جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان:

دراسة بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم فئة(أقل من 16 سنة)

– فريق جمعية أمل شتمة ولاية بسكرة–

إعداد الطالب:
نوي عبد الرزاق

الأستاذ المشرف:
د/شتيوي عبد المالك

السنة الجامعية:2016/2015

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين و الصلاة والسلام على خاتم الأنبياء و المرسلين و على آلة و صحابته أجمعين.

أتقدم بأسمى التشكرات لأستاذي الفاضل الدكتور شتيوي عبد المالك على ما قدمه لي من جهد و نصائح قيمة و تواضع خلال العمل من أجل إنجاز هذا الموضوع ، فله مني خالص ال شكر و التقدير.

أشكر إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية على التسهيلات التي قدموها لنا طيلة المشوار الدراسي.

كما أتقدم بالشكر إلى إدارة قسم التدريب الرياضي على رأسها الأستاذ فضل قيس على المجهودات التي بذلوها من أجلنا.

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الخاص لزميلي بالدراسة حفطاري حسان الذي ساعدني كثيرا في إنجاز هذا البحث .

إهداء

بسم الله الرحمان الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا]

(الإسراء:24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملء أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية : *الويزة*حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز* بلال*.

إلى زوجة أبي أدامها الله تاجا فوق رؤوسنا

إلى جدي وجدتي بارك الله في عمريهما

إلى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بهم: إخوتي و أخواتي

إلى كل الأعمام و العمات و الأخوال و الخالات

إلي كل أبناء أعمامي و عماتي و أخوالي و خالاتي

إلى أحبائي هارون الرشيد و صلاح الدين

إلي كل الأصدقاء في الدراسة : وليد،حسان،زهير،وليد فرطاس،صلاح،رحيم .

إلى الذيـــن لـــم يذكـــرهم القلم ويذكـــرهم القـــلـــب.

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	...
إهداء	...
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ.ب
الفصل التمهيدي	
الإشكالية	03
الفرضيات	04
أهمية البحث	04
أهداف البحث	04
أسباب اختيار البحث	05
تحديد المفاهيم والمصطلحات	06-05
الدراسات السابقة	13-06
الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي	
تمهيد	16
I-التدريب الرياضي	17
1-ماهية ومفهوم التدريب	17
2-مجالات التدريب الرياضي	18
2-1-مجال الرياضة المدرسية	18
2-2-مجال الرياضة الجماهيرية	18
2-3-مجال الرياضة العلاج	19-18
2-4-مجال رياضة المعاقين	19

2-5-مجال رياضة المستويات العالية	19
3-واجبات التدريب الرياضي	19
3-1.الواجبات التربوية	20
3-2.الواجبات التعليمية	20
3-3.الواجبات التنموية	20
4-متطلبات التدريب الرياضي	22-20
5-خصائص التدريب الرياضي	23-22
6-إستراتيجية التدريب الرياضي	23
7-عمليات التدريب الرياضي العلمي	23
7-1. عمليات القيادة الفنية الإدارية	24-23
7-2.عمليات القيادة التطبيقية	25-24
8-مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي	26-25
9-الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية	27
II-الطرق التدريبية	28
1-مفهوم طرق التدريب	28
2-اشتراطات الطرق التدريبية	28
3-أنواع طرق التدريب	28
3-1-طريقة التدريب المستمر	28
3-1-1-مفهومها	28
3-1-2-أهدافها وتأثيرها	28
3-1-3ـــ خصائصها	29-28
3-1-4-أنواع الحمل المستمر	29
3-2-طريقة التدريب الفتري	29
3-2-1-مفهومها	29
3-2-2-أقسامها	30-29

3-3-طريقة التدريب التكراري	30
3-3-1-أهدافها	30
3-3-2-خصائصها	31-30
3-4-طريقة التدريب الدائري	31
3-4-1-مفهومها	31
3-4-2-مميزات التدريب الدائري	32-31
3-4-3-طرق تشكيل تمرينات الدائرة	32
3-4-4-بعض نماذج التدريب الدائري	34-32
خلاصـــة	35
الفصل الثاني:الصفات البدنية (القوة + السرعة)	
تمهيد	37
أولا : **القوة**	38
1- ماهية القوة العضلية	38
1-1- تعريف القوة	39-38
2-أنواع القوة العضلية	39
2-1- القوة العضلية العظمى او القصوى	40
2-2-القوة الانفجارية	40
2-3- القوة المميزة بالسرعة	41-40
2-4-تحمل القوة (مطاولة القوة)	42-41
3- أنواع الانقباض العضلي	43
4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية	44
5- أهمية القوة العضلية	45-44
6- مبادئ تنمية القوة	46-45
7- تدريب أنواع القوة العضلية	46
7-1- تنمية القوة العظمى	46

7-2-تنمية القوة الانفجارية	46
7-2-1- تنمية القوة الانفجارية عن طريق الأثقال	46
7-2-2- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومترك)	47
7-2-3-مثال على تدريبات الوثب العميق	48-47
7-3- شدة المجهود	48
7-4- تنمية تحمل القوة	48
ثانيا : السرعة	49
1- ماهية السرعـــــــــة	49
1 -1- مفهـــــــــوم الســـرعة	49
1 - 1- 1 تعريف السرعة	50-49
1-1- 2- أنـــــــواع الســـــــرعة	50
1-1-2-1- الســـــــرعة الإنتقـــــــالية	50
1-1-2-2- الســـــــرعة الحـــركية	50
1-1-2-3- ســـــــرعة رد الفـــعل	51
1- 2 - ماهـــــية زمـــن رد الفعـــل	51
1- 2-1- العـــوامل المؤثـــــرة في رد الفـــعل	53-51
1-2-2- أنـــواع ســـرعة رد الفـــعل	53
1-2-2-1- سرعة رد الفـــعل البسيـــط	53
1-2- 2-2- سرعة رد الفـــعل المـــركب	53
1-2-2-3- رد الفـــعل المركب بالإستـــجابة الواحـــدة	54
1-2-2- 4- رد الفعـــل المركب بعـــدة إســـــتجابات	54
1 -3- أهمية صفة السرعة و ضرورة تنميتها	55-54
1-3-1- طـــرق تنـــمـــية ســـرعة رد الفـــــعل	55
1-3-1-1- تنمية سرعة رد الفعـــل البسيـــط	56-55
1-3-1-2- تنمية سرعة رد الفعل المركب	57-56

1-3-2- تنـــمـــية أنـــــواع الســـرعـــة	57
1-3-2-1- تنمية السرعة الحركية	57
1– 3-2– 2- تنـــمـــية قـــدرة التـــسارع	58
1-3-2-3- تنـــمـــية الســـرعة القصـــوى	58
1-3-3- شـــــــــــروط الســـــــــرعة	59-58
1–3–3-1- المتـــطلبـــات البـــيـــولـــوجية للسرعة	59
1-3-3- 2- المبـــادئ المنهجيـــة لتـــدريب سرعـــة رد الفـــعل	60-59
1 – 3 – 3 – 3- العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة	61-60
1– 4- خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة	61
1– 4-1- فترة استمرارية التمرين	61
1– 4-2- شدة التمرين	61
1– 4-3- فترات الراحة البينية	61
1– 4-4- عدد تكرار التمرين	61
1 – 4 – 5- العـــــــوامل ذات العـــلاقة بالســـــرعة	61
1–4–5-1- العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية	61
1- 4– 5- 2- القوة العضلية	61
1- 4 – 5 - 3- التوافق العضلي العصبي	62-61
1 – 4 – 5 – 4- المرونة و المطاطية	62
1 – 4 – 5 – 5- الإستخدام الإيجابي لقوانين الحركة	62
1 - 5- الوســـائل المســـاعدة على زيادة الســـرعة	62
1- 5 – 1- طـــريقة راتـــوف 1972	62
1- 5 – 2- طـــريقة التـــأثيرات المتغيرة	62
1 – 6- مبادئ تراعى عند تعميم و تنفيذ تمرينات السرعة	63-62
1- 7- مكونات السرعة و دورها في تحسين قدرات الرياضي	63
1- 8- خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 16-18 سنة	63
خـــــــــــــــلاصة	64
الفصل الثالث: كرة القدم	

تمهيد	66
1- تعريف كرة القدم	66
2- التطور التاريخي لكرة القدم	66-69
3- كرة القدم في المغرب العربي	69
4- تعريف كأس العالم لكرة القدم	69
5-دورات نهائيات كأس العالم	69-70
6-كرة القدم في الجزائر	70-71
7- قانون كرة القدم	71
7-1 ميدان اللعب	71
7-2 الكرة	71
7-2-1- خصائص الكرة	71-72
7-2-2- استبدال الكرة	72
7-3. عدد اللاعبين	72
7-3-1. اللاعبين	72
7-3-2. منافسات أساسية	72
7-3-3. مباريات أخرى	72
7-3-4. كل المباريات	73
7-4. تجهيز اللاعبين	73
7-4-1. الأمن	73
7-4-2. تكوين أو تجهيز القاعدة	73
7-4-3. حراس المرمى	73
7-5. الحكم	73
7-5-1. ما يسمح به للحكم	73
7-5-2. ما يجب على الحكم	73-74
7-6 .الحكام المساعدين	74
7-6-1. واجبات الحكام المساعدين	74
7-7. وقت وزمن المباراة	74
7-7-1. مدة اللعب	74

7-7-2. نصف الزمن	74
7-7-3. تعويض التوقفات	74-75
7-7-4. التوقيت النهائي للمباراة	75
7-8 بدء واستئناف اللعب	75
7-8-1. الاقتراع	75
7-8-2. ضربة الإرسال	75
7-8-3.إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال	75
7-9. الكرة في اللعب أو خارج اللعب	75
7-10. طريقة تسجيل الهدف	76
7-11. التسلل	76
7-12. الأخطاء و سوء السلوك	76-78
7-13 الركلة الحرة	78
7-13-1. ركلة حرة مباشرة	78
7-13-2. ركلة حرة غير مباشرة	78
7-14. ركلة الجزاء	79
7- 15. رمية التماس	79-80
7-17.الركلة الركنية	80
8- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم	80
8-1المساواة	80
8-2 السلامة	80
8-3 التسلية	81
9- الإصابات في الملعب والعلاج	81
10- تشكيل وحدة التدريب اليومية	81
10-1- المقدمة و الإحماء	81
10-2- الجزء الأساسي	81
11-تنظيم وحدة التدريب اليومية	82
12- قياس اللياقة البدنية للناشئين	82
13- لياقة الجهاز الدوري التنفسي	83

14- التدريب الهوائي	83
15- اختبار اللياقة الهوائية	84-83
16- التدريب اللاهوائي	84
17- اختبار اللياقة اللاهوائية	84
18- التدريب اللاهوائي بأكثر من كرة	85
19- خطط اللعب	85
20- علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة	86
21- أهم منافسات كرة القدم في الجزائر	86
20-1. منافسات البطولة	87
21-1-1. منافسات بطولة القسم الأول	87
21-1-2 منافسات بطولة القسم الثاني	87
21-1-3.منافسات بطولة ما بين الرابطات	88-87
21-1-4. منافسات بطولة القسم الجهوي	88
21-1-4-1 بطولة القسم الجهوي الأول	88
21-4-1-2. بطولة القسم الجهوي الثاني	88
21-1-4-3.بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث)	88
21-1-5 بطولة القسم الولائـــي	89-88
21-2 منافسات كأس الجمهورية	89
21-3. منافسات الكأس الممتازة	89
خلاصة	90
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول:الإجراءات المنهجية و الميدانية للبحث	
تمهيد	92
1- الدراسة الاستطلاعية	93
2- منهج الدراسة	93
3- أداة الدراسة	96-94
4- صدق وثبات أداة الدراسة	96
5- مجتمع الدراسة	96

6- عينة الدراسة	97
7- متغيرات الدراسة	97
8- مجالات الدراسة	98-97
9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة	98
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
عرض وتحليل نتائج الدراسة	100-103
الفصل الثالث:مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج	
مناقشة الفرضيات	105-106
الاستنتاج العام	107
الإستنتاجات	108
الاقتراحات	109
قائمة المصادر والمراجع	
ملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يبين خصائص المميزة لأنواع القوة العضلية بالعلاقة مع نوع الألياف العضلية	42
02	نتائج إختبار 30 متر سرعة للمهاجمين و المدافعين	100
03	نتائج إختبار60 متر سرعة للمهاجمين و المدافعين	101
04	نتائج إختبارالوثب العمودي لسارجنت للمهاجمين و المدافعين	102
05	نتائج إختبار الوثب الأفقي لسارجنت للمهاجمين و المدافعين	103

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
01	مخطط لمختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته	26
02	يبين أنواع الإنقباض العضلي	44
03	يبين نتائج إختبار 30متر سرعة للمهاجمين و المدافعين	100
04	يبين نتائج إختبار 60 متر سرعة للمهاجمين و المدافعين	101
05	يبين نتائج إختبار الوثب العمودي لسارجنت للمهاجمين و المدافعين	102
06	يبين نتائج إختبار الوثب الأفقي لسارجنت للمهاجمين و المدافعين	103

مقدمة

I. مقدمـــــــة

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية و الخبرات العملية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي.

وبما أن كرة القدم من أنواع الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها هذا التطور ، فنحن نرى مستوى الفرق الرياضية يتطور يوما بعد يوم وأصبح أداء المهارات يتميز بالقوة والسرعة والأداء الفني العالي ، حيث يتم إنجازها في شكل جماعي وفردي على درجة عالية من التفاهم والإتقان ولكي نحقق هذا المستوى ونسايره وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقا لما تتطلبه المباريات ، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعبا ذو كفاءة بدنية ومهارية وخططية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة.

في كرة القدم الحديثة الشيء المهم هو الأداء المهاري بالإضافة إلى القوة و السرعة، هذا ما يعني مهارة تقنية مكيفة مع اللعب وهي ظرفية لأننا لا نستعمل الحركة المناسبة إلا في الوقت المناسب ، مشترطة بمسار الخصم والزميل والظروف المحيطة ففي الطفولة يجب وضع الأسس للرياضي المستقبلي ، لذا وجب على المربي عند تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار تعطش الطفل الشديد للعب كأساس عليه التعامل معه ، وكذا تنمية وتطوير مختلف الصفات البدنية والتي من بينها صفتي القوة و السرعة لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات بدنية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه الصفات الأساسية القاعدية (كالقوة المميزة بالسرعة ، القوة الإنفجارية ...) قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس لها ، وعلى ضوء هذا فإن صفتي القوة و السرعة قد تساهمان بشكل أو بآخر في إبراز هذا المستوى ما شد إليها المختصين في محاولة ومعرفة مداها في إكساب الرياضي الفتي الممارس لكرة القدم هذه المهارات الأساسية التي لا يستغنى عنها لدى كل من يمارسها ، وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى التفاوتات البدنية في الصفات والمتمثلة في القوة و السرعة بإختلاف مراكز اللعب في كرة القدم، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تناولنا في الفصل التمهيدي مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات السابقة والمرتبطة.

أما الجانب النظري فيتكون من ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة .

وقد جاء في الفصل الأول دراسة التدريب الرياضي، حيث تطرقنا إلى ماهيته ، مفهومه، وأهميته وأنواعه وكذا خصائصه.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على الصفات البدنية، حيث حاولنا الإلمام بالعناصر الهامة التي تخص الصفات البدنية بداية بتعريفها مع ذكر أنواعها و العوامل المؤثرة فيها وكذلك أهميتها وطرق تطويرها ...
أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى كرة القدم، حيث تطرقنا إلى تعريفها وتاريخ كرة القدم في العالم والجزائر وكذا قوانين وطرق اللعب المعتمدة في كرة القدم، وقد ركزنا على العنصر الأساسي في هذا الفصل وهو المهارات الأساسية القاعدية فيها وبالتحديد مهارات المراوغة والتمرير والتسديد ، كما قمنا بتحديد أهمية ومراحل تعلمها. أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه الى ثلاثة فصول :

وقد تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ، المجال المكاني والزماني لهذه الدراسة وكذا ضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية إختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة ، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية ، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود دراسة المتمثلة في المجال المكاني والزماني لعملية إجراء الاختبارات .

كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية .

اما الفصل الثالث فقد قمنا فيه بمناقشة الفرضيات على ضوء النتائج.

1-الاشكالية

لقيت الرياضة حظها الأوفر من العناية والرعاية من طرف شعوب العالم واستطاعت بذلك أن تتبوأ مكانة مرموقة من بين الأنشطة الحيوية الأخرى، وهذا ما ساعد على ازدهارها حيث عرفت تطورا كبيرا عبر مختلف أنحاء العالم، ومن بين الأنشطة الرياضية التي عرفت انتشاراً واسعاً بين الشعوب الرياضا الجماعية ككرة اليد و كرة القدم والكرة الطائرة، حيث أن هذه الالعاب لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من طرف الأطفال والشباب من الجنسين[1]،نظرا لسهولة ومتعة أدائها فهي عبارة عن مجموعة من الصفات والمهارات المتكاملة ولهذا أصبحت مفضلة للكثير من الرياضيين.

كما تتصف كرة القدم الحديثة بالسرعة و القوة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي وهذا ما يتطلب من اللاعب أن يكون متمتعا بلياقة بدنية عالية، والتي يمكن تنميتها عن طريق التدريب الرياضي المتمثل في العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشأة وإعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة[2]، وللتدريب الرياضي إستراتيجية تعكس الهدف العام البعيد له، تتمثل في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

و تعتبر السرعة و القوة من أهم المكونات التي تحتاج إليها أغلبية الأنشطة الرياضية حيث تعد عاملا مهما و مساعدا في آداء معظم التقنيات والحركات الرياضية بنجاح وإتقان عاليين مع بذل جهد أقل وإقتصاد للوقت و إجتناب للإصابات، فمثلا السرعة بأنواعها تعتبر من العناصر الهامة التي تساعد كثيرا في التنفيذ الصحيح لمختلف المهارات والحركات ، وأيضا القوة هي من الصفات الأساسية للآداء الرياضي حيث أن بعض الحركات في الآداء الرياضي تتطلب قدرا كبيرا من هذه الصفة ، ولما تلعبه هذه الصفات من دور أساسي في عملية التدريب الرياضي عموما وكرة القدم خصوصا إرتأينا أن نسلط الضوء عليها ونضعها موضوع بحثنا حيث قمنا بدراسة تجريبية لأصاغر كرة القدم بنادي جمعية أمل شتمة وهذا رغبة منا في الوصول إلى نتائج تكشف لنا مدى قيمة التفاوتات من لاعب لآخر أو بالأحرى من منصب لآخر من حيث هاتين الصفتين وعليه نطرح التساؤل الآتي:

1- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين: "**كرة اليد الحديثة**"، مركز الكتاب للنشر،ج1، ط1، القاهرة، 2001، ص .17

2- مفتي إبراهيم حماد:"**التدريب الرياضي الحديث**"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001، ص 22.

التساؤل العام:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفتي القوة و السرعة ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفة القوة لصالح لاعبي الدفاع ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفة السرعة لصالح لاعبي الهجوم ؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفتي القوة و السرعة ؟

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفة القوة لصالح لاعبي الدفاع ؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفة السرعة لصالح لاعبي الهجوم ؟

3-أهمية الدراسة:

دراستنا هذه تعتبر إثراء في المجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم كالقوة و السرعة و تسمح للقارىء بفهمها وتبرز له مدى تأثيرها في عملية التدريب الرياضي عموما وفي كرة القدم خصوصا بالنسبة للأصاغر لأن هذه المرحلة العمرية تعتبر مهمة جدا لتطوير هذه الصفات ويستطيع من خلالها المدرب تحديد مؤشرات كافية لإثبات التأثير و الأهمية البالغة لهاته الصفات، وتعد هذه الدراسة تكملة لبحوث ودراسات سابقة ومقدمة لبحوث أخرى بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال.

4-أهداف الدراسة:

من خلال معالجتنا وتصورنا لحيثيات و طبيعة المشكلة قمنا بتحديد الأهداف التالية:

- إكتشاف إذا ما كان هناك تفاوتات في صفتي القوة و السرعة بإختلاف مناصب اللعب.
- إ براز تأثير صفة القوة على الآداء في كرة القدم.
- إبراز تأثير صفة السرعة على الآداء في كرة القدم.
- إبراز أهمية هذه الصفات في المرحلة العمرية أقل من 16 سنة.
- إثراء الجانب المعرفي من خلال دراسة هذه الصفات.

5-أسباب إختيار الموضوع:

- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع.
- قلة الدراسات و البحوث العلمية التي تعالج الصفات البدنية للفئة العمرية أقل من 16 سنة
- عدم إدراك أهمية هذه الصفات على النشاط البدني بصفة عامة و التدريب الرياضي للناشئين بصفة خاصة

6-تحديد المفاهيم و المصطـــــــلحات:

1- صفة القوة : هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها[1].

يعرفها شتيبلر 1973 : إمكانية العضلات أو المجموعة العضلية في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية .

يعرفها ماتفيف 1964 : بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة[2]

2-صفة السرعة:

تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا[3].

3-التدريب الرياضي:

"يعرف التدريب الرياضي بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين/اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".[4]

---

[1] محمد حسن علاوي ، **علم التدريب الرياضي** ،دار المعارف،ط11،القاهرة،1990،ص35

[2] علي حسن أبو جاموس ، **المعجم الرياضي** ،عمان ، دار أسامة ، 2012 ، ص 425 .

[3] - قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار:"**مكونات الصفات الحركية** "، مطبعة الجماعية، ب ط، بغداد، 1984، ص48.

[4] - مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث،تخطيط وتطبيق وقيادة"،دار الفكر العربي،ط2،القاهرة ،مصر،2001،ص21.

4-كرة القدم:

✓ **لغة:**

كرة القدم foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال: regby أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer

✓ **اصطلاحا:**

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل": (كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع)[1]

7-الدراســـات السابقة والمشـــابهة :

الدراسة الأولى : للطالب طارق خوالد

بعنوان : "علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم بزمن قطع مسافة 10م و 20م

" في إطار نيل شهادة الماستر وبإشراف الدكتور ولد حمو مصطفى سنة 2012 /2013 جامعة محمد خيضر-بسكرة-

التساؤل العام:

هل توجد علاقة إرتباطية بين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية وزمن سرعة قطع المسافات (10م ، 20م) عند لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل توجد علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والسرعة لمسافة 10م لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة ؟

1-رومي جميل:"**كرة القدم**"، دار النقائض، ط1، بيروت، 1986 ، ص50-51.

- هل توجد علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والسرعة لمسافة 20م لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

توجد علاقة إرتباطية بين صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية وزمن سرعة قطع المسافات (10م ، 20م) عند لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة ؟

الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والسرعة لمسافة 10م لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة ؟
- توجد علاقة إرتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية والسرعة لمسافة 20م لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة ؟

الهدف من الدراسة :

- الوقوف على المستوى البدني للاعبي كرة القدم صنف أواسط لفريق اتحاد بسكرة .
- معرفة مدى علاقة القوة الانفجارية بزمن قطع المسافات المدروسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط لفريق اتحاد بسكرة.
- معرفة أي من لاعبي كرة القدم يمتلكون القوة الانفجارية للأطراف السفلية وسرعة الانتقال في المسافات القصيرة.

إجراءات الدراسة :

المنهج المستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي

أدوات جمع المعلومات:

- إختبار القفز "**Squat Jump** "
- إختبار القفز "**Contre Mouvement Jump**"
- إختبار القفز " **Drop Jump**"
- قياس سرعة مسافة م10 م و 20.

نتائج الدراسة :

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة وضعيفة بالنسبة لزمن قطع مسافة 10 م.
- وجود علاقة ارتباطيه سالبة وقوية بالنسبة لزمن قطع مسافة 20م.

قراءة على ضوء الدراسة :

تختلف هذه الدراسة عن الموضوع الذي تناولته في الفئة التي أقيمت عليها الإختبارات كذلك من حيث الهدف المراد الوصول إليه ففي هذه الدراسة يحاول الباحث مقارنة القوة الإنفجارية للأطراف السفلية مع زمن قطع 10م و20 م أما في دراستي أحاول مقارنة صفتي القوة و السرعة بين لاعبي الدفاع و الهجوم .

أما أوجه الشبه فنجد هذه الدراسة اعتمدت على دراسة تأثيرات صفتي القوة و السرعة.

الدراسة الثانية : كانت من طرف الطالب **نويجي عبد المؤمن بعنوان : "تأثير حمولة كتلية زائدة على صفتي القوة والسرعة للاعبي كرة القدم "** في إطار نيل شهادة الماستر وبإشراف الأستاذ جمالي مرابـــــــــط سنة 2013 /2014 جامعة محمد خيضر- بسكرة –

التساؤل العام:

- ما هو تأثير الحمولة الكتلية الزائدة على صفتي القوة والسرعة للاعب كرة القدم أثناء الأداء ؟

التساؤلات الفرعية :

- هل تؤثر الحمولة الكتلية الزائدة على صفة القوة لدى لاعب كرة القدم أثناء الأداء ؟
- هل تؤثر الحمولة الكتلية الزائدة على صفة السرعة لدى لاعب كرة القدم أثناء الأداء ؟

الفرضية العامة :

✓ الحمولة الكتلية الزائدة على صفتي القوة والسرعة للاعب كرة القدم أثناء الأداء.

الفرضيات الجزئية:

➢ الحمولة الكتلية الزائدة على صفة القوة لدى لاعب كرة القدم أثناء الأداء.

➢ الحمولة الكتلية الزائدة على صفة السرعة لدى لاعب كرة القدم أثناء الأداء .

الهدف من الدراسة :

- الكشف عن أسباب تدني مستوى أداء لاعبي كرة القدم .
- معرفة تأثير الحمولة الكتلية الزائدة على صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم .
- الوصول إلى سبب زيادة الكتلة الجسمية لدى اللاعبين .
- إشباع الفضول الشخصي حول الموضوع قيد الدراسة والتمعن .
- محاولة إثبات مدى تأثير الحمولة الكتلية الزائدة على صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم تجريبيا لصالح قسم التربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال احد الفرق الناشطة بتراب الولاية .

إجراءات الدراسة :

المنهج المستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي.

أدوات جمع المعلومات:

1. إختبارات القوة العضلية:

- إختبار الوثب العمودي لسار جنت.
- إختبار الوثب العريض من الثبات.

2. اختبارات السرعة :

- إختبار العدو لمسافة 10 متر .
- إختبار العدو لمسافة 20 متر .
- إختبار العدو لمسافة 30 متر .

نتائج الدراسة :

الحمولة الـــــــــزائدة تؤثر ســـــــلبا على قوة الريـــــــاضي في الارتـــــــــقاء للأعلـــــــــــى وذلك ما لحضنـــــــــــاه في نتـــــــــائـــــج إختبـــــــــــــار **(سارجنت)** بينما في الإختبار الثاني توضح لنا نتائج الإختبار عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لوجود الحمولة بصفة خاصة وقوة الثقل عموما في محور عمودي على محور الحركة ، وحتى إن كان هناك تأثير فهو جزئي بسبب احد المحصلتين ، لذا فإن الفرضية الأولى قد أثبتت في إختبـــــــــــــــار **(سار جنت)** ، بينما لم تثبت بشكل واضح في إختبار القفز الأفقي.

للحمولة الكتلية الزائدة تأثير على سرعة لاعب كرة القدم ، فكلما زدنا في الحمولة زاد تأثيرها على سرعة الرياضي في الأداء البدني ، وبذلك فإن الفرضية الثانية قد أثبتت .

قراءة على ضوء الدراسة :كذلك نجد في هذه الدراسة أوجه الاختلاف في المنهج المستخدم من طرف الباحث آلا وهو التجريبي وإضافته عند أداء الإختبارات لقوة الأطراف السفلية لحمولة زائدة وكذلك في الهدف المنشود نجد إختلاف. أما أوجه الشبه فنجد الباحث استخدم أداة الاختبار لجمع المعلومات التي تشترك مع دراستي.

الدراسة الثالثة : كانت من طرف الطالب **أونادي مجيد**.

بعنوان:" تأثير صفة" قوة السرعة "على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم " في إطار نيل شهادة الماجستير تحت إشراف البروفيسور نافي رابح سنة 2007 /2008 جامعة الجزائر.

التساؤل العام :

ما هو تأثير صفة" قوة السرعة "على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي أواسط كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية :

- ما هي أسباب عدم فعالية تنفيذ اللقطات **التكنوتكتيكية** لدى فرق أواسط كرة القدم؟ وما هي الوسائل الضرورية المناسبة للمساهمة في حل المشكلة المطروحة؟
- هل هناك اختلاف في فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية بين الفرق التي تتبع برامج مبنية على أسس علمية و ترتكز على تطوير صفة قوة السرعة و بين الفرق التي تتبع برامج عشوائية؟
- ما هـــــــــــ و تأثيـــــــــــ ر صفـــــــــــ ة قوة السرعة على الجانب التكنـــــــــــوتكتيكي أثناء المقابلـــــــــــة و هل لغياب أحد الجانبيين أو ضعفه تأثير قوي على ممارسة كرة القدم؟

الفرضية العامة :

- ✓ إن تحسين مستوى تنمية قوة السرعة بوسائل و طرق علمية و بتخطيط نسبي يعمل على رفع من فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية من نوع انفجاري أثناء المنافسة.

الفرضيات الجزئية :

- ✓ الأسباب الرئيسية و الجوهرية في عدم فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية يرجع إلى افتقار المدربين للأسس العلمية في مجال التدريب الحديث و هذا راجع إلى:
  - محدودية المدربين في ثقافتهم التدريبية
  - أهداف البرنامج غير واضحة و لا تتماشى مع متطلبات اللعبة و خصائص المرحلة العمرية.
  - الإمكانات المادية و البشرية غير مساعدة بتطبيق البرنامج بشكل دقيق.
- ✓ النموذج المقترح لعينة البحث قصد الدراسة يسمح بتطوير صفة قوة السرعة و بالتالي:
  - هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الإختبار البعدي في صفة قوة السرعة و هي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
  - التخطيط الاستراتيجي أثناء التدريب يساهم في تطوير الصفات البدنية خاصة صفة قوة السرعة.
- ✓ يوجد اختلاف في دينامكية النشاط التكنوتكتيكي بعد البرنامج التدريبي المقترح لصالح لجملموعة التجريبية.
  - هناك تفاوت في فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لعينة البحث و هي لصالح لجملموعة التجريبية.

الهدف من الدراسة :

يهدف البحث إلى دراسة ميدانية لمعرفة مدى تأثير صفة" قوة السرعة "على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم.

تتمثل أهداف البحث من الأهداف العملية:

1 -الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول تحضير البدني فيما يخص" قوة السرعة."

2 -معرفة العلاقة الكامنة بين صفة" قوة السرعة "و تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية.

3 -محاولة تقديم تشخيص الموضوع.

فيما يخص الهدف العلمي تتمثل فيما يلي:

1 -اكتساب معارف جديدة و التنقيب عن الحقائق المتعلقة بتأثير صفة" قوة السرعة"على الجانب التكنوتكتيكي.

2 -تطبيق ما اكتسبناه من معارف علمية و منهجية قصد الاستفادة منها.

إجراءات الدراسة :

المنهج المستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي والمنهج الوصفي.

أدوات جمع المعلومات:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الإستبيان.
- الملاحظة البيداغوجية.
- الإختبارات الميدانية.
- الوسائل البيداغوجية.

نتائج الدراسة:

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، و الفرضية الجزئية الثانية و الثالثة قد تحققتا وهذا يعني أن صفة قوة السرعة لها تأثير على فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية لدى لاعبي كرة القدم أواسط باعتبار صفة قوة السرعة مؤشر للتحضير البدني، فان الفرضية العامة قد تحققت أي " أن تحسين مستوى تنمية قوة السرعة بوسائل و طرق علمية و بتخطيط نسبي يعمل على رفع من فعالية تنفيذ اللقطات التكنوتكتيكية من نوع انفجاري أثناء المنافسة."

قراءة على ضوء الدراسة:

نجد أوجه الشبه في هذه الدراسة مقارنة بالدراسة التي تناولتها استخدام الباحث منهجين الأول تجريبي والثاني وصفي الذي يعتبر عامل مشترك بين الدراستين في المنهج آلا وهو المنهج الوصفي ، كذلك استعمال الباحث أداة جمع البيانات الاختبارات الميدانية.

أما أوجه الاختلاف فنجد استعمال الباحث للمنهجين في دراسة واحدة كذلك استخدام عدة أدوات لجمع البيانات مقارنة بدراستي استخدمت أداة واحدة فقط كذلك الفئة الذي اختارها الباحث تختلف عن الفئة التي اخترتها نجد اختلاف في الهدف المراد الوصول إليه من الجهتين .

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب الرياضي

تمهيد:

إن طرق التدريب هي النظام المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها ،وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولا : لمحة عن التدريب الرياضي ، مفهوم ومجالات التدريب الرياضي ثم واجبات ومتطلبات وخصائص التدريب الرياضي التدريب الرياضي وبعدها الإستراتيجية التدريبية والفورمة الرياضية.

أما الطرق التدريبية فسنتطرق إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية كل طريقة من خلال المفهوم و الخصائص ،الأهداف والأنواع .

I-التدريب الرياضي:

1-ماهية ومفهوم التدريب :

-يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعدادا متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة [1]

مفهوم التدريب الرياضي:

- يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.[2]
- ويعرفه هارا :"إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى "[3]
- يرى ماتفيف 1976م أن التدريب الرياضي هو:"إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكيا عقليا ونفسيا ،وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب"[4]
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه :"العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"[5]

---

[1] بسطويسي احمد : **أسس ونظريات التدريب الرياضي** - دار الفكر العربي - نصر – القاهرة 1999 ،ص24

[2] وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :**الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب**،دار الهدى،ألمينيا،2002،ص13.

[3] [4] بسطويسي أحمد :مرجع سابق،ص24

[5] مفتي إبراهيم حماد:**التدريب الرياضي الحديث** ،مرجع سابق،ص21.

2-مجالات التدريب الرياضي:

لاتقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع هي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربوية لإعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وخلقيا إلى المستوى العالي،وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:[1]

-مجال الرياضة المدرسية –مجال الرياضة الجماهيرية- مجال الرياضة العلاجية

- مجال رياضة المستويات العالية-مجال رياضة المعاقين

2-1-مجال الرياضة المدرسية:

يلعب دورا أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ماقبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية :القوة .السرعة .الرشاقة .المرونة .وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين أولهما :تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني:المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة. .[2]

2-2-مجال الرياضة الجماهيرية:

الكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا ،حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة ،بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس وبذلك تختلف والرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لاتهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري ،بقدر ماتهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجابا على الصحة العامة للممارسين.

2-3-مجال الرياضة العلاجية:

تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دورا إيجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية ؛حيث أنشئ العديد من المصحات و مراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم ،كما يلعب التدريب الرياضي

---

(1) (2) بسطويسي احمد :مرجع سابق،ص25

المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسن حالاتهم الصحية ؛كمرضى القلب والدورة الدموية ،وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة لحالة السيدات بعد الولادة على إعادة لياقتهن البدنية والصحية والتي فقدنها في فترة الحمل أما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة.

2-4-مجال رياضة المعاقين:

يلعب التدريب الرياضي دورا إيجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته ،كماأن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على فئة أو طبقة من المجتمع ،حيث يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وإمكاناته وهذا مانص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على مايلي:"ينبغي توفير ظروف خاصة للنشأما فيهم الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكنهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم"[1]

وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها .

إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حاله والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفا جديدا ومنحنى صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد عل ى إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.[2]

2-5-مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأنا كبيرا في مجال المحافل الرياضة بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي ،كما أن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظه كل من المدرب والإداري ،ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار لاعبيه.

3-واجبات التدريب الرياضي:

---

(1) (2) نفس المرجع السابق،ص28.

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

3-1.الواجبات التربوية:

-تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.

-الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن .

-تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

3-2.الواجبات التعليمية:

-التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

-التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

-تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

-تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية.

3-3.الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

4-متطلبات التدريب الرياضي:

إن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة تتمثل في:لاعب .تخطيط .مدرب.إمكانات.رعاية.؛حيث نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية –قوة عضلية،سرعة،تحمل،رشاقة،مرونة-بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم ممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ،ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمين طرق وأساليب التدريب المناسبة.

أما متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية فهو يختلف إلى حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات ،حيث أن ممارسة تدريب رياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسيولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض إعداد الأبطال وتتمثل متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية في:لاعب موهوب-مدرب بمواصفات خاصة-تخطيط على مستوى عالي-إمكانات متطورة-رعاية من نوع خاص.

أ-اللاعب الموهوب:

حيث ينتقى لاعب المستويات العالية إنتقاءا خاصا بدنيا ومهاريا وفسيولوجيا إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس.

ب-المدرب بمواصفات خاصة :

المدرب المثقف والدارس هو الذي يقف عند ما وصلت إليه فنون اللعبة وتتطور خططها ونواحيها الفنية وكذا تمتعه بشخصية قيادية قوية هو المدرب الذي يمكنه العمل مع هؤلاء الأبطال.

جـــ-التخطيط على مستوى عالي :

التخطيط للمستويات الرياضية العليا يعتبر أولى الخطوات التنفيذية الهامة في بناء الهيكل التدريبي والذي يؤثر إيجابا على مستوى الإنجاز الرياضي بدنيا ومهاريا ونفسيا.

ويبين كل من حسن معوض والسيد شلتون بعض الشروط والمبادئ العامة التي يجب أن يراعيها المخطط سواء كان مدربا أو إداريا قبل وضع خطته سواء كانت هذه الخطة قصيرة أو طويلة المدى وتتمثل هذه الشروط والبادئ فيما يلي:[1]

-يبنى التخطيط على رعاية وخدمة مصالح جميع المشتركين في العملية التدريبية .

-الالتزام بتدوين النتائج بحقائقها دون تحريف أو تغير .

-اشتراك جميع المعنيين في العملية التدريبية وأخذ رأيهم عند وضع الخطة التدريبية.

-الابتعاد عن التخمين والاعتماد على التفكير العلمي السليم.

-إن تخطيط التدريب للمستويات العليا يعتمد على عوامل مختلفة فنية وإدارية وتنبؤية.

د-الإمكانات المتطورة:

فالإمكانيات العادية لاتعني متطلبات للمستويات العليا حيث أن هذه المستويات العليا تتطلب أجهزة وأدوات بتقنيات متطورة وكذا ملاعب خاصة ملائمة تناسب ومتطلبات التدريب المتطورة وعليه يجب دراسة الإمكانات المتاحة دراسة جيدة حتى تصاغ الأهداف المراد تحقيقها فالإمكانيات المادية من أجهزة وملاعب وأدوات بتقنية متطورة تساعد كل من اللاعب والمدرب عل تحقيق الهدف المرسوم وبذلك يظهر أهمية دراسة الإمكانات في ضوء إدارة رياضية وتخطيط ناجح.

[1] نفس المرجع السابق،ص41.

هـــ-رعاية من نوع خاص:

إن الرياعة بجميع أشكالها أمر هام لجميع اللاعبين مهما اختلفت مستوياتهم ونخص لاعبي المستويات العليا خاصة ،حيث تلعب الرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية دورا أساسيا في إمكانية تقدم مستوى اللاعب. فتوفر هذه الظروف تجعل من اللاعب الموهوب يفرض نفسه على المدرب وعلى مجتمع اللعبة بصفة عامة وبذلك ظهر ما يعرف بالاحتراف في المجال الرياضي وخصوصا في مجال رياض ة المستويات العالية ،ويجب أن لا تنحصر الرعاية على النواحي المادية فقط بل يجب أن تتعدى إلى رعاية شاملة صحيا واجتماعيا ودراسيا ومن كل الجوانب فكلها عناصر مؤثرة على مستوى اللاعب.

5-خصائص التدريب الرياضي:

تتحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

1.يعتمد على الأسس التربوية:

يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي:

-بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.

-توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.

-غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين .

2.يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

-تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

3.تأثير شخصية وقيم المدرب:

-إن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة .

4.تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها :

-استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مرورا بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

5.تكامل عملياته:

-تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية –مهارية-خططية-نفسية-ذهنية-خلقية-معرفية)كلا متكاملا متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

6.اتساع دائرة الإمكانات المستخدمة:

-لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.

7.تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

-التخطيط والتطبيق لاغنى لأحدهما عن الأخر في التدريب الرياضي .

8.اتساع دائرة الفردية:

-عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة .

9.عدم إهمال دور الخبرة:

-الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لايلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

10.إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:

-يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.

11.ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها .

6-إستراتيجية التدريب الرياضي:

تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

7-عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين[1] :

1.. عمليات القيادة الفنية الإدارية

2.عمليات القيادة التطبيقية.

7-1. عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لاتكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتتمثل هذه العمليات في:

- ✓ عمليات التقويم والاستكشاف :الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- ✓ عمليات تخطيط التدريب:-استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن -وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية .
- ✓ عملية تنظيم الأجهزة الفنية:-تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- ✓ المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

7-2.عمليات القيادة التطبيقية :

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب ؛وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتتمثل فيما يلي:

- عمليات القيادة التربوية :

-تحقيق الأهداف السامية للرياضة.

-تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.

- عمليات القيادة التعليمية :

-تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

[1] مفتي إبراهيم حماد:**التدريب الرياضي الحديث**،مرجع سابق،ص23.

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

- عمليات القيادة التنموية :

-تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

-تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

8-مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي:

يستمد التدريب الرياضي العلمي أسسه ومبادئه التي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال مجموعة من العلوم تتضمن جوانب نظرية وأخرى تطبيقية ،حيث أن معظم هذه الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع لعلوم الأصلية للتدريب الرياضي حيث تمزج وتترابط ويكمل بعضها البعض في نظريات العمليات التي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري والشكل الآتي (شكل 01)يوضح مختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته.

شكل(01):مخطط لمختلف العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي أسسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته[1]

[1]نفس المرجع السابق،ص29.

9-الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما ؛فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة ،أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي

يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز.[1]

-وقد عرفها سيدع المقصود عن كريشتو فنكوف :"بأنها حالة للرياضي تتميز بالقدرة على أداء مستويات رياضية عالية والحفاظ على ثبات هذه المستويات لفترة زمنية طويلة وذلك عند الاشتراك في المنافسات ".[2]

-ويعرفها ماتفيف:"بأنها حالة من الاستعداد الرياضي المتميز لأداء أعلى مستوى مناسب لكل مرحلة من مراحل التطور الرياضي"[3]

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه ،فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة :كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني والمهاري والنفسي ،وعموما تتأثر بكل مايحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

إن وصول اللعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا إعدادا بدنيا ومهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن ،يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

(1) (2) (3) بسطويسي أحمد:مرجع سابق،ص44.

II-الطرق التدريبية:

1-**مفهوم طرق التدريب**:تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة)البدنية للاعب.[1]

2-اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية ،والذي يجب أن يكون واضحا .
2. تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.[2]
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

3-أنواع طرق التدريب:

3-1-طريقة التدريب المستمر:

3-1-1-مفهومها:يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا.[3]

3-1-2-أهدافها وتأثيرها:

- تنمية وتطوير التحمل العام.
- تنمية التحمل الخاص.
- ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.
- تطوير التحمل العضلي.

3-1-3ـــ خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

- شدة التمرينات:تتراوح شدة التمرينات المستخدمة مابين25-80% من أقصى مستوى للفرد.

---

[1] مفتي إبراهيم حماد:**التدريب الرياضي الحديث**،مرجع سابق،ص210.

[2] محمد لطفي السيد،وجدي مصطفى الفاتح،مرجع سابق،ص322.

[3] مفتي إبراهيم حماد:**التدريب الرياضي الحديث**،مرجع سابق،ص210.

- حجم التمرينات:يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.
- فترات الراحة البينية:تؤدى التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. [1]

3-1-4-أنواع الحمل المستمر:

إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات" ،حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد،كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار ،ويجب أن تؤدى هذه التمرينات بدون فترات راحة،"ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي:"[2]

- ♦ التدريب المستمر منخفض الشدة.
- ♦ التدريب المستمر مرتفع الشدة.
- ♦ التدريب تناوب بالخطوة أي :بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .
- ♦ تدريب السرعات المتنوعة.
- ♦ تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي:[3]

- ♦ ثبات شدة الأداء.
- ♦ تبادل تغيير شدة الأداء.
- ♦ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو مايعرف بالفار تلك.

3-2-طريقة التدريب الفتري:

3-2-1-مفهومها :"يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة ،أو تبادل المتتالي للحمل."[4]

3-2-2-**أقسامها**:هناك نوعين:

---

[1] عادل ع البصير علي،**التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**،مركز الكتاب ،ط1،القاهرة،مصر،1999،ص157.

[2] محمد لطفي السيد ،وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق،ص324.

[3] [4] مفتي إبراهيم حماد:**التدريب الرياضي الحديث**،مرجع سابق،ص211.ص212.

♦ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام،وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب ، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة ،مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة ،وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين،حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية ،فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

♦ التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية،حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي ،وهذه مايسمى بظاهرة الدين الاكسجيني ، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة،وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة ،حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية ،حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

3-3-طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة ،فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفتري إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار.[1]

3-3-1-أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية –القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية.[1]

3-3-2-خصائصها:

[1] عادل ع البصير علي،مرجع سابق،ص161.

[1] [2] محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ،**نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية**،"د،م،ج"الجزائر،ص24 ص25

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين ،وهي تتشابه مع التدريب الفتري في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

- ✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.
- ✓ فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ،وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.[2]

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المختزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء[3]

3-4-طريقة التدريب الدائري:

3-4-1-مفهومها:هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:-مستمر –فتري-تكراري؛[4]

ويؤدى في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا،ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين ،ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

3-4-2-مميزات التدريب الدائري:

[3] محمد لطفي السيد،وجدي مصطفى الفاتح،مرجع سابق،ص331.

[4] مفتي إبراهيم حماد:**التدريب الرياضي الحديث**،مرجع سابق،ص216.

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- ♦ توفير الجهد والوقت.
- ♦ مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- ♦ تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- ♦ تطوير القدرات البدنية فرديا.[1]
- ♦ إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- ♦ التقويم الذاتي للاعبين.
- ♦ استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة.
- ♦ اكتساب واستخدام السّمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

3-4-3-طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمرينا أو أكثر ،حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي [2]:

- ✓ أن لاتقل الدائرة عن أربع(4) تمرينات.
- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقا لتركيب الدائرة _أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني_.
- ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

3-4-4-بعض نماذج التدريب الدائري :

1-نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

1-أ-أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف:[3]

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواءٌ كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية ،ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية :

---

[1] وجدي مصطفى الفاتح،محمد لطفي السيد،مرجع سابق،ص335.

[2] عادل ع البصير علي ،مرجع سابق،ص165.

[3] وجدي مصطفى الفاتح،محمد لطفي السيد،مرجع سابق،ص335.

- ✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
- ✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على2 أو3 أو4
- ✓ تؤدى الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.
- ✓ يؤدى اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.
- ✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد ، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

1-ب-أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

يتم التدريب درن فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق مايلي:

- ✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.
- ✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على2أو3أو4.
- ✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب ،ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2إلى 3أسابيع.
- ✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.

1- جـــ أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

- ✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار)ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.
- ✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن منم الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2-نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري منخفض الشدة:

-15ثا عمل45ثا راحة-:في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة 15ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 45ثا فقط.

-15ثاعمل30ثا راحة-:في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة15ثاعلى أن تكون الراحة بين هذه التمرينات30 ثا فقط

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمرينات30 ثا

3-نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفتري مرتفع الشدة :[1]

في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمرينات من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسبا لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقا للهدف التدريبي المراد الوصول إليه

4-نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري :[2]

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتا لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل .

[1] عادل ع البصير علي ، مرجع سابق ص169

[2] وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: مرجع سابق ص339

خلاصـــة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية ،هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ،فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه تربوي منظم.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم ، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحقيق الهدف من التدريب الرياضي، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لإختصاصه،فكل طريقةولها مبدؤها ومجالها في تنمية أداء الرياضي

الفصل الثاني:

الصفات البدنية

تمهيد :

تعتبر القوة والسرعة من أهم الصفات البدنية وكذلك من أهم مكونات اللياقة البدنية فمثلا نجد أن صفة القوة ترتبط بمساحة المقطع العرضي للعضلة وان زيادة هذا المقطع تعني الزيادة في القوة العضلية , ومن خلال التدريب الرياضي فان مساحة هذا المقطع تزيد ويحدث ما يسمى بالتضخم العضلي (هيبر تروفيه) نتيجة لزيادة الالياف العضلية . وهناك نوعان من التضخم العضلي : النوع الاول ينتج عن زيادة حجم الساركوبلازم اي الجزء الغير انقباضي في العضلة مثل الكلايكوجين والميكلوبين والفوسفات الكرياتين وغيرها .. كما يزداد ايضا عدد الشعيرات الدموية, لذا فأن التضخم ينتج عن طريق تدريب المطاولة .

النوع الثاني ينتج عن زيادة حجم الوييفات "الميوفيبريل"،لذا فأن زيادة المقطع العرضي بزيادة القوة العضوية والقوة النسبية وبواسطة نوع التدريب يحدد نوع التضخم فالعمل العضلي الديناميكي الذي لا يتميز بالشده الكبيرة نسبيا يؤدي الى تضخم من النوع الاول .اما التدريب باسلوب الايزومتري (العمل العضلي الثابت) والتي يؤدي الى زيادة التوتر العضلي اكثر من نصف القوة القصوية والعظمى فهي تؤدي الى تضخم من النوع الثاني.

وتعتبر السرعة أيضا أحد العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المنافسات الرياضية الفردية والجماعية،فمثلا في كرة اليد نشاهد الكثير من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة يكون فيها لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد الفريقين عن الآخر وعامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ إزدياد هذا العامل حتى سن الثالثة و العشرين تقريبا ،وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يتميز اللاعبين الذين يتدربون على السرعة باليقضة و الحساسية ويمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو والتتابعات المختلفة.

القوة :

1- ماهية القوة العضلية:

إن دراسة المراجع الحديثة في مجال التربية الرياضية والبدنية في كل من المدرستين الشرقية والغربية تؤكد ان القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء العديد من الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد الى أعلى مراتب البطولة في الكثير من الألعاب، فهي الأساس في الأداء البدني، ومن أهم الصفات البدنية والحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الانشطة الرياضية، وتعتبر القوة العضلية من القدرات الاساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بتناسب كل أداء بدني، فتختلف متطلبات القوة العضلية في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل، وكذلك مايتطلبه متسابق رفع الأثقال عن لاعب السلاح[1].

وبذلك فإنها تعد أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية حيث ان دائماً ما يكون العمل البدني ضد مقاومات مختلفة.

ومنه أمكن تعريف مصطلح القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي، وتعد سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أوكبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب[2].

القوة العضلية هي قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية أي هي قابلية العضلة لبذل شدة ضد مقاومة، فكل حركة تؤدي تحتاج الى قوة وكلما زاد وزن الأداة زادت القوة المبذولة [3]، وذكر ماكلوي، هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها والأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية[4].

1-1- تعريف القوة:

تعتبر القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح تقدم لكل الفعاليات الرياضية

---

[1]-عصام عبدالخالق:"**التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات**"، ط9، جامعة الاسكندرية 1999،ص116.

[2]-محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معانى:"**موسوعة التدريب الرياضي ألتطبيقي**"،مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998، ص17.

[3]-زكي درويش، عادل عبدالحافظ:"**ألعاب القوة في فن الرمي والألعاب الحركية**"،دار المعارف، ج5-6، مصر، 1970، ص360.

[4]-عبدالله حسين اللامي:"**الأسس العلمية للتدريب الرياضي**"، مطبعة الطيف للطباعة،العراق، 2004، ص68.

على حد سواء حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على مايتمتع به اللاعب من قوة عضلية وهذا مايؤكده محمد صبحي حسنين.

ويتفق شتلر مع مات فيف في تعريفهما للقوة العضلية حيث يعرفها شتلر بانها:"إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية"[1].

وتعرف القوة في عبارة بسيطة على أنها دفع أو سحب يؤدي أو يحاول أن يعمل على تغيير حركة الجسم المؤثر عليه .

ولمعرفة تأثير القوة على هذا الجسم فمن الضروري أن نعرف ثلاثة أشياء عنها:

أ – مقدار أو حجم القوة:هناك وحدات مختلفة لقياس القوة والوحدة المستعملة كثيرا هي نيوتن التي تستخدم في النظام الفرنسي.

ب – النقطة التي تؤثر على القوة:وهذا مهم جدا لان لاعب الجمباز ثابت والجهاز يؤثر بقوة معاكسة على اللاعب.

ج–اتجاه القوة المؤثرة على الجسم:وهذا بالغ الأهمية لان هذا سيحدد الاتجاه الذي سيتحرك على سبيل المثال اذاكان هناك جسم واقع تحت تأثير قوة وحيدة وتؤثر على مركز نقل الجسم فان الجسم سيتحرك في اتجاه القوة[2].

د–"القوة العضلية هي مقدار القوة التي تبذلها مجموعة عضلية ما لحركة واحدة أوتكراراواحد."

2–أنواع القوة العضلية:

يمكن تقسيم القوة العضلية الى نوعين رئيسين من القوة، هما القوة العضلية الثابتة والقوة العضلية المتحركة وذلك حسب نوع العمل العضلي وشكله، وبذلك يمكن تعريف كل نوع من النوعين السابقين حسب الآتي[3]:

– القوة الثابتة: هي قدرة العضلة على أنتاج قوة (طاقة) في وضع معين دون التحرك في مجال حركي كالشد ضد جسم ثابت أو دفع الحائط.

---

[1]–بسطويسي احمد : "**أسس ونظريات التدريب الرياضي**"،مرجع سابق، ص113.

[2]–محمد إبراهيم شحاتة :" **التحليل الحركي لرياضة الجمباز**"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص55.

[3]–محمد ابراهيم شحاتة،محمد جابر بريقع:"**دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي**"،منشأة المعارف، ج1، الاسكندرية،ب س، ص55.

– القوة المتحركة: وهي قدرة العضلة على إحداث القوة من خلال مدى التحرك، وهي نستخدم في اغلب الأنشطة الرياضية.

أما في التدريب الرياضي فتختلف تسميات القوة العضلية وذلك حسب متطلبات الألعاب الرياضية المختلفة، حيث وجد ترابط بين القوة والمطاولة والسرعة في المسار الحركي أي أن القوة لاتظهر بشكل أنفرادي بل تظهر بشكل مركب دائماً سواءً أكانت أهميتها قليلة أو كبيرة، لذالك هناك أنواع رئيسية للقوة العضلية هي:

2–1– القوة العضلية العظمى او القصوى:

القوة العظمى هي: "قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي يمكن ان تنتجه العضلة، وتقاس عامة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة، وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال والرمي والوثب والعدو في العاب القوى، ومختلف انواع المصارعة والسباحة السريعة[1].

او بمعنى آخرهي:"اكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي" [2]، وقد تكون القوة القصوى حركية أو ثابتة ونشير هنا إلى أن هناك علاقة بين القوة ووزن الجسم تلعب دورا هاما لأداء المهارات في الجمباز حيث يتحرك اللاعب بجسمه على الجهاز لذا تكون القوة التي يتطلبها الأداء لها علاقة بوزن الجسم ويتمكن لاعب الجمباز من تنفيذ بعض مهارات القوة والثبات عندما تكون قوته النسبية مطابقة لوزن جسمه تقريبا أو أفضل منها.

2–2–القوة الانفجارية:

يعد هذا النوع من القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة التي تؤثر في العدد من الفعاليات الرياضية، وهي عنصر مركب من القوة والسرعة اذ تضمن أعلى فاعلية للأداء الفني تحت متطلبات الفعالية الممارسة وشروطها.

---

[1]– أبو العلا أحمد عبدالفتاح:"**التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية**"،دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص123.

[2]– محمد جابر بريقع:"**المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي**"، منشات المعارف، الإسكندرية، 2005،ص65.

ويمكن تعريف هذا النوع بأنه "قدرة الرياضي على أداء حركة ما بتوافر أقصى قوة سريعة" [1]، كما وعرفها بسطويسي أحمد بأنها "أقصى قوة بأسرعة أداء حركي ولمرة واحدة"[2].

2-3- القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة أحدى عناصر القوة العضلية وهي تتكون من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي جديد وعندما ندخل عنصر السرعة مع عنصر القوة فإننا سنحصل على نوع من أنواع القوة المقرونة بالسرعة[3]، وهذه القوة عبارة عن "عملية التغلب أو مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وإنجازها بأقصى سرعة وأقصر وقت ممكن"، كما يمكن تعريفها بأنها:"قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة"[4].

ويعرفها حسن السيد ابو عبدو على انها هي: " هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع"[5] .

إن مهارات كرة القدم تتضمن مسارات حركية مختلفة الاتجاه والمراوغة و الانتقال لمسافات قصيرة وكذلك نقل الجسم بقوة مبذولة بسرعة مثل هذه المهارات يكون الزمن المتاح لتأثير عمل القوة محدودا جدا؛بمعنى انه كلما زادت قوة سرعة تنفيذ المهاراتزاد مقدار تأثيرتمام نقل القوة الدافعة من احد أجزاء الجسم إلى الجزاء الأخر مع زيادة القوة الانفجارية للرجلين التسديد او التنقل.

2-4-تحمل القوة (مطاولة القوة):

المطاولة تعني "تطويل الزمن للمحافظة على قابلية العمل من الإنسان ورفع قابلية مقاومة الأجهزة العضوية ضد التعب عند العمل أو عند التأثير غير المناسب للظروف الخارجية"[6].

وهي "القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالٍ من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب"[7].

---

[1]-فارس سامي:"**تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية بكرة السلة**"،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص21.

[2]-بسطويسي احمد: "**أسس ونظريات التدريب الرياضي**"، مرجع سابق، ص116.

[3]- عبد علي نصيف، صباح عبدي:"**المهارات والتدريب في رفع الأثقال**"،مطبعة التعليم العالي،بغداد، 1988، ص45.

[4]-قاسم حسن حسين وآخرون:"**التدريب بألعاب الساحة والميدان**"، دار الحكمة، بغداد، 1990، ص326.

[5]-حسن السيد أبو عبدو:"**الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم**"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني،ط1،الإسكندرية،2001، ص77.

[6]-عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين:"**تطوير المطاولة**"، مطبعة علاء،بغداد، 1979، ص12.

[7]-زكي درويش، عادل عبدالحافظ:"**ألعاب القوة في فن الرمي والألعاب الحركية**"،مرجع سبق ذكره،ص397.

ويعرف تحمل القوة بأنه:"مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب"[1].

ويعرف أيضا:"قدرة مقاومة الجسم على التعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة".

إضافة الى التقسيمات والأنواع السابقة الذكر هنالك نوعان من القوة متعارف عليهما في علم التدريب الرياضي وهما القوة المطلقة والقوة النسبية فالقوة المطلقة عبارة عن إنجاز الرياضي من حيث قوته العضلية العظمى أي هي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها رياضي بغض النظر عن وزن جسمه[2].

إن القوة العضلية المطلقة لها أهمية خاصة في فعاليات منها رفع الاثقال ورمي المطرقة والمصارعة... وغيرها من الألعاب التي تتطلب التغلب على مقاومات خارجية كبيرة.

أما القوة العضلية النسبية فهي عبارة عن القوة العظمى نسبة الى وزن جسم الرياضي، أي أقصى قوة يمكن أن يعبر عنها الرياضي نسبة الى وزن جسمه، ويقصد أقصى قوة منسوبة الى (01)كلغ من وزن الجسم.

$$\text{الوة النسبية} = \frac{\text{القوة القصوى}}{\text{وزن الجسم}}$$

وللقوة النسبية أهمية خاصة في بعض الالعاب الرياضية التي تتطلب أن يتحرك الرياضي بكامل جسمه مثل: الالعاب الجماعيةوالجمباز ومسابقات الوثب في العاب القوى، لذلك لاعبي مسابقات الرمي قد لايحتاج الى قوته النسبية بقدر كبير مقارنة بقوته القصوى[3].

تلخيص مفتي إبراهيم لأنواع القوة العضلية

[1]–حسن السيد أبو عبدو :"**الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم**"،مرجع سابق،ص77.

[2]–السيد عبدالمقصود:"**نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيها القوة**"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997، ص11.

[3]–السيد عبد المقصود:"**نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيها القوة**"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997، ص11.

جدول(01) يبين خصائص المميزة لأنواع القوة العضلية بالعلاقة مع نوع الألياف العضلية

زمن استمرار الانقباض العضلي	سرعة الانقباض العضلي	عدد الألياف العضلية المشاركة في الانقباض
15:10 ثانية	ببطء	أكبر عدد ممكن
جزء من الثانية إلى ثانية واحدة	أسرع ما يمكن	عدد كبير جدا
45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق	انقباضات ذات سرعة متوسطة	عدد قليل

3- أنواع الانقباض العضلي:يقسم ويلز ولوتجيتر الانقباض العضلي إلى:

1. الانقباض المركزي:يحدث فيه قصر في طول العضلة حيث تتحرك الأطراف في اتجاه مركز العضلة.

وهذا النوع من الانقباض هو الذي يعتمد عليه كثيرا في إنتاج الحركات اليومية وكذلك الكثير من المهارات الرياضية.

2. الانقباض اللامركزي:هو عبارة عن عودة العضلة من وضع الانقباض إلى طولها الطبيعي مع السيطرة على بذل قدر من القوة العضلية يسمح بالتحكم في الحركة،وبخاصة من حيث إبطاء سرعتها.
3. الانقباض الثابت (الإستاتيكي):تبقى العضلة منقبضة جزئيا أو كليا دون حدوث تغير ملحوظ في طولها ويرى ذلك في حالتين هما:

-*الحالة الأولى*:عند انقباض العضلات المتقابلة بصورة متساوية حيث يؤدي ذلك إلى توازن عمل العضلات مع بعضها البعض بما يجعل العضو في حالة ثبات.

-*الحالة الثانية*:عند العمل ضد قوى خارجية تقل من حيث المقدار عن قوى المجموعة العضلية المنقبضة.

4. الانقباض الايزومتري:ويعني الانقباض ثابت الطول حيث في هذا النوع تنقبض العضلة دون حدوث أي قصر لها أي يظل طولها ثابتا .

ويشير ويلز ولوتجيتر إلى أن الانقباض الايزومتري بهذا التحديد يرادف الانقباض الثابت من حيث عدم حدوث تغير في طول العضلة ،إلا أن الفرق يكمن أنه في الانقباض الايزومتري تنقبض العضلة بأقصى قوتها ولا تستطيع أن تغير من طولها نتيجة لزيادة مقدار المقاومة عن قوة العضلة [1]،أما في حالة الانقباض الثابت فإن عدم تغير الطول يكون اختياريا حيث أن المقاومة أقل من قوة العضلة سواء كان ذلك ضد مجموعة عضلية أخرى أم كان ضد قوى خارجية.

5. الانقباض الايزوتوني : ويعني الانقباض ثابت الشدة وفي هذا النوع تظل الشدة ثابتة ويكون التغير في طول العضلة ، حيث تنقبض العضلة ضد حمل محدود وتقصر بقوة عضلية محدودة وثابتة ويحدث هذا عادة نتيجة لثبات مقدار الإثارة.

أ. الانقباض العضلي المتحرك Dynamic (Isotonic) Contraction وفيه تنقبض العضلة مع تغيير في الطول سواء بالتطويل أو بالتقصير.

ب. الانقباض العضلي الثابت Isomitric (static) Contraction وفيه تنقبض العضلة ولكن لا يتغير طولها.

ج. الانقباض العضلي بالتطويل Eccentric Contraction وهي حالة انقباض عضلي متحرك ولكن تطول فيه العضلة أثناء الانقباض.

د. الانقباض العضلي بالتقصير Concentric Contraction وهي حالة انقباض عضلي متحرك ولكن يقصر فيه طول العضلة أثناء الانقباض.

شكل رقم(2) يبين أنواع الإنقباض العضلي

4- العوامل المؤثرة في القوة العضلية

هناك عدة عوامل تؤثر في مقدار القوة العضلية هي[2]:

1- المقطع الفسيولوجي (العرضي) للعضلة.

2- فترة دوام المثير.

[1]-محمد صبحي حسين وآخرون:"**اللياقة البدنية ومكوناتها**"،مرجع سبق ذكره،ص64.

[2]-عبد علي نصيف، صباح عبدي:"**المهارات والتدريب في رفع الأثقال**"، مرجع سابق ، ص96.

3- حالة العضلة قبل الانقباض.

4- نوعية الألياف العضلية.

5- درجة توافق العمل العضلي العصبي.

5- أهمية القوة العضلية

يرى (ماثيوس) أن هناك أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية وأسباب الأهتمام بتدريبها وقياسها، وهي:

- القوة ضرورية لحسن المظهر (الجانب الجمالي للجسم)[1].

- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

- القوة مقياس للياقة البدنية.

- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمية[2].

- القوة هي مقياس له هدف كبير وتتأثر بحالات المرض والمشاكل العاطفية.

وللقوة العضلية بعض الحقائق تمكن (موسو) استخلاصها حول القوة العضلية وهي[3]:

أ- إن القوة العضلية تختلف بأختلاف فترات اليوم، وهي في أقصى ذروتها في منتصف النهار (الأيقاع الحيوي اليومي).

ب- القوة العضلية للفرد تقل تدريجياً باستمرار الأداء البدني.

ج- القوة العضلية تتأثر بالتهيجات العصبية.

د- الرجال اقدر على التحمل من النساء في جميع مراحل العمر.

و- القوة العضلية تقل عقب العمل العضلي المجهد.

هـ- التمرين والراحة والغذاء واعتدال الجو تعد عوامل تساعد على زيادة جلد الفرد وقوة تحمله، في حين ان التعب وارتفاع درجة الحرارة المصحوبة بارتفاع درجة الرطوبة تعد عوامل لها تأثير سلبي في الجلد وقوة التحمل.

6- مبادئ تنمية القوة

---

[1]-محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني:"**موسوعة التدريب الرياضي ألتطبيقي**"،مرجع سابق، ص17.

[2]-عبدالله حسين اللامي:"**الاسس العلمية للتدريب الرياضي**"،مرجع سابق، ص72.

[3]-محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معاني:"**موسوعة التدريب الرياضي ألتطبيقي**"، مرجع سابق، ص17.

يجب على المدرب عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب لتنمية أنواع القوة العضلية أن يراعي القواعد التالية:

-يجب تنمية تحمل القوة وفي شكل محدود القوة المميزة للسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة الأمد.

- يجب أن لا تنمى القوة العظمى إلا بعد اكتمال النضج البدني

-في مرحلتي التدريب الأساسي والتدريب البنائي أن تستخدم في تدريب القوة خصوصا التمارين العامة وأن تنفذ هذه التمارين أساسا من الاستلقاء والانبطاح.

-يفضل في التدريب المبتدئين استخدام أنواع التمارين العامة التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة.

-يجب في التدريب الأساسي أن تنمى أولا عضلات الجذع الأمامية والخلفية.

-يجب تنظيم تمارين القوة للأطفال على شكل ألعاب مسلية

-يجب أن تكون تمارين القوة متنوعة ومتغيرة ومتعددة الجوانب.

-قبل تمارين القوة وأثناء فترات الراحة بين مجموعة من التمارين وأخرى يجب تأدية تمارين إرخاء ومد وبعد تمارين القوة يجب تأدية تمارين إرخاء.

-يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص بتنمية القوة العظمى ألعاب كرة أو تمرينات جمباز إيقاعية.

-تنمى أنواع القوة العضلية بواسطة الطريقتين التكرارية والفترية[1].

-يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي تماشيا مع تقدمه في تعلم وإتقان التكنيك.

-يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيما.

-تزداد حصة التمارين الخاصة مع تقدم العمر بالرياضي.

7- تدريب أنواع القوة العضلية:

7-1- تنمية القوة العظمى :تتطلب تنمية **القوة العظمى** ما يلي:

-أن تكون شدة المجهود من عالية إلى عالية جدا ما يعادل (75-100%) من الاستطاعة القصوى للرياضي لحالة تدريبية جيدة ومتدرب منذ عدة سنوات و (60-70%9 بالنسبة للرياضي الناشئ.

[1]-خريبط مجيد:"**تطبيقات في علم الفيسولوجيا والتدريب الرياضي**"، دار الشرق، ط1،عمان، الأردن، 1997، ص487.

-أن يكون حجم المجهود منخفضا أي أن يكون عدد مرات التكرار لتمرين معين من 1الى 7 مرات حسب وزن الأثقال المستخدمة في التدريب .

-أن تكون فترة الراحة بين مجموعة وأخرى من التمارين المتكررة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية من (3-5د).

7-2-تنمية القوة الانفجارية

7-2-1- تنمية القوة الانفجارية عن طريق الأثقال

الشدة:- بالنسبة للوزن المستخدم من 30 – 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد. وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%) .

الحجم:- التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة:- رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة . أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات .ومن (8-10) دقيقة بين المجاميع

7-2-2- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومترك):

لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية إن تدريبات البليومترك هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومترك على عينه من مجموعتين متجانستين استخدمنا برنامجين لتطوير القوة الانفجارية بنفس عدد التكرارات ونفس الفترة الزمنية وقد أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومترك على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فان تدريبات البليومترك قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين .

وفكرة تدريبات البليومترك تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن التقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو

مجموعة العضلات تنتج قدرة اكبر إذا حدث لها أولاً تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة ثم تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض).

وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله فان بعد ذلك سيرتد بحركة سريعة وقوية نمو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب.

7-2-3-مثال على تدريبات الوثب العميق:

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلا (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزية أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي ذلك إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء جولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث فوق الإطالة عن طريق تقلص لاإرادياً قوياً نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة فوق الإطالة) هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشراً بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1)م من الصندوق الأول وبارتفاع مثلاً (90)سم، وعليه فان هذا التقلص اللامركزية (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية.

وعليه يجب التركيز على مثل هكذا تدريبات وذلك لان اللاعبين في الألعاب المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات.

7-3- شدة المجهود:

أن تكون **شدة المجهود** 30-50% إذا كان الهدف تنمية **القوة المميزة بالسرعة** مباشرة بينما يجب أن تكون شدة المجهود من 60-75% من الاستطاعة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت .

-أن تكون مكونات وشروط التمرين مطابقا أو مشابها إلى حد كبير الأداء المطلوب.

-أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.

7-4- تنمية تحمل القوة:

- أن تكون شدة المجهود "أي وزن الأثقال المستخدمة " من 50-70% من استطاعة الرياضي القصوى .

- أن يكون عدد مرات تكرار الحركة كبيرا 50-75% من اكبر عدد ممكن لمرات التكرار التمرين بالنسبة للرياضي

-أن تكون فترات الراحة قصيرة من 30-45 ثا على وجه التقريب .

السرعـــــــــة:

1- ماهية السرعـــــــــة :

1 -1- مفهـــــــــوم الســـرعة:

هو مصـــطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتي الإنقباض والإرتخاء العضلي.

ويفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي ، تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن، وترتبط السرعة بـــتأثير الجهاز العصبي ومن جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى[1].

أما عن مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى و الدراجات و السباحة و التجديف[2].

1 - 1- 1 تعريف السرعة:

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح :"**التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية**"، دار الفكر العربي ، ص178.

2-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين:"**اللياقة البدنية و مكوناتها**"، دارالفكر العربي، ط3، القاهرة،1997، ص 77.

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم إنتقاله. حيث يعرف"فراي" سنة(1977): "بأنها القدرة على انجاز الفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الإعتبار الظروف الخارجية، وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العضلي وقدرة العضلات[1].

والتعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماءللسرعة:

-كلارك clarke : "هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة".

-لارسون larson ، يوكم yocom ويتفق معهما بيوتشر Bucher وهي: "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، هي الحركات في الوحدة الزمنية".

- و كذلك تعرف سرعة الرياضي على أنها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت ممكن.

-كمايرى آخرون أنها أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.....

وتقاس السرعة بوحدة المتر/ثا، كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة والأدوات كاستخدام خلايا التصوير الكهربائية الملحقة بجهاز للطباعة، وإستخدام طرق التسجيل السينمائية المبينة على سرعة الفيلم وجهاز الفورس بلاتس[2].

1-1- 2- أنـــــواع الســـــــــرعة:

للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

1-السرعة الإنتقالية.

2-السرعة الحركية"سرعة الأداء".

3-سرعة رد الفعل "سرعة الإستجابة".

1-1-2-1- الســـــــرعة الإنتقـــــالية:

ويقصد بها العدو حيث يلتزم إنتقال الجسم وإكتساب مسافة معينة، يعبر عنها هاوه HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن[3].

3- إبراهيم شعلان، طه إسماعيل، عمر أبو المجهد:"**الإعداد البدني في كرة القدم**"، دار الفكر العربي، ص128.

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد:"**فيزيولوجيا اللياقة البدنية**"، دار الفكر العربي ، 1993، ص178 .

3- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين :"**رباعية كرة اليد الحديثة**"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص65 .

أما سرعة الإنتقال وهي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها ولا بد أن يلاحظ المدرب الإرتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة وأن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح، أو بعد الإجهاد العصبي وأنه لابد أن يسبقها إحماء مناسب ولابد لمدرب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لابد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا، ولكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن **14** سنة، ثم يرتفع بعد ذلك شدة الحمل وفقا لسن اللاعب[1].

1-1-2-2- السـرعة الحـركية:

ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن ، و من الأمثلة بالنسب للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن .

أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن [2].

1-1-2-3- سـرعة رد الفـعل:

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والإستجابة الحركية لهذا المثير، لها أهمية كبرى في تحديد الإستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة[3].

وهي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبيه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية بصرية أو لمسية.

وسرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر وهي لحد ما صفة خلقية، وطبيعية في الفرد دون إرادة منه[4].

كما يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط بسرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو السرعة الإنتقالية بطيئة. ويمكن أن يحدث العكس وتقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجع).

1- 2 – ماهـية زمـن رد الفعـل:

1- حنفي محمود مختار: "**الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**"، دار الفكر العربي ، ص58.

2- مفتي إبراهيم حماد:"**الهجوم في كرة القدم**"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 ، ص378.

3-كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: :"**اللياقة البدنية و مكوناتها**"،مرجع سابق ، ص57.

4- حنفي محمود مختار: "**الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**"، مرجع سابق، ص89.

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الإستجابة الحركية لهذا المثير ، ويعرف المثير بكونه ذاك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلة لهذه التنبيهات أو المثيرات .

كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز ANDREWS وآخرون أنه:"الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه وبدء حركة الإستجابة".

ويجب أن نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما :

- ✓ الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير وبداية الإستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل.
- ✓ الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير ونهاية الإستجابة الحركية وهذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل الحركي.

أما إذا كنا نهدف إلى قياس النمط الثاني ، فيجب أن نمر للمرحلة السابق ذكرها حتى نهاية الإستجابة الحركية.

1- 2-1- العـــوامل المؤثـــــرة في رد الفـــــعل :

♣ الحاســـــة المستـــــــخدمة :

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الإستجابة أسرع مما لو كان صوتيا .

♣ نـــــوع المثـــــــــــير :

إذا كان المثير بسيطا كان زمن رد الفعل أقل، أما إذا كان زمن رد الفعل مركبا كان زمن رد الفعل أطول ويتناسب زمن رد الفعل تناسبا طرديا مع مقدار تعقد المثير.

♣ شـــــــدة المثـــــــــير :

المثير ذو الشـــدة العاليـــة ينتج الفرصة لحدوث الإستجابة في زمن قصير والعكس صحيح أيضا، فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتا أطول من الصوت المرتفع [1]، والضوء الضـــعيف يستـــغرق زمـــن رد الفعـــل له وقـــتا أطـــول من الضوء القوي، وهكذا.

♣ الحـــــالة التدريبـــــــية :

1- محمد صبحي حسانين:"**التقويم و القياس في التربية البدنية**"، دار الفكر العربي ط2 ، ج1 ، 1987 ، ص 463 .

إذا كان الفرد مدربا من قبل على الإستجابة للمثير الحادث فإن إستجابة عادة تكون سريعة نسبيا، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .

♣ **الإجهـــــــــــــــــاد :**

يؤثر الإجهاد تأثيرا بالغا على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد و زمن رد الفعل .

♣ **التـــــــــركيـــــــــــز:**

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قريبة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية .

♣ **الحـــــــالة النـــفســـــــية:**

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف و المـــلل و الكراهية والحب وغير ذلـــك من السمـــات الشخصـــية، تؤثر تأثيـــرا واضحا على زمن رد الفعل .

♣ **الـــــــــتوقـــــــــــع:**

كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحـــــادث وشدته (في حالة الإستجابة الـــمركبة). وهـــؤلاء يحقـــقون درجات عالـــية في إختـــبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم .

♣ **درجـــــــة الحـــــــــرارة:**

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو .

♣ **الحـــــــــــالة الصـــحية:**

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل ، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي[1] .

1-2-2- أنـــــــــواع ســـــــرعة رد الفـــــــــعل:

هناك نوعان من سرعة رد الفعل وهما:

1-2-2-1- سرعة رد الفـــعل البسيـــط:

وهي الإستجابة لمنبه معين وثابت بفعل حركي ثابت، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط والذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظـــة ظهور مثير واحـــــــد ومعروف (طلقة البدء، لحظة الإستجابة لهذا المثير).

1- محمد صبحي حسانين: :"**التقويم و القياس في التربية البدنية**"، مرجع سابق ، ص466 .

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الإستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة[1].

1-2- 2-2- سرعة رد الفعل المركب :

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة ومتعددة وتقاس بزمن رد الفعل المركب "التميزي" الذي يمكن تقسيمه إلى مايلي :

- بداية حدوث المثير .
- اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس ، فمثلا: الأذن ، العين ....إلخ.
- لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت، هذا يعني التعرف عليه وتنضيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد .
- لحظة اختيار الإستجابة الحركية المناسبة للمثير .
- اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للإستجابة الحركية[2].

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

1-2-2-3- رد الفعل المركب بالإستجابة الواحدة:

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس ، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي.

1-2-2- 4- رد الفعل المركب بعدة إستجابات:

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها ، نظرا لإحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة إتخاذ القرار المناسب و الناجح، والذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكرلتوقعات الأداء للخصم مثلا : لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم وهو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة وهو مستعد للرد على فشل التصويب وعدم نجاحه أو على دفاع الخصم، وكذلك لاعب الملاكمة الذي يوجه اللكمة، وفي نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه[3] .

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح:"**التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية**"، دار الفكر العربي، 1997، ص189.

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد:"**فيزيولوجيا اللياقة البدنية**" ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص181 ،183.

3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح :"**فيزيولوجيا اللياقة البدنية** "، نفس المرجع، ص189 ،190 .

1 –3– أهمية صفة السرعة و ضرورة تنميتها:

تعتبر السرعة من بين أهم الصفات البدنية المتطلبة في كل النشاطات ومختلف أنواع الرياضات ، فهي مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية . فمثلا هي المكـــون الأول لعدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى ، كما أن لها نفس المكانة في سباحة المسافات القصيرة و في الدراجات و التجديف و كرة القدم و كرة الســـلة و في كرة الـــيد . هاته الأخيرة تلعب صفة السرعة دورا كبيرا و فعالا في تحســـين الأداء الحـــركي و المهاري (سواء كانت سرعة انتقالية ، الجري في الهجوم المضاد ،سرعة حـــركية ، إستقبال الكرة و المراوغة ثم التمرير، أو سرعة رد الفعـــل "صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى).

كما وضعها لارسون و يوكم ضمن مكونات اللياقة البدنية، ووضعها كلارك و لارسون ضمن مكونات اللياقة الحركية، ووضعها كلارك و هوكي ضمن مكونات القدر ة الحركية[1].

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني، و يعد المكون الرئيـــسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما أنه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والهوكي .

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، و يمكن إعتبار السرعة و القوة مثلا زمن في معظم ألوان النشاط البدني ، حيث إن القوة الممزوجة بالسرعة تكون مكون القدرة POWER أو القوة المتفجرة EXPLOSIVE STRENGTH كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضحا ذلك في كرة القدم وكرة اليد والسلة .

كما أنه ليست مظاهر السرعة فقط هي التي تخـــتلف من رياضة لأخرى وإنما تختلف أهميـــتها أيضا. ولسرعة الرياضي أهمية كبرى في أنواع الرياضة التي تتميز مبارياتها بالمدة القصيرة، ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضة الأخرى التي يحدد مستوى سرعة الرياضي[2].

ولهذا تظهر ضرورة وأهـــمية تنمية الســـرعة بواسطة التدريب المنتظم والمتواصل لتحسين كفاءة الجهازين العصـــبي والعضـــلي ومن ثم تطوير الصفـــات البـــدنية الأخرى والتي تؤدي إلى تحسين الأداء المهاري في جميع الرياضات الفردية والجماعية وخاصة في كرة اليد.

1–3–1– طـــرق تنـــمـــية ســـرعة رد الفـــــعل :

لسرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق:

1– محمد صبحي حسانين :"**التقويم و القياس في التربية البدنية**"، مرجع سابق ، ص362 .

2– ريسان خريبط مجيد:"**تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي**"، دار الشروق ،1997 ، ص533 .

1-3-1-1- تنمية سرعة رد الفعـــل البسيـــط :

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي البسيط عدة طرق:

أ-التدريب مع تغيير الظروف الخارجية :

وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشـــارا و هي تصلح للمبـــتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة و هي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الإستجابة لمؤثـــرات معـــروفة ومحـــدودة أو مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا لإشارة المدرب .

ب – التدريب مع استخدام الطريقة الحسية :

وقد قدم هذه الطريقة "جيلبر شتين **1958** "و هي تعتمد على العـــلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي وقـــدرة الفرد على الإحساس بالفـــترات الزمنيـــة القصـــيرة جـــــدا كأجزاء الثـــانية الواحدة، وتنمية هذا الإحساس تنعكس عـــلى تقصير زمن الكمـــون وزيادة سرعة رد الفعل الحركي.

وتتم هذه العملية على ثلاثة مراحل و المتمثلة في :

❖ **المرحـــــلة الأولى :**

وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة ، كأن يقوم بالعدو من البدء المنخفض لمسافة خمسة (**05**) أمتار في محاولة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة و هذا بعد كل تكرار يخطر اللاعب بالزمن الذي حققه .

❖ **المرحـــــلة الثانية[1]:**

وفيها يقوم اللاعب بتأديـــة الواجب الحركي المكلف به و سؤالـــه عن الزمـــن الذي حققه بناءا على تقديره الشخصي و بعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقـــي الذي حققه ، و مع التكرار تتـــحسن قدرة اللاعب علـــى تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة .

❖ **المرحـــــلة الثالثة :**

وهذه المرحلة يصل فيها اللاعب إلى تأدية الواجب الحركي المطلوب منه مع تحديده للزمن المطلوب تحقيقه مسبقا قبل الأداء.

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد:"**فيزيولوجيا اللياقة البدنية**"، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 184.

1-3-1-2- تنمية سرعة رد الفعل المركب:

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنـــشطة الرياضـــية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب اللعب ويختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها، وهي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم...إلخ .

سنتطرق فيما يلي إلى نوعين من تلك التـــــدريبات :

أ – رد الفعل للإختـــــــيار: كما يتضح من تسميته " الإختيار " أن رد الفعل يتأسس هنا على اختيار الإستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات و الاستجابات تبعا لتغيير حركة المنافس أو الظروف المحيطة على سبيل المثال اختيار الملاكم لموقف دفاعي، اتجاه هجوم معين من طرف المدرب الخصم .و عند التدريب على رد الفعل الاختيار يجب إتباع المبدأ التربوي " من السهل إلى الصعب "حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا ، على سبيل المثال في كرة القدم يتم في البداية تدريب المدافع على الدفاع كالاستجابة لهجمة معلومة مسبقا ، أو في جهة محددة ، ثم التدرج في ذلك بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام إحدى طرق الهجوم من بين طريقتين معلومتين و على المدافع أن يقوم بالحركة الدفاعية الملائمة ثم بين ذلك التدريب على الدفاع على ثلاث طرق هجومية و هكذا ...إلخ .و هناك أجهزة تستخدم لتنمية رد الفعل الاختياري[1].

ب – رد الفعل اتجاه هدف متحرك: يستغرق وقت الاستجابةلرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين **0,25 ثا**، و**1 ثا**، وقد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير و يبلغ حوالي **0,5 ثا** وبهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية و تغير هذه الصفة قابلة للتدريب ويمكن تنميتها، حيث يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة و تقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة، ويعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة .

ج – طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع: وهي ترتكز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع و تنمية امكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة وبطريقة مجدية و فعالة لصعوبات مطروحة أثناء اللعب و تطبق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعية البسيط و المركب.

1- عبد الحق، فيصل رشيد عياش الديلمي :"**كرة القدم**"، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص 15 .

كما يمكن بأن نشير أن مقدار التقدم من خلال التدريب على سرعة رد الفعل لا يتعدى أعشار الثانية حيث أن متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر بـــ (**0،25 ثا**) بمدى يتراوح مابين (**0،20– 0،35 ثا**) بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين (**0،15 – 0،20 ثا**) وعادة يكون زمن رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى.

كما أن التحسين في سرعة رد الفعل البسيط مع التدريبات يكون (**10– 15%**).

أما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر بـــ (**30– 40 %**)[1] .

1-3-2- تنـــمـــية أنـــــواع الســـرعـــة :

1-3-2-1- تنمية السرعة الحركية :

تتطلب تنمية السرعة الحركية ما يلي :

- أن تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية و عالية جدا (إلى أقصى حد).
- أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريبات السرعة.
- أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا.

1- 3-2- 2- تنـــمـــية قـــدرة التـــسارع:

تتطلب تنمية قدرة التسارع ما يلي:

- أن تكون السرعة التي يصل اليها الرياضي عالية و عالية جدا (إلى أقصى حد).
- أن تكون المسافة كافية للوصول إلى السرعة القصوى.
- أن تكون فترة الراحة كافية لإستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريب السرعة.
- أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا.

1-3-2-3- تنـــمـــية الســـرعة القصـــوى:

تتطلب تنمية السرعة القصوى مايلي:

- أن تكون السرعة التي يتحرك بها الرياضي عالية و عالية جدا (إلى أقصى حد).

2- ;GHRGEN WEINEEK , "**BIOLOGIE DU SPORT**" /OP /CIT: P

- أن تكون المسافة قصيرة ما يعادل **6– 10** ثوان اعتبارا من نهاية مرحلة التسارع وحتى لحظة أخذ السرعة في الإنخفاظ.
- أن تكون عدد مرات تكرار التمرين قليلا.

يضمن تنظيم التدريب على هذا الأساس أن تنشط الألياف العضلية السريعة بصورة مثلى ويستخدم لتنمية السرعة القصوى أساسا الطريقة التكرارية وطريقة الإختبار.

1–3–3– شـــــــــــروط الســـــــــرعة :

يتعلق مستوى تطور أنواع السرعة بشروط معينة هي الشروط الوظيفية والشروط البدنية والشروط التكنيكية والتوافقية والشروط النفسية .

للشروط الوظيفية أهمية حاسمة ، خاصة الأعضاء و الأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى الأداء العالي للسرعة مثل الجهاز العصبي و الجهاز العضلي .

كما تتعلق سرعة الأداء إلى حد كبير بسرعة العمليات والتفاعلات في العضلات وتركيب العضلات وأهم هذه العمليات و التفاعلات هـــــــــي :

- عملية انتقال الإشارات العصبية إلى العضلة .
- تفاعلات توليد الطاقة في العضلة .
- عملية الإستجابة العضلية .

إن الشروط البدنية ذات العلاقة بالسرعة هي القوة المميزة بالسرعة وقدرة التحمل الأساسي وقدرة تحمل السرعة .

إن قدرة التحمل الأساسي أساس سرعة الأداء في المباراة [1]. و تنحى قدرة التحمل الأساسي خاصة أثناء مرحلة تدريب الناشئين لتكييف القلب و الدورة الدموية، مع متطلبات الأداء العالي للسرعة، على سبيل المثال تتوسع شبكة الشعيرات الدموية في العضلات من خلال تنمية قدرة التحمل الأساسي وتتحسن سرعة استعادة الحالة الوظيفية الطبيعية يعد القيام بمجهودات عالية الشدة.

وعلى أساس قدرة التحمل الأساسي تنمى قدرة تحمل السرعة باستخدام الطريقة التكرارية و متطلبات مشابهة أو مطابقة لمتطلبات المباراة .

1- ريسان خريبط مجيد:" **تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي**" ، مرجع سابق، ص 544،543-536،535،537 .

أما الشروط النفسية تتخلص في قوة الإرادة التي تشترط الإستفادة منها اتقان التكنيك بشكل جيد و قدرة التركيز التي لها أهمية خاصة في مرحلة البدء و القدرة على التعبئة الذاتية التي هي مطلوبة عند قيام الرياضي بمجهود كبير في زمن قصير أو بمجهودات كبيرة متكررة.

1-3-3-1- المتطلبات البيولوجية للسرعة:

قطع مسافات بأقصى سرعة ممكنة ببذل أقصى جهد يصاحبه سرعة في الجهاز الدوري بالجسم لإمداد العضلات العاملة بالوقود اللازم عن طريق الدم المحمل بالأوكسجين ، و هذا العمل يتطلب كفاءة في العمل تحت ظروف نقص الأوكسجين و ذلك بالإستخدام الأكسدة الهوائية ويتم هذا باستخدام (ATP) تحويل الجلوكوز إلى حامض البيروفيك الذي يكون دائرة الأكسدة (دائرة حمض الستريك) أو دورة كربس[1] .

وكذلك فإن مجهود الرياضي يؤدي إلى ترسيب حامض اللاكتيك ، و ارتفاع نسبة الحموضة في الدم ويتطلب التدخل للمنظمات الحيوية للتعديل و التخفيف .

الهيموجلوبين – الأسوهيموجلوبين .

وعندما يطول زمن الأداء فإن مصادر الطاقة الهوائية تسهم بدور أكبر في الأداء ، و في هذا الصدد يلاحظ أن معظم الإختبارات التي صممت لقياس خصائص نظم الطاقة تعتمد على عامل الزمن[2] .

1-3-3- 2- المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل:

إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، و رغم هذا يمكن تنميتها و تطويرها و يكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة . و لكن ذلك في حدود معنية و هذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي و يصعب التحكم بها لمدى كبير، و رغم كل هذا هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل و تتمثل في :

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى و هذا لأن الجهاز العصبي يستكمل نموه في سن مبكر من العمر و لا تسمح الروابط البيولوجية بتحسنها بعد ذلك.

- يجب أن تكون التمارين سهلة و ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جدا ، سيركز اللاعب جهوده على سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح .

1- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين:"**اللياقة البدنية ومكوناتها**"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 ، 1997 ، ص 90 ، 93 .

2- محمد نصر الدين رضوان:"**طرق قياس الجهد البدني في الرياضة**"، مركز الكتاب للنشر ، ص 53 .

- يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع و متغير تفاديا لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في مرحلة تدريب الناشئين .

- يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل وذلك من خلال دقة الانتباه والتركيز أثناء أداء التمرينات.

- يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات والتوقف عند ظهور مظاهر التعب والأوجاع العضلية .

- يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حصص اللاكتيك والحفاظ على حالة استشارة الجهاز العصبي .

- الإختيار الجيد و الملائم للمسافات و عدد التكرارات أثناء التدريب .

- استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب.

- يجب التنويع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة[1] .

1 – 3 – 3 – 3– العوامل الفسيولوجية المؤثرة في السرعة:

يرى بعض العلماء أن هناك بعض العوامل الفسيولوجية التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة، ومن أهم هذه العوامل مايلي:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي .
- القوة المميزة بالسرعة .
- القدرة على الإسترخاء العضلي .
- قابلية العضلة للإمتطاط .
- قوة الإرادة[2] .

1– 4– خصائص مكونات حمل التدريب لتنمية السرعة :

لتنمية السرعة تستخدم أنواع التمرينات المختلفة سواء كانت تمرينات الإعداد العام أو تمرينات الإعداد الخاص أو تمرينات المنافسة.

1- موسى فهمي إبراهيم:"**اللياقة البدنية والتدريب الرياضة**"، دار الفكر العربي ، 1970 ، ص99 .

2- عادل عبد البصير على:" **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**" ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص106 ، 107 .

1– 4–1– فترة استمرارية التمرين: عند التدريب على العناصر الأساسية للسرعة الكلية.

1– 4–2– شدة التمرين: تؤدى تمرينات السرعة بأقصى شدة ممكنة.

1– 4–3– فترات الراحة البينية: يختلف زمن الراحة البينية تبعا لدرجة صعوبة التمرين وحجم العضلات المشاركة وفترة استمرارية أداء التمرين. زيادة طول فترة الراحة البينية في تمرينات السرعة المرتبطة بالتوافق والتي تشكل جهدا عصبيا للجهاز العصبي المركزي عن التمرينات التي لا تتطلب قدرا كبيرا من التوافق .

1– 4–4– عدد تكرار التمرين:

يرتبط عدد تكرارات التمرين و كذلك عدد المجموعات بزمن استمرارية التمرين و شدته و حجم العضلات المشاركة في العمل[1] .

1 – 4 – 5– العـــــــوامل ذات العــلاقة بالســـــرعة :

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة ، وبالتالي فإنها تؤثر في تنميتها كما يلي :

1–4–5–1– العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية :

السرعة جزء منها موروث و جزء آخر مكتسب .

1– 4– 5– 2– القوة العضلية :

كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة .

1– 4 – 5 – 3– التوافق العضلي العصبي:

كلما كان التوافق بين انقباض العضلات و ارتخائها متوافقا (وهو ما ينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة .

1 – 4 – 5 – 4– المرونة و المطاطية:

كلما زادت مرونة المفصل و مطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة .

1 – 4 – 5 – 5– الإستخدام الإيجابي لقوانين الحركة :

الإستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدى إلى تحسين السرعة[2].

1 – 5– الوســـائل المســـاعدة على زيادة الســـرعة :

1– أبو العلا أحمد عبد الفتاح:"**التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية**"، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 200 ،201 .

2– مفتي إبراهيم حماد: "**التدريب الرياضي الحديث**"، دار الفكر العربي ،2001 ، ط2 ، ص204 ،205 .

لتنمية السرعة عادة تستخدم الشدات العالية دائما بمعنى أن تكون شدة أداء التمرينات إما بالسرعة الأقل من القصوى ، أما بالسرعة القصوى ،أو بإستخدام وسائل تساعد على الأداء بأسرع من السرعة القصوى، و هذا يساعد على تدريب الجهاز العصبي على الأداء السريع . وفيمـــــايلي بعض الطرق المستخدمة لذلك :

1- 5 – 1- طــريقة راتــوف 1972 :

بناء على دراسة راتوف **1972** يمكن استخدام جهاز خاص يمكن بواسطته تقليل مقاومة وزن الجسم برفع الرياضي لأعلى أو الشد في الإتجاه الأمامي، بحيث تساعد زيادة سرعة العداء من **5-7%** أثناء العدو، حيث تزداد السرعة على حساب زيادة طول الخطوة.

1- 5 – 2- طــريقة التــأثيرات المتغيرة :

وتعني هذه الطريقة تدريب الرياضي على الإحساس بإختلاف سرعة الأداء بإستخدام تأثيرات متغيرة متتالية ، بمعنى أن يؤدى الرياضي المهارة أو الأداء التنافسي في الظروف العادية و بالشكل الطبيعي ، ثم يلي ذلك الأداء في ظروف أكثر صعوبة.

وبصفة عامة فإن استخدام الأجهزة التي تساعد على زيادة السرعة يمكنها أن تشكل مساعدة لزيادة لسرعة الرياضي عن مستوى سرعته العادية بنسبة من **5-25 %**[1].

1 – 6- مبادئ تراعى عند تعميم و تنفيذ تمرينات السرعة:

* التأكد من الإحماء الجيد و إطالة العضلات إلى أقصى مدى لها مثل بدء تمرينات السرعة.
* يراعى أن الأداء الفني للتمرين يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب/ اللاعبة.
* مسافة أو زمن إنجاز التمرين يجب أن لا يحدث في جزء منها هبوط للسرعة.
* يراعى و بشكل أساسي أن تحسين السرعة يبدأ من الأبطأ إلى الأسرع و من السهل إلى المركب.
* تنويع التمرينات و تغييرها قبل أن يمل اللاعب / اللاعبة أداءها[2] .

1- 7- مكونات السرعة و دورها في تحسين قدرات الرياضي:

تصرف سريع جدا ولأكثر فعالية ممكنة للعب ←——— سرعة الحركة

وتدخل القدرات التقنوتكتيكية واللياقة البدنية

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "**التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية** "، مرجع سابق ، ص 197 ،198 .

2- مفتي إبراهيم حماد : "**التدريب الرياضي الحديث**"، نفس المرجع ، ص 207 ، 208 .

إنجاز بسرعة قصوى التمارين بواسطة الكرة سرعة الحركة بالكرة

إنجاز بسرعة قصوى الحركات الدورية والغير الدورية ← سرعة الحركات بدون كرة

رد الفعل سريع جدا للحركة الفعالة من بين شتى الحركات الممكنة ← سرعة رد الفعل

إختيار سريع جدا للحركة الفعالة من بين شتى الحركات الممكنة ← سرعة أخذ القرار

بالإعتماد على الخبرة والمعرفة الفعالة نستطيع التنبؤ بحركات الخصم ← سرعة التنبؤ

والزملاء وكذلك تطورات اللعب

إستعاب تحليل وإستغلال سريع لمعلومات اللعب وتجمع بواسطة الحواس ← سرعةالإدراك

والشعور[1]

(الرؤية و السمع)

1- 8- خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 16-18 سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في السرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر،فتطور السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الإنتقالية،أو أي أداء تمهيدي آخر.لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنجاز لها خلال هذه المرحلة.كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الإقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة.كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب و هدف السرعة،و يمكن الوصول إلى الحركة الأتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الإهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة[2] .

خـــــــــــــلاصة :

نستنتج من خلال هذا الفصل أن عنصر السرعة من أهم العناصر في أي نشاط بدني لذلك له أهمية كبيرة ويعتبر من أهم مكونات معظم اللياقات البدنية لذا إهتم بها الكثير من الباحثين كفراري و كلارك وغيرهم .

1- Jurgen. Weineek, "**manueel d'éntrainement** ",viGot ,p295

2- قاسم حسن حسين :"**علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار**"، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص138 ، 139 .

إن مفهوم السرعة لدى الكثيرين هو السباق مع الزمن و هذا مفهوم ناقص موازاة مع ما لهذا العنصر من الجوانب أخرى تناولناها في هذا الفصل و لقد أوضحنا من خلالها أهمية هذا العنصر في جميع الأنشطة الرياضية الجماعية منها أو الفردية من خلال الخوض في الجزئيات المتعلقة به.

والسرعة هامة جدا في لياقة لاعب كرة اليد و تتأثر بعدة عوامل منها:

- الوراثة و التكوين العام للجسم (وزن ، طول).
- مرونة المفاصل .
- الحالة الفسيولوجية للعضلات و المفاصل و التوافق العقلي و العصبي .

وبهذا نكون قد أنزلنا الفكرة السابقة عن السرعة وأنشأنا مفهوما جديدا للسرعة هو أوسع و أشمل وأعمق من مفهومها السابق.

ومهما توسعنا في هذا العنصر فلا شك أننا لم نحط إحاطة شاملة و كاملة بهذا العنصر لأن موضوع السرعة أوسع مما يعتقد الكثيرين لكننا أخذنا فيه أهم مكونات المتعلقة به.

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم و أقدمها شهرة. فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة ، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز, حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية, و يطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة, كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها .

وقد تناولت في هذا الباب كرة القدم من حيث مفهومها وتاريخها في العالم وفي الجزائر واهم دورات كاس العالم والدول التي حازت عليها.

1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين, كل فريق من احد عشر لاعبا, يستعملون كرة منفوخة مستديرة, ذات مقياس عالمي محدد, في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة, في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف, ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف[1].

2- التطور التاريخي لكرة القدم :

1885 وضعت جامعة كمبريج القواعد13للعبة كرة القدم.

1855 أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا(نادي شفيل).

1863 أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1875حدد ارتفاع عارضة المرمى ب:2,44متر .

1878 استعملت صفارة الحكم.

1880 وضعت قاعدة رمي التماس باليدين.

1885 تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.

1891 تقرر وضع الشبكة خلف المرمى, كما تقررت مادة ضربة الجزاء, وظهر على الساحة حكم المباراة مع المساعدين.

1904 تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1907 تأسيس الاتحاد الدولي للهواة.

1916 تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات.

1925وضعت مادة جديدة في القانون ، حددت حالت التسلسل.

1928 انفصلت بريطانيا عن الإتحاد الدولي لكرة القدم .

1930فازت الأورغواي بكأس العالم .

1931 وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر، وسمح لحارس المرمى أن يخطوا بأربع خطوات بدلا من اثنتين .

1934 فازت إيطاليا بكأس العالم .

1935 جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .

[1] محمود بن حسن آل سليمان, كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية, دار ابن حزم, بيروت, لبنان, بدون طبعة, 1998,ص(09).

1938 عدل تبويب قانون كرة القدم .

1939 تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الرسمية الدولية بسبب الحرب .

1945 استأنفت المباريات الدولية الرسمية .

1946 عاد الإتحاد البريطاني إلى عائلة الاتحاد الدولي.

1949 أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950 تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1953 الدورة العربية الأولى (الإسكندرية).

1955 دورة البحر المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

1957 الدورة العربية الثانية (لبنان).

1959 دورة البحر المتوسط(لبنان) وكانت كرة القدم من ابرز ألعابها.

1963 أول دورة باسم كاس العرب نظمها الاتحاد اللبناني لكرة القدم.

1964 دورة كاس العرب الثانية في تونس .

1965 دورة كاس العرب الثالثة في كويت.

1966 دورة كاس العرب الرابعة في الكويت.

1967 دورة للبحر المتوسط في تونس ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

1970 بطولة كاس العالم في مكسيكو فازت بها البرازيل.

1974 بطولة كاس العالم في ميونيخ فازت بها ألمانيا.

1975 دورة البحر المتوسط نظمتها الجزائر وفاز فريقها ببطولة كرة القدم.

1978 بطولة كاس العالم في الأرجنتين وفاز بها الأرجنتين.

1980دورة كاس أسيا فازت بها الكويت.

1982 بطولة كاس العالم في اسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24فريق كان فن بينهم فريقان عربيان هما الكويت والجزائر.

1983 دورة المتوسط نظمتها المغرب وفاز فريقها ببطولة كاس العالم .

1984دورة كاس أسيا فازت بها السعودية.

1986بطولة كاس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب والعراق وفازت الأرجنتين ببطولتها.

1987دورة البحر الأبيض المتوسط في اللاذقية بسوريا وقد فازت سوريا ببطولة لعبة كرة القدم.

1988 الدورة الاولمبية في سيول"كوريا الجنوبية"وكانت كرة القدم من ابرز ألعابها.

1990بطولة كاس العالم في روما وايطاليا فازت بها ألمانيا[1].

3- كرة القدم في المغرب العربي:

عرفت دول المغرب العربي كرة القدم عن طريق الجيوش الفرنسية والايطالية المحتلة لها, وأنشأت لها الفرق والأندية وأقامت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية أو بين هذه الفرق ,وفرق الجيوش الأجنبية, وكونت لها اتحاديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها.

وتعد فرق المغرب والجزائر وتونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن المنتخبات الفرنسية لسنوات قليلة خلت كانت جزائريين يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم.[2]

4- تعريف كأس العالم لكرة القدم:

وهي أشهر مسابقة عرفها العالم منذ انطلقت أول مرة عام 1930 وتقام كل أربع سنوات مرة واحدة وكانت أول مباراة في منتيفيريو في الاوروغواي بتاريخ 1930/07/13 وكان عدد الدول المشتركة 13 دولة كانت تتنافس على الجائزة التي سميت باسم رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفرنسي جول ريميه.[3]

5- دورات نهائيات كأس العالم:

الدورة الأولى سنة 1930 نظمت في أوروغواي، وفازت بها أوروغواي (كان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة1905.

الدورة الثانية سنة 1934 بإيطاليا، فازت بها إيطاليا (بداية النقل الإذاعي للمباريات.

الدورة الثالثة سنة 1938 بفرنسا، فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي

---

[1] www.ahlamontada.com

الاثنين 2008/04/07 العنوان الرابط لهذا المقال:

Htt:p//www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-/15/topic17.nexthtm.

[2] د. فيصل رشيد عياش الديلمي,د. لحمر عبد الحق, كرة القدم,طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية, مستغانم,1997, من ص 6الى ص8.

[3] محمود بديع, موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية,دار حمورابي للنشر والتوزيع, عمان-الأردن-الطبعة الأولى ,2007,ص17.

الدورة الرابعة سنة 1950 بالبرازيل، فازت بها أوروغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنة بسبب الحرب العالمية الثانية.

الدورة الخامسة سنة 1954 بسويسرا، فازت بها ألمانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لأول مرة لثماني مباريات.

الدورة السادسة سنة 1958 بالسويد، فازت بها البرازيل .

الدورة السابعة سنة 1962 بالشيلي، فازت بها البرازيل.

الدورة الثامنة سنة 1966 بإنجلترا، فازت بها إنجلترا.

الدورة التاسعة سنة 1970 بالمكسيك، فازت بها البرازيل.

الدورة العاشرة سنة 1974 بألمانيا الغربية، فازت بها ألمانيا الغربية.

الدورة الحادية عشر سنة 1978 بالأرجنتين، فازت بها الأرجنتين.

الدورة الثانية عشر سنة 1982 بإسبانيا، فازت بها إيطاليا.

الدورة الثالثة عشر سنة 1986 بالمكسيك، فازت بها الأرجنتين.

الدورة الرابعة عشر سنة 1990 بإيطاليا، فازت بها ألمانيا.

الدورة الخامسة عشر سنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية، فازت بها البرازيل.

الدورة السادسة عشر سنة 1998 بفرنسا، فازت بها فرنسا .

الدورة السابعة عشر سنة 2002 بكل من اليابان وكوريا الجنوبية فازت بها البرازيل[1] .

6-كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر, والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها, وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن رايس الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م, تحت سم(طليعة الحياة الهواء في الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م,وفي 1921/08/07م,تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة)هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

[1] www.ahlamontada.com

الاثنين 2008/04/07 العنوان الرابط لهذا المقال:

Htt:p//www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-/15/topic17.nexthtm.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر,الاتحاد الإسلامي لوهران,والتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة, والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر, وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار, وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار, حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين, وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية, مع هذا تفطنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء, حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق اورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجائرين, مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس1956م, وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م, مشـــكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال زوبا,رشيد مخلوفي, كرمالي...الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية[1].

7- قانون كرة القدم:

يحتوى قانون كرة القدم على 17مادة يجب على المدرب أن يدرسها جيدا .

7-1 ميدان اللعب:

يجب أن يكون ميدان الكرة مستطيلا,ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى,وان لا يتعدى طول الملعب 120مولا يقل عن90م, أما العرض فلا يتعدى 90م ولا يقل عن 45م, أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين (100م-110م) وعرضه بين (64م-75م)[2].

7-2 الكرة[3]:

7-2-1- خصائص الكرة:

-كروية الشكل.

-مصنوعة من الجلد.

[1] علال خالد واخرون المسؤولية القانونية في تامين الحكام في منافسات كرة القدم,مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية,قسم الإدارة والتسيير الرياضي,جامعة المسيلة,2007-2008ص14.15

[2]Leon plaet. le football Et ses regles. edit parpro,o-foot .2001.p14

[3]Leon plael ibid.p32

-محيطها70سم فاكثرو68سم على الأقل.

-وزنها450 على الأكثر و410غ على الأقل في بداية المباراة.

-ضغطها يتراوح ما بين 0.6و0.1ضربة.

7-2-2- استبدال الكرة:

-إذا انفجرت الكرة أثناء المباراة يتبع ما يلي:

-تتوقف المباراة.

-تستأنف المباراة بأخذ كرة جديدة بضربة أرضية من نفس وجود الكرة أو خروجها

-إذا انفجرت الكرة أو خرجت لا تلعب قبل استئناف ضربة إرسال, ضربة جزاء, ضربة ركنية, وجميع أنواع الضربات.

-تلعب المباراة.

-لا يمكن تغيير الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم.

7-3. عدد اللاعبين: [1]

7-3-1. اللاعبين:كل مباراة تنافس بين فريقين ,كل فريق مكون من احد عشر لاعبا على الأكثر منها حارس مرمى.

- لا تلعب المباراة إذا كان احد الفريقين اقل من سبعة لاعبين .

7-3-2. **منافسات أساسية** :في كل مباراة تنافسية في إطار منافسات رسمية من الفيفا أو منافسات منظمة من طرف الاتحادية والشركات الوطنية حيث يمكن استبدال ثلاث لاعبين على الأكثر.

قواعد المنافسة:يجب أن تحدد عدد اللاعبين المستبدلين بين ثلاث على الأقل وسبعة على الأكثر.

7-3-3. مباريات أخرى:يمكن استبدال اللاعبين بشرط:

- يتقيد الفريقين بالعدد المسموح به للاستبدال

- يجب على الحكم الإعلام قبل بداية اللقاء

- إذا لم يعلم الحكم بعملية الاستبدال فانه سيكون غير ممكن متابعة أكثر من ثلاث مستبدلين.

7-3-4. كل المباريات:

في كل مباراة يجب على الحكم إظهار اسم اللاعب المستبدل والمستبدل قبل بداية اللقاء.

[1] Leon plaet ibid.p40

7-4. تجهيز اللاعبين: [1]

7-4-1. الأمن: لباس اللاعبين لا يجب أن يعبر عن خطر معين بالسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين.

7-4-2. تكوين أو تجهيز القاعدة: التجهيز القاعدي لكل لاعب يتطلب:

- قميص.
- سراويل (إذا كان اللاعب يحمل التواءات أو انكسارات).
- جوارب.
- حامي العظام(عظام الساق).
- أحذية.

حامي عظام الساق يجب أن يكون:

- مغطى بالجوارب.
- مطاطي.
- يعطي حماية كافية.

7-4-3. حراس المرمى: يجب على الحارس أن يرتدي لباس يختلف عن باقي اللاعبين كما يختلف عن لباس الحكم والحكمان المساعدين.

7-5. الحكم[2]:

7-5-1. ما يسمح به للحكم: كل مباراة تتنافس تحت مراقبة حكم يخضع لتصريحات ضرورية من اجل تطبيق قوانين اللعبة في إطار هذه المباراة.

7-5-2. ما يجب على الحكم:

- التقيد بقوانين اللعبة.
- ضمان مراقبة المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدين وعند الحاجة مع الحكم الرابع.
- أن يضمن بان كل كرة مستعملة كافية لمتطلبات المادة 2.
- أن يضمن بان تحضير اللاعبين كاف لمتطلبات المادة3.
- ضمان عمل العداد (الكرونوماتر)وكتابة تقرير على المباراة.

[1] Leon plaet ibid.p70.

[2] Leon plaet.p82.

– توقيف المباراة مؤقتا.التأجيل أو التوقف النهائي بسبب التدخلات الخارجية مهما كانت.

– توقيف المباراة إذا رأى أن هناك لاعب مصاب للقيام بحمله خارج الميدان.

– الإبقاء على تتابع اللعب إلا إذا توقفت الكرة أو خرجت ولا يتوقف اللعب إذا أصيب اللاعب إصابة خفية.

7–6 .الحكام المساعدين: [1]

7–6–1. واجبات الحكام المساعدين:

يعين حكمين متابعين بشكل احتياطي حسب قرار الحكم, وعملهم يتمثل في إعلامهم بالحالات التالية:

– عند خروج الكرة من الميدان

– الفريق الذي يستفيد من رمية التماس, وكذا ضربة الركنية وضربة الجزاء.

– إذا عوقب لاعب بوضعية التسلل

– إذا أراد فريق ما باستبدال احد اللاعبين.

– يعلم فيما إذا كان هناك تصرف ذميم خارج الميدان.

– إذا كانت هناك أخطاء غفل عنها الحكم.

– إذا تحرك الحارس قبل إرسال الكرة في حالة ضربة الجزاء.

7–7. وقت وزمن المباراة: [2]

7–7–1. مدة اللعب: تتكون مدة مباراة كرة القدم من مرحلتين أو شوطين مدة كل شوط 45دقيقة

7–7–2. نصف الزمن: للاعبين الحق في فترة راحة بين الفترتين .

– هذه الفترة يجب أن لا تتجاوز 15 دقيقة.

– هذه الفترة لا يمكن تغييرها إلا بموافقة الحكم.

7–7–3. تعويض التوقفات: يجب تمديد كل فترة من اجل تعويض الوقت الضائع من طرف :

اللاعبين المستبدلين, تفحص اللاعبين المصابين, نقل اللاعبين المصابين خارج الميدان, اليد العاملة في تضييع الوقت, أي سبب أخر.

7–7–4. التوقيت النهائي للمباراة:

[1] Leon plaet.p110.

[2]Leon plaet ibid.p128.

عند توقف المباراة بشكل نهائي ولكن قبل نهايتها يجب في هذه الحالة إعادة اللعب

7-8 بدء واستئناف اللعب: [1]

7-8-1. الاقتراع:يقوم الحكم بعملية الاقتراع باستعمال قطعة نقدية على الأقل.

يختار كل قائد فريق جهة من جهات القطعة النقدية حيث يربح الاقتراع قائد الفريق الذي ظهرت الجهة التي اختارها من الأعلى .

7-8-2. ضربة الإرسال :ضربة الإرسال هي إجراء من اجل استئناف اللعب :

- في بداية المباراة
- بعد تسجيل هدف.
- في بداية المرحلة الثانية للمباراة.
- في بداية كل شوط من الشوطين الإضافيين.
- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ضربة إرسال.

7-8-3.إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال:

- يجب أن يتواجد اللاعبون أثناء تنفيذ ضربة الإرسال في أماكنهم المحددة.
- يجب على الفريق الذي ليست له ضربة الإرسال أن يتواجد على بعد 9.15من الكرة على الأقل.

7-9. الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب:

- عندما تعبر بأكملها خط المرمى أوخط التماس سواء في السماء أو على الأرض
- عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأوقات الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.[1]

7-10. طريقة تسجيل الهدف :

[1]Leon plaet ibid.p158.

[2]Leon plaet ibid.p138.

يحتسب هدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة وبشرط ألا تكون قد رميت أو دفعت عمدا بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا حالة حارس المرمى الذي يكون داخل منطقة جزائه.

7-11. التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في لحظة لعب الكرة إلا :

- إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه .
- إذا كان هناك لاعبان منافسان أقرب لخط مرماهما منه .
- إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها أحد المنافسين .
- إذا وصلت اللاعب الكرة مباشرة من ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس أو كرة إسقاط .

وفي حالة مخالفة هذه المادة تعطي ركلة حرة غير مباشرة ضد اللاعب المخالف من مكان حدوث المخالفة يلعبها الفريق المضاد .

و يجدر بنا هنا ملاحظة ما يأتي :

أولا : لا يعاقب اللاعب على تسلسلها إلا إذا رأى الحكم أنه يتداخل في الملعب بمعنى أنه يسعى لاكتساب فائدة من موقفه هذا أو أنه يجذب انتباه أي لاعب منافس و خاصة حارس المرمى .

ثانيا : لا يحكم على التسلل في اللحظة التي يتسلم فيها اللاعب الكرة و لكن يحسب التسلل فقط في اللحظة التي تلعب فيها الكرة أو إذا كان المهاجم و المدافع على خط واحدة بالنسبة لخط المرمى.

7-12. الأخطاء و سوء السلوك :

يعاقب اللاعب باحتساب ركلة حرة مباشرة ضده , إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التسعة الآتية:

1 - كل أو محاولة ركل الخصم .

2 - كعبلة أو محاولة كعبلة (إعثار) الخصم – إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .

3 - الوثب على الخصم.

4 - مكاتفة المنافس بطريقة عنيفة أو خطرة .

5 - مكاتفة المنافس من الخلف , إلا إذا كان المنافس معترضا .

6 - ضرب أو محاولة ضرب المنافس .

7 - مسك المنافس .

8 - دفع المنافس .

9- لعب الكرة باليد أي حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو بالذراع (ماعدا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه) .

و يقوم لاعب من الفريق المنافس بأخذ الركلة الحرة المباشرة من وقوع الخطأ –أما إذا ارتكب هذه الأخطاء داخل منطقة جزاء فريقه فتحسب عليه ركلة جزاء مع ملاحظة انه لا يهم مكان الكرة عند ارتكاب الخطأ , و العبرة فقط بمكان الخطأ .

أما في حالة حدوث إحدى المخالفات الآتية فتحسب ركلة حرة غير مباشرة على اللاعب , يلعبها أحد لاعبي الفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة [1].

1- إذا قام اللاعب باللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرة مثل ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها .

2- مكاتفة المنافس عندما لا تكون الكرة متناول اللعب .

3- تعمد اعتراض المنافس وعدم لعب الكرة مثل إعاقة اللاعب المنافس من لعب الكرة بينما لا تكون الكرة في متناول لعبه هو أو الوقوف أمام المنافس واعتراضه بصورة لمنعه من ملاحقة الكرة .

4- مكاتفة حارس المرمى داخل منطقة مرماه و هو غير ممسك بالكرة . أما إذا كان حارس المرمى ممسكا بالكرة أو معترضا المنافس أو خارج منطقة مرماه حينئذ يمكن مكاتفة حارس المرمى .

5- إذا سار حارس المرمى بالكرة أكثر من 4 خطوات وهو ممسك بالكرة أو ينطحها أو يرميها في الهـــواء ثم يمسكها دون أن يتركها حتى يمكن أن يلعبها لاعب آخر أو إذا تمادى في تحركات يرى الحكم أنها تجمد اللعب بهدف إضاعة الوقت .

6 – إذا أعاد (مرر) اللاعب الكرة على حارس مرماه متعمدا .

وينذر اللاعب إذا ارتكب ما يأتي :

1- إذا ترك اللاعب الملعب بدون إذن الحكم .

2- إذا دخل الملعب بعد بدء المباراة بدون إشارة الحكم .

[1] حنفي محمود مختار,مرجع سابق ص169-170.

3- الإصرار على مخالفة قانون اللعبة .

4- يعترض على قرار الحكم سواء بالقول أم بالفعل .

5- يرتكب سلوك غير مهذب .

ويقوم الحكم بالإضافة إلى إنذار اللاعب بإعطاء ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطر , إلا إذا كانت هناك مخالفة أكبر و أخطر لقانون اللعبة فإنه يعاقب وفقا لهذه المخالفة .

ويطرد اللاعب من الملعب إذا :

1- رأى الحكم أنه ارتكب سلوكا مشينا عنيفا أو ارتكب خطأ جسيما خطيرا

2- تلفظ بألفاظ نابية أو بذيئة .

3- أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

ويستأ نف اللعب بعد طرد اللاعب بأن يأخذ الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة , إلا إذا كان هناك خطأ آخر ارتكب فتعطى العقوبة وفقا لقانون اللعبة[1] .

7-13 الركلة الحرة :

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

7-13-1. ركلة حرة مباشرة : وهي التي يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس (بناء على ذلك إذا سجل لاعب هدفا مباشرا من هذه الركلة في فريقه لا يحتسب هدفا وتحتسب ركلة ركنية ضد اللاعب) .

7-13-2. ركلة حرة غير مباشرة : وهي التي لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لمس الكرة أو لعبها لاعب آخر غير الذي ركلها قبل أن تدخل المرمى , ويجب ملاحظة الآتي عند أخذ الركلة الحرة :

- أن تكون ثابتة .
- أن لا يلعبها الراكل مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب أخر
- أن تسير الكرة قدر محيطها حتى تصبح في الملعب .
- أن يقف جميع لاعبي الفريق المنافس على بعد 10 ياردة من الكرة

[1] [2] حنفي محمود مختار,مرجع سابق ص166-168

إذا أخذت الركلة من داخل منطقة الجزاء فيجب أن تخرج الكرة بعد ركلها خارجها حتى تصبح في اللعب ولا يجوز تمرير الكرة لحارس المرمى – أما في الركلة الحرة غير المباشرة ضد الفريق داخل منطقة جزاؤه فيقف الفريق المدافع على خط مرماهم بين قائمي المرمى .

ومن هنا إذا سجل لاعب هدفا في مرماه شخصيا مباشرة من ركلة حرة مباشرة بدون أن يلمسها لاعب ما تعتبر ركلة ركنية ضد اللاعب وليست هدفا [1].

7-14. ركلة الجزاء :

تعطى هذه الركلة إذا ارتكب أحد لاعبي الفريق المدافع إحدى الأخطاء التسعة داخل منطقة جزائه , ولتنفيذ الركلة يحدث الأتي :

1- توضع الكرة على نقطة الجزاء .

2- يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 10 ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذي سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى .

3- يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركل الكرة .

4- يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى الأمام .

5-لا يجب على راكل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أي لاعب أخر .

6-تعتبر الكرة في الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأي مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بعمل الأتي :

(أ) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف .

(ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذي لعب الركلة يلغي الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة .

(ج) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة في اللعب , يلعب لاعب الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة[2] .

7- 15. رمية التماس:

[1] حنفي محمود مختار,مرجع سابق ص169-170.

إذا عبرت الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أم الهواء , فإن الكرة تعتبر خارج الملعب , ولا بد من إعادتها داخل اللعب أن يقوم لاعب من الفريق المنافس لأخر لاعب أخرج الكرة – ويجب على اللاعب الذي سيرمي الكرة مراعاة الأتي :

1- أن يواجه الملعب في المنطقة التي خرجت من عندها الكرة ويمسك الكرة لأعادتها .

2- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس .

3- يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه .

4- أن يرمي الكرة من خلف وفوق الرأس .

5- أن يرمي الكرة ولا يسقطها .

6- لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب أخر .

7- لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية تماس .

7-16. ركلة المرمى:

عندما تعبر الكرة بكاملها خط المرمى, سواء عن الأرض او الهواء, و لم تحتسب هدفا, ويكون من لعبها لاعب من فريق الخصم[1].

7-17.الركلة الركنية:

إذا لمست الكرة احد المدافعين ثم عبرت بكامله خط المرمى سواء على الأرض أو الهواء و لم تحتسب هدفا[2].

8- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

8-1المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصا متساوية لجميع اللاعبين من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب غنه قانون كرة القدم

8-2 السلامة:

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة,فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

[1] Leon plaet ibid.p190.

[2]Leon plaet ibid.p198.

8-3 التسلية:

وهي إفساح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب في ممارسته للعبة,فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات اللاأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم بعض[1].

9- الإصابات في الملعب والعلاج:

لابد من أي رياضة حدوث إصابات وكذلك مع كرة القدم,فالإصابات في كرة القدم ليست بخطورة الملاكمة طبعا ولكن, قد تكون هناك إصابات لا تقل عنها بالكثير.وهناك باب في الموقع هو باب الإصابات, والخاص بالشرح عن إصابات الملاعب,ولكن إذا أصيب لاعب في الملعب ماذا يحصل؟يقوم حكم المباراة بالسماح للجهاز الطبي بالدخول إلى أرضية الملعب ومعالجة اللاعب وذلك إذا كانت إصابته طفيفة أما إذا كانت تحتاج وقت للمعالجة فيتم استدعاء السيارة أو النقالة حتى ينقل إلى خارج الملعب ليعالج ثم يعود إلى اللعب . وطبعا يستثنى من ذلك حارس المرمى الذي يسمح له العلاج في أرضية الملعب[2].

10- تشكيل وحدة التدريب اليومية:

تنقسم وحدة التدريب إلى :

10-1- المقدمة و الإحماء : وتهدف المقدمة إلى العمل على تهيئة الجسم وخاصة العضلات على القوي الذي سيقوم به الناشئ في الجزء التالي . ويلاحظ المدرب التنويع في التمرينات التي تعطي المقدمة ومثال ذلك الجري البطيء والتمرينات البدنية وتمرينات الإحساس بالكرة .

10-2- الجزء الأساسي : في هذا الجزء تعطى التمرينات التي تحقق الهدف من وحدة التدريب وذلك عن طريق التمرينات التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية للناشئ وتمرينات كرة القدم التي تحسن من أدائه وإكسابه مهارة الأداء وتعلمه الخبرات الخططية الناجحة التي سيطبقها في الملعب أثناء المباراة كما يلي:.

- **أولا:** بعد الحمل القوي الذي قام به الناشئ في الجزء السابق يجب أن يعطي المدرب جريا بطيئا وألعابا صغيرة حتى يعود الجسم تدريجيا على حالته الطبيعية .

[1] علال خالد واخرون, مرجع سابق, ص.22

[1]Htt:p//www.qlgqz.net/vb.

– **ثانيا:** يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون وحدة التدريب متنوعة فتشمل تحسين اللياقة البدنية و المهارات الأساسية و الخطط مع ملاحظة أن الناشئ يحتاج أكثر إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها لذلك يجب أن يعطي المدرب وقتا أكثر للناحية الفنية المهارية مع ملاحظة التدرج في تكرار التمرينات من أسبوع إلى أسبوع من التقدم في خطة التدريب .

– **ثالثا:** يجب أن يعتني المدرب بإصلاح الخطأ أولا بأول –ومن المهم في هذه الفترة أن يتعلم الناشئ دقائق كل مهارة أساسية حتى يمكنه أن يصلح في التدريب الفردي أخطاء الأداء بمفرده وبدون حاجة إلى المدرب .

– **رابعا:** يجب أن يعرض المدرب اللاعبين على الطبيب قبل بدء الموسم وخلاله .

– **خامسا:** يجب أن يحتفظ المدرب بسجل يدون فيها خطة التدريب و دورته خلال كل فترة وكل وحدة تدريب يومية وملاحظاته اليومية على الحمل .

– **سادسا:** يحتفظ المدرب بسجل أخر مدون بها حالة كل لاعب على حدة ويذكر فيها ملاحظاته اليومية على كل لاعب ومقدار تأثره بالحمل وتقدمه[1].

11–تنظيم وحدة التدريب اليومية :

إن تنظيم وحدة التدريب اليومية هام جدا ويجب أن يدونه المدرب في سجله قبل بدء التدريب , واضعا في اعتباره الملعب والأدوات والكور وعددها والأشكال والأوضاع التي يمكن أن يتخذها اللاعبون عند التدريب على التمرينات[2] .

12– قياس اللياقة البدنية للناشئين :

تدريب اللياقة عملية مركبة لاحتوائها على عناصر كثيرة يجب العمل على للارتقاء بمستواها وبالنسبة للناشئين فإن صفات القوة وتحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة و المرونة والرشاقة والتـــوافق هي العنـــاصر الأساسية في تدريب الناشئين – من المؤكد أن السرعة بالنسبة للاعبين الذين يتدربون مرتين في الأسبوع هي الصفة الأساسية في التدريب وتأتي بعد ذلك باقي العناصر .

ولقد عملت في هذا الجزء من الكتاب الخاص بالإعداد البدني في اختبار التمرينات التي تتطلب أقل الأدوات والأجهزة حتى يكون في استطاعة أي مدرب في أقل نادي إمكانيات أن تكون لديه هذه الأدوات والأجهزة – والاختبارات الموجودة في هذا الكتاب قد طبقت في مختلف الدول بنجاح ولها معايير على

[1] [2] حنفي محمود مختار,مرجع سابق,ص158-159.

المستوى العالمي كما هي موجودة بالاختبارات وفقا لكل سن ويمكن للمدرب أن يقارن بين لاعبيه على المستوى المحلي بالنسبة للمستوى العالمي .

ومن الضروري أن تراعى الأندية أن مدرب الناشئين يجب يحب أن يكون ذو خبرة عملية وعلمية عالية حتى ينشأ اللاعب ولديه المهارة المتقنة والاستعدادات البدنية والفهم الخططي الذي يجعل مدرب الأشبال لا يعطي وقتا طويلا في إعداد اللاعبين بدنيا ولكن يطور فقط من أداء اللاعبين وفقا لسن اللاعبين –واللياقة البدنية لجميع الأعمار هي القاعدة الأساسية والركيزة التي يعتمد عليها الأداء المهادي والخططي وتحمل زمن المباراة بدون هبوط مستوى اللاعب[1] .

13– لياقة الجهاز الدوري التنفسي :

إن أداء اللاعب يشبه أداء السيارة إذ يجب أن يكون هناك نوعان من الطاقة لتتحرك السيارة , البطارية لإدارة محرك السيارة و البترين لاستمرار سير السيارة . كذلك الجسم فإنه يستخدم الجلوكوجين الموجود بالعضلات لبدء الحركة ويحتاج بعد ذلك للأكسجين لاستمرار الحركة –والأداء الذي يستخدم أكسجين الهواء في التحرك يسمى التدريب الهوائي وهو الأداء طويل الزمن , أما الأداء قصير الزمن والذي يستخدم الأكسجين المختزن في الجسم فيسمى التدريب اللاهوائي وكلاهما مطلوب في كرة القدم[2] .

14– التدريب الهوائي :

لتطوير اللياقة الهوائية فإن اللاعب يجب أن يجري باستمرار بدون توقف من 20 إلى 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع ويستحسن أن تكون هذه الفترة خارج وحدات التدريب ويؤديها إما تحت إشراف المدرب أو بأنفسهم في غير أيام التدريب بالكرة [3].

15– اختبار اللياقة الهوائية :

إن أبسط وأحسن اختبار للياقة الهوائية هو اختبار كوبر لمدة 12 دقيقة (جرى ومشى) ويقوم المدرب بتسجيل المسافة التي قطعها اللاعب جريا ومشيا خلال مدة الاختبار , ويظهر التسجيل مدى تطور تحمل اللاعب كلما زادت مسافة جريه خلال مدة الاختبار عموما , يلاحـــظ المدرب أن اللاعبين في عمر واحـــد

[1] حنفي محمود مختار,مرجع سابق,ص.151

[2 3] حنفي محمود مختار,مرجع سابق, ص.152

تختلف قدراتهم الهوائية وفقا لوزنهم ويحاول المدرب ما أمكن مساعدة اللازم ذو الوزن الأكبر من المعتاد في إنقاص وزنه . ومن المؤكد أن تدريب كرة القدم لحسن الحظ يحسن من اللياقة الهوائية[1] .

16- التدريب اللاهوائي :

يتطلب الأداء في مباريات كرة القدم أن يقوم اللاعب بالعدو بالسرعة الأقرب للقصوى إما بالكرة أو بدون كرة في فترات متقطعة كثيرة , لذلك فإن التدريب المناسب لذلك هو التدريب الفتري الذي يعمل على الأداء الأقصى لفترة زمنية قصيرة يرتفع فيها معدل ضربات القلب إلى الأقرب من الأقصى، ثم يعطي اللاعب فترة زمنية أخرى يؤدي فيها نشاطا بدنيا آخر حتى يصل معدل ضربات القلب إلى أكثر من المعدل الطبيعي لضربات القلب في الدقيقة بقليل, ثم يكرر الأداء مرتين أخريين ولا انصح بزيادة ذلك للناشئين والمبتدئين – وزمن الأداء الأقصى لا يزيد بأي حال من الأحوال عن 20 – 30 ثانية, ثم يعطي اللاعب فترة أداء حركي بسيط لمدة 60 ثانية أو أكثر, ثم يعطي اللاعبون بعد التدريب اللاهوائي من 5الى5دقائق في تمرينات راحة, وعند تخطيط المدرب التدريب اللاهوائي فإنه يبدأ بأداء في مقدرة الناشئين, ثم تزداد قوة الأداء تدريجيا مع ملاحظة عدم زيادة تكرارات التمرين أكثر من 5 مرات مع اللاعبين سن 15 سنة وسابقي التدريب[2] .

17- اختبار اللياقة اللاهوائية :

يعتبر اختبار الجري المكوكي بالزمن هو من أحسن التمرينات لقياس اللياقة اللاهوائية و أجريت عليه أبحاث كثيرة في مصر والخارج وثبت صدق وثبات الإخبار ولكن مستوى الأداء يتوقف على سن أداء اللاعبين – ويفضل أن يكون لدى المدربين في مختلف الأندية مستويات لاعبيهم الخاصة – وعموما فهذا الاختيار يصلح أيضا أن يكون تدريبا للياقة الهوائية أيضا خلال وحدة التدريب – ويجب أن يؤدي الاختبار بعد تدفئة جيدة ولا يعطي بعده اختبارات أخرى حيث إن اللاعب يكون محتاجا لوقت كاف للتخلص من حامض اللبنيك المترتب على أداء الاختبار [3].

18- التدريب اللاهوائي بأكثر من كرة :

يعطى التمرين بأكثر من كرة – يقف اللاعبون (أ، ب ، ج) على خط واحد والمسافة بين أ ، ج (الطرفان) 25م – يقف (ب) في الوسط بين (أ) ، (ب) (ومع كل واحد منهما كرة) يمرر (أ)الكرة إلى (ج) الذي

[4]حنفي محمود مختار,مرجع سابق,ص152.

[1 3] حنفي محمود مختار,مرجع سابق,ص153.

يجري إلى الكرة ويمررها مرة أخرى إلى (أ) ويستدير لاستقبال الكرة الآتية من (ب) ويمررها إليه مرة أخرى ثم يستدير لمقابلة الكرة القادمة إليه من (أ) – مع المبتدئين يلعب (أ، ب) الكرة بعد أن يستدير (ج) لاستقبال الكرة ولكن مع المتقدمين (12-15) يلعب (أ، ب) الكرة مباشرة ويقوم (ج) بالجري إلى الكرة وسرعة الدوران – زمن التدريب مع المبتدئين نصف دقيقة ومع الناشئين 45 ثانية ومع المتقدمين دقيقة فقط بشـــرط استمرار الأداء –يحسن المدرب عدد مرات تمرير اللاعب للكرة ويسجله في سجله ليتعرف على مقدار تقدم اللاعب ولياقته يمكن أن يؤدي التمرين بضرب الكرة بالرأس بدلا من التمرير بالقدم [1].

19- خطط اللعب :

خطط اللعب تعني : قدرة كل لاعب ، والفريق ككل ، في العمل كوحدة خلال المباراة ، وذلك باستخدام المباراة الأساسية في تحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف ، وفي نفس الوقت مع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق .

ويمكن تقسيم خطط اللعب :

خطط فردية هجومية ودفاعية .

خطط جماعية وخطط الفريق الهجومية والدفاعية .

وهذا التقسيم وتفرعه يعني وضع واجبات معينة مناسبة لكل لاعب من خلال العمل الجماعي . بمعنى أنه لو قام لاعب بأداء الخطط الفردية وليس في إطار العمل الجماعي فإن تأثيره سيكون سلبي على أداء الفريق مما يعرقل فاعليته ووصوله للنصر ، وخطط اللعب الفردية لكل لاعب ترتبط ارتباطا وثيقا بخطط اللعب الفردية لزميله اللاعب الآخر ، وهذا يجعل العمل جماعيا بين الإحدى عشر لاعبا . ومباراة كرة القدم تصبح مسلية ومبهجة مادام أن هناك هجوما من الفريقين المتنافسين في محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف . وفي نفس الوقت يقوم كل دفاع بمحاولة منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرماه [2].

20- علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة :

[1] حنفي محمود مختار,مرجع سابق,ص154.

[2] حنفي محمود مختار,مرجع سابق, ص98

كرة القدم الحديثة تستدعي أن يقوم اللاعب بالتحرك طوال وقت المباراة و اللاعب الذي تستنفد قواه خلال المباراة يصبح عالة على فريقه . وسرعة اللعب هي سمة كرة القدم الحديثة ؛ لذلك أصبح من الضروري أن يتصف لاعب الكرة بالسرعة . من هذا المنطلق أصبح أول شرط يجب أن يضمه مدربو الأشبال عند اختيار اللاعبين الناشئين أن يكون اللاعب سريعا أولا ثم تأتي بعد ذلك مهارته ، فلمهارة يمكن أن يكتسبها اللاعب بالتمرين ، أما السرعة فهو يولد بها ولا يمكن إلا أن تحسن فقط . لذلك فنصيحتي للمدربين أن يختاروا من بين المئات الذين يتقدمون إليهم صيفا للانضمام لمدارس الأشبال أن يختاروا أولا اللاعبين ذوي السرعة العالية ثم بعد ذلك يختارون من هؤلاء من يمتازون بإجادة المهارات الأساسية . إن اللاعب البطيء الآن لا وجود له في كرة القدم الحديثة ، وإذا لم يراعي ذلك المدرب أصبح فريقه لا يمكنه أن يجاري الفرق الأخرى ويكون معرضا للهزيمة .

وأهم الصفات التي يجب أن يطورها المدرب في لاعبيه هي : السرعة ، والتحمل ، والقوة ، والرشاقة ، والمرونة ومن الطبيعي أن هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض ، فالمدرب لكي يحسن من سرعة اللاعب لابد وأن يعطي تمرينات قوة لمجموعة العضلات التي تعمل في الجري والوثب عاليا . كما أن التحمل يصل إليه اللاعب بتكرار تمرينات السرعة ، والسرعة والرشاقة مرتبطتان ببعضهما البعض وتؤثر كل منهما في الأخرى – لابد وأن يلاحظ المدرب أن تدريب اللياقة يكون في أول فترة الإعداد بدون كرة ثم يلي ذلك طريقة التدريب على المهارات مرتبطة بتطوير اللياقة البدنية للاعب . وفي نهاية فترة الإعداد وخلال موسم المباريات فإن التدريب على اللياقة البدنية مرتبط بالتدريب على المهارات والخطط ، أي أن التمرين الواحد يعمل على تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت هو تدريب على المهارات والخطط ، وهي تعطى في الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية .[1]

ويجب أن يدرك المدرب أن لاعب الكرة الحديثة هو الذي يستطيع أن يسيطر بدقة على الكرة بسرعة وأن يتحمل ذلك طوال زمن المباراة .

21- أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

تختلف منافسات كرة القدم حسب إختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها (ولائي، وطني)

وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

[1] حنفي محمود مختار,مرجع سابق, ص145

20-1. منافسات البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى، تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة، وتفصل بينهما فترة راحة تدعى بمرحلة " الميركاتو" وتقوم فيها الفرق بإستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إن كان ذلك ملائم. وكذلك معالجة الإصابات، وإستغلالها في إعطاء الراحة والإسترجاع للاعبين والتحضير الجيد لموصلة المرحلة الثانية من البطولة.

ولعل ما يميز هذه المنافسات هو لعبها على شكل ذهاب و إياب من جهة، وكذلك اختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق المشاركة، فكل فريق يلعب في بطولة المستوى الذي تنشط فيه و إختلاف الأهداف أيضا وهذه المستويات هي:

21-1-1. منافسات بطولة القسم الأول:

وتضم (16) ستة عشر فريقا، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى، حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصوله على شارة المشاركة في المنافسة القارية و التي تتمثل في منافسة " كأس رابطة أبطال إفريقيا" والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثالثة تعطى له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى وهي " كأس الكونفيديرالية الإفريقية " (C.A.F)، أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيتحصل على شارة المشاركة على المستوى العربي في "الكأس العربية الممتازة " أما الفرق الأخرى فتلعب من أجل البقاء في القسم الأول فقط، وتلعب بكل إمكاناتها من أجل الإبتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى " القسم الثاني" .

أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف حكام فيديرا لين ودوليين يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

21-1-2 منافسات بطولة القسم الثاني:

وتضم هذه البطولة ثمانية عشر(18) فريقا، و يتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى بهدف الصعود إلى القسم الأعلى " القسم الأول ". والإبتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تفادي السقوط إلى القسم الأدنى (قسم ما بين الرابطات) ويكون التحكيم في هذه المنافسات بحكام فيدراليين ودوليين معينين من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

21-1-3.منافسات بطولة ما بين الرابطات:

وهي تحتوي ثلاث مجموعات عن المستوى الوطني، وكل مجموعة تضم 16 فريقا هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم قسنطينة ....الخ، ويتم التنافس فيها من الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني، والإبتعاد على المراتب الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الأدنى.

وتدار مباريات هذه المنافسة أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطات و حتى حكام الدرجات العليا (فيدرالي، دولي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف (FAF).

21-1-4. منافسات بطولة القسم الجهوي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الجهوية فقط، أي الفرق التي تتبع نفس الرابطة الجهوية و هي تنقسم إلى:

21-1-4-1 بطولة القسم الجهوي الأول:

ويختلف عدد الفرق المشاركة بإختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على إحتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى(ما بين الرابطات) والإبتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

21-1-4-2. بطولة القسم الجهوي الثاني :

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى، وتتنافس على إحتلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول. وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرفي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوى الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.

21-1-4-3.بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث):

وتختلف عدد المجموعات والفرق المتنافسة بإختلاف الرابطة الجهوية التي تنتمي إليها وتلعب وتتنافس للحصول على المرتبة الأولى للصعود إلى القسم الجهوي الثاني، وقد يصعد أكثر من فريق حسب متطلبات القسم الأعلى، ويتم إدارة هذه المنافسات لمختلف الأقسام الجهوية من طرف حكام جهويين وحتى حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين إن اقتضت الضرورة في المقابلات المحلية ، ويكون تعينهم من طرف الرابطة المعنية.

21-1-5 بطولة القسم الولائـــي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى الولاية فقط، وتختلف عدد الفرق من ولاية إلى أخرى ، ويتم التنافس لضفر بالمرتبة الأولى قصد الصعود إلى القسم الشرفي ، وقد تتعدى إلى صعود فريقين أو أكثر حسب إحتياجات القسم الأعلى ، أما الفرق الأخيرة فهي تلعب من أجل اللعب ، لأنه لا يوجد هناك إقصاء أو سقوط إلى قسم آخر، بما أنه القسم الأدنى ، وتدار مباريات هذه البطولة من طرف حكام ولائيين وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطات في اللقاءات الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

21-2 منافسات كأس الجمهورية:

تتميز مبارياتها على مباريات البطولة كونها إقصائية بالنسبة لكل الأقسام ولكل الأدوار، وتبدأ هذه المنافسات على مستوى الأقسام الدنيا (الولائي-الجهوي – ما بين الرابطات) ويديرها حكام جهويين وولائيين وحكام ما بين الرابطات ويتم تعيينهم من طرف الرابطات المعنية وهذا في الدور التمهيدي. بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة. ويديرها حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة ودرجات صعوبتها، وهذه المباريات تلعب في ملاعب محايدة، ويتم تعيين الحكام و الملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف (FAF).

وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي "ملعب 5 جويلية" ،ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو"عيد الاستقلال" وبحضور شخصيات وطنية إضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).

21-3. منافسات الكأس الممتازة:

وتجمع بين الفريق الحائز على البطولة الوطنية للقسم الأول مع الفريق المتوج بالكأس الجمهورية في نفس العام ويديرها حكام دوليين معينين من طرف (FAF).

إضافة إلى هذه المنافسات هناك المنافسات الودية،وهي عبارة عن منافسات إما تقييمية لدرجة تحضير الفرق أو إنتقائية لإنتقاء العناصر الشابة والوقوف على إمكانات لاعب أو فريق ما وهي تنحصر غالبا على فرق المستويات العليا كفرق القسم الأول والثاني وكذلك الفريق الوطني.

ملاحظة: تنص المادة 99 من النظم العامة لكرة القدم على

- نظام مختلف المنافسات و البطولات قديم التعديل فيه بقرار من المكتب الفيدرالي بعد إجتماع أعضاءه[1].

[1] La fédération Algériens de foot ball :"les règlements genereaux, 2006, p33.

خلاصة:

بعد الاطلاع على كرة القدم والتعرف على تاريخها وقوانينها ومبادئها واهم منافسات كرة القدم كما يمكن أن استنتج أن لعبة كرة القدم هي لعبة ذات تاريخ قديم ,كما يمكننا الاستنتاج إن هذه الرياضة هي رياضة منظمة تحكمها قوانين مضبوطة و متفق عليها, وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية واستقطاب الجماهير في العالم, فلا تزال كرة القدم تستقطب العديد من متتبعيها,فهي محبوبة الجماهير على اختلاف البلدان والأجناس.

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية و الميدانية للبحث

تمهيد:

بعد تطرقنا للجانب النظري والذي عرفنا من خلاله أن صفتي القوة والسرعة من أهم الصفات البدنية التي يحتاج إليهاالرياضي في المنافسات سواءا الفردية أو الجماعية و التي تعتبر من أهم العوامل التي يجب التركيز عليها خلال العملية التدريبية هذه الأخيرة بتخصيصها بفصل كامل هو فصل التدريب الرياضي،وكذلك تحدثنا عن كرة القدم في الفصل الثالث،وبعد كل هذا يتوجب علينا إثبات أو نفي الفرضيات التي تتحدث عن التفوق الموجود بين لاعبي الدفاع و لاعبي الهجوم في كرة القدم وهذا ما سنكتشفه من خلال الجانب التطبيقي.

1-الدراسة الإستطلاعية:

إن فرضيات الدراسة تحتمل الصواب أو الخطأ والوسيلة الكفيلة بتحقيق ذلك هي اختيار الفروض ، لذلك تم اختيار اختبارات بدنية وسيأتي عرضها بالتفصيل لاحقا بعنصر أدوات الدراسة ، فما مدى ملائمة هذه الاختبارات من حيث الصياغة والمضمون للتطبيق في عينة البحث ؟

لأجل الوقوف على الإجابة اتبعنا الخطوات التالية:

-التأكد من توفر جميع الأدوات و الوسائل اللازمة التي تخدم الموضوع.
-أخذ المافقة من رئيس نادي جمعية أمل شتمة من أجل إجراء الإختبارات الخاصة بفئة الأصاغر.
-تحديد المواعيد الخاصة بالإختبارات وذلك بما يتوافق مع البرنامج التدريبي لمدرب الأصاغر.

بعد التنسيق و التحديد لمختلف المتغيرات طبقنا الإختبارات على لاعبي كرة القدم أصاغر وذلك يومي 15و22 مارس 2016 حيث قمنا في اليوم الأول بإجراء إختبارات السرعة وفي اليوم الثاني 22 مارس قمنا بإجراء إختبارات القوة و كان ذلك بمساعدة بعض الزملاء.
هذا التباعد في موعد الإختبارين كان بطلب من المدرب والذي كانت حجته أن اللاعبين لا يستطيعون إجراء إختبار للقوة و آخر لسرعة في نفس الأسبوع وذلك لما تتطلبه طبيعة هاته الإختبارات من مجهودات بدنية كبيرة وكذلك تزامن الإختبارات مع مرحلة المنافسات.

2-المنهج المستعمل :

استجابة لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي بأسلوب مقارن لإجراء بحثنا الميداني.

تعريف المنهج الوصفي:

يعرف منهج البحث الوصفي في مجال التربية والتعليم على أنه كل استقصاء ينصب على أي ظاهر من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية الأخرى، أي بحث أوصاف دقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص، ويعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية ، وزيادة

على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج، الأمر الذي دفعنا إلى اختياره وأهم أدواته الملاحظة والمقابلة والاستبيان والاختبارات.

3-تحديد أدوات البحث:

تم الإعتماد من طرفنا على أداة الإختبارات وذلك لأنها تعتبر أدق وأحسن الأدوات لجمع المعلومات وبالخصوص في حالة معرفة القدرات البدنية مع توفر الإختبارات البدنيةالتي تقيس الصفات البدنية محل الدراسة وتمثلت هاته الإختبارات في :

-إختبار السرعة 30م.

-إختبار السرعة 60م.

-إختبار القفز العمودي لسارجنت.

-إختبار القفز الأفقي لسارجنت.

-وصف الإختبارات:

***اختبار السرعة 30متر**

غرض الاختبار : قياس سرعة الانطلاق والمحتفظة على التردد.

أدوات الاختبار : ساعة إيقاف ، مضمار لا يقل طوله عن 30م .

وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ، عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

إدارة الاختبار : مسجل للنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج.

تعليمات الاختبار : يعطى للاعب المختبر محاولتان وتحسب نتيجة أحسن محاولة.

حساب الدرجات : يحسب الزمن منذ إعطاء الإشارة حتى خط النهاية .

***إختبار السرعة 60متر**

غرض الاختبار : قياس سرعة الانطلاق والمحتفظة على التردد لمسافة 60متر.

أدوات الاختبار : ساعة إيقاف ، مضمار لا يقل طوله عن 60متر.

وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ، عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

إدارة الاختبار : مسجل للنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج.

تعليمات الاختبار : يعطى للاعب المختبر محاولتان وتحسب نتيجة أحسن محاولة.

حساب الدرجات : يحسب الزمن منذ إعطاء الإشارة حتى خط النهاية .

*** اختبار الوثب العمودي لسارجنت**

غرض الاختبار : قياس القوة العضلية للرياضي في الوثب العمودي لأعلى

أدوات الاختبار : لوحة خشبية أو سبورة 1.5م ×0.5م عليها خطوط أفقية والمسافة بين الخطوط هي 2 سم ، معلقة بحائط لا يقل طوله عن 3 أمتار ، مسحوق ملون.

وصف الأداء : يقف اللاعب مواجها للسبورة ويمد الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ، يحدد مكان أو نقطة الوصول ، يقف اللاعب بعد ذلك مواجها للوحة بالجانب ، يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين لأسفل والى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة ، يمد الركبتين والدفع بالقدمين مع للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول لأقصى ارتفاع ممكن ، مع ترك اثر لتحديد الفارق بين نقطة الوقوف ونقطة الوثب .

تعليمات الاختبار : يعطى للاعب المختبر محاولتان وتحسب نتيجة أحسن محاولة ، تؤخذ القياسات الأقرب إلى 1سم ، الوثب يكون بالقدمين معا .

إدارة الاختبار : مراقب يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء ، مسجل يسجل النتائج وينادي على اللاعبين .

حساب الدرجات : عدد السنتمترات بين نقطة الوقوف ونقطة الوثب .

*** اختبار الوثب العريض من الثبات :**

غرض الاختبار : قياس القوة العضلية للرياضي في الوثب الأفقي للأمام.

أدوات الاختبار: مساحة قدرها 3.5م ×1.5م يتوفر فيها الأمن والسلامة للاعبين، خالية من العوائق، شريط قياس .

وصف الأداء : يخطط السطح بأسطر متوازية وضعها أفقي بالنسبة للاعب تفصلها مسافة قدرها 5 سم ، يقف الرياضي خلف خط الارتقاء والقدمان متباعدان قليلا ومتوازيان وبنفس المرجحة والثني بالاختبار الأول إلا أن الوثب يكون للأمام .

تعليمات الاختبار : الارتقاء بالقدمين معا ، يسمح بالإحماء الجيد ، مع تجنب السقوط للخلف ، لكل لاعب محاولتان.

إدارة الاختبار : مسجل للنداء على اللاعبين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات : قياس المسافة بين خط الارتقاء وآخر نقطة من الجسم تلمس الأرض بعد الارتقاء ، نحسب للمختبر أحسن محاولة .

4- الشروط العلمية لـــلآداة:

* الصدق: يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من اجله ، بمعنى الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقيسها ولا يقيس شيء آخر بدلا منها ، فلو أسقطنا هذا المفهوم على اختباراتنا نجد أن:

- اختبار سارجنت : هو اختبار للقوة العضلية بثني الركبتين ومرجحة الأطراف العلوية للخلف ثم الوثب عاليا .
- اختبار الوثب العريض : اختبار للقوة العضلية بثني الركبتين ومرجحة الذراعين للخلف ثم الوثب للأمام.
- اختبار السرعة:30م،60م، لقياس السرعة القصوى والسرعة الانتقالية وهي عادة المسافة التي ينجزها اللاعب لفترات متقطعة من المنافسة وذلك حسب متطلبات الأداء .

* الثبات :

المقصود به هو الاستقرار أي لو كررت عمليات القياس للفرد الواحد لأظهرت درجته شيئا من الاستقرار كما يمكن أن يعني الثبات الموضوعية أي الحصول على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق أو يصحح الاختبار . وللتأكد من الثبات بالاختبار هناك عدة طرق ، نرى ابسطها وأسهلها طريقة اختبار إعادة اختبار .

* الموضوعية :

ويقصد بها مدى وضوح التعليمات الخاصة بالاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة ، ففي هذا الشرط العلمي للاختبار يمكن الحكم على توفره بالعينة المتعامل معها ، فهي عينة لاعبين أصاغر أقل من 16 سنة لعبوا مع بعضهم لمدة سنتين دون إحتساب سنوات التدرج في البراعم و الكتاكيت .

5-المجتمع الإحصائي وعينة البحث:

5-1- المجتمع الأصلي:

يتمثل المجتمع الأصلي في جميع لاعبي كرة القدم صنف أصاغر (أقل من 16 سنة) في الجزائر .

5-2المجتمع المتاح:

يتمثل المجتمع الإحصائي المتاح في لاعبي كرة القدم صنف أصاغر ولاية بسكرة .

5-3- عينة البحث

هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارهم بطريقة معينة، وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي ومحاولة منا لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، فقد تم اختيار العينة التي تتمثل في 20 لاعب كرة قدم 10 مدافعين و10 مهاجمين صنف أصاغر من فريق جمعية أمل شتمة .

-طريقة إختيار العينة:

تم اختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة المتاحة ، وذلك لما توفر لنا من تسهيلات من طرف المدرب وكذلك لما تتوفر عليه هاته الفئة بالذات من مميزات تخدم دراستنا.

6- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية بهدف التحكم فيها قدر المستطاع، حيث يساعد ذلك في تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

- **المتغير المستقل:** ويتمثل في لاعبي الدفاع و الهجوم في كرة القدم.

- **المتغير التابع:**ويتمثل في الخصائص البدنية.

7 - مجالات البحث :

-المجال المكاني:

- أجريت الدراسة الميدانية على الملعب الخاص بتدريبات الفئات الصغرى لنادي جمعية أمل شتمة .

-المجال الزماني :

أجريت الدراسة النظرية : من شهر جانفي إلى نهاية شهر مارس 2016م .

أجري الجانب التطبيقي : بداية شهر مارس إلى غاية نهاية شهر أفريل

-المجال البشري:

تم تطبيق هذه الدراسة على 20 لاعب كرة قدم صنف أصاغر من فريق جمعية أمل شتمة .

8-الأدوات الإحصائية المستعملة :

لقد استعملنا في دراستنا هذه مجموعة من الوسائل الإحصائية وذلك باستعمال برنامج Excel

- المتوسط الحسابي : moyenne
- الانحراف المعياري : écartype
- اختبار (T) ستيودنت لأن العينة المتعامل معها صغيرة ، العينة < 30 .

سنعتمد في تحليل النتائج على مستوى الدلالة 0.05

عرض وتحليل النتائج

عرض و تحليل النتائج

1- اختبار 30 متر

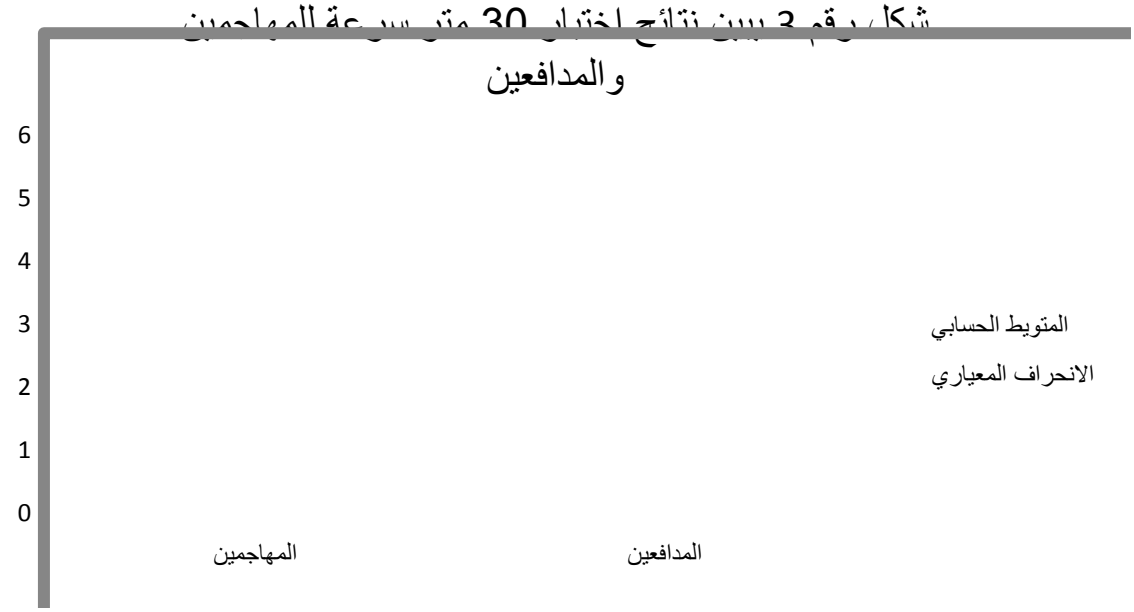
جدول رقم (2) يبين نتائج إختبار 30 متر سرعة للمهاجمين و المدافعين

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
المهاجمين	10	5.09	0.77	0.75	2.10	0.05	18	لا توجد فروق
المدافعين	10	5.34	0.69					

تحليل :من خلال الجدول رقم (2)يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمهاجمين هو 5.09 والإنحراف المعياري 0.77 أما المتوسط الحسابي للمدافعين فهو 5.34 والإنحراف المعياري 0.69 ،

وبعد حساب t عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.75

شكل رقم 3 يبين نتائج اختبار 30 متر سرعة للمهاجمين والمدافعين



2-اختبار 60 متر سرعة

جدول رقم (3) يبين نتائج إختبار60 متر سرعة للمهاجمين و المدافعين

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
المهاجمين	10	8.25	0.78	0.58	2.10	0.05	18	لا توجد فروق
المدافعين	10	8.45	0.78					

تحليل : من خلال الجدول رقم (3)يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمهاجمين هو 8.25 والإنحراف المعياري 0.78 أما المتوسط الحسابي للمدافعين فهو 8.45 والإنحراف المعياري 0.78

وبعد حساب t عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.58 -

شكل رقم 4 يبين نتائج إختبار 60 متر سرعة للمهاجمين والمدافعين

3- اختبار القفز العمودي :

جدول رقم (4) يبين نتائج إختبارالوثب العمودي لسارجنت للمهاجمين و المدافعين

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
المهاجمين	10	35.80	3.67	0.90	2.10	0.05	18	لا توجد فروق
المدافعين	10	37.70	5.55					

تحليل : من خلال الجدول رقم (4)يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمهاجمين هو 35.80 والإنحراف المعياري 3.67 أما المتوسط الحسابي للمدافعين فهو 37.70 والإنحراف المعياري 5.55

وبعد حساب t عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.90 -

شكل رقم 5 يبين نتائج إختبار القفز العمودي لسارجنت للمهاجمين والمدافعين

4- اختبار القفز الافقي :

جدول رقم (5) يبين نتائج إختبار الوثب الأفقي لسارجنت للمهاجمين و المدافعين

المجموعتان	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
المهاجمين	10	1.50	0.12	1.13	2.10	0.05	18	توجد فروق
المدافعين	10	1.61	0.26					

تحليل : من خلال الجدول رقم (5)يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للمهاجمين هو 1.50 والإنحراف المعياري 0.12 أما المتوسط الحسابي للمدافعين فهو 1.61 والإنحراف المعياري 0.26

وبعد حساب t عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 1.13

شكل رقم 6 يبين نتائج اختبار القفز الأفقي لسارجنت للمهاجمين والمدافعين

مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج

تفسير و مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق دراسة صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 16 سنة ومن خلال النتائج المحصل عليها من خلال الإختبارات التي تمثلت في إختباري السرعة 30م 60م سرعة كذلك القفز العمودي و الأفقي لسارجنت والتي أجريت على اللاعبين المدافعين والمهاجمين التي تم تدوينها في الجداول السابقة وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة و التحليل الإحصائي لها في محاولة لإبراز العوامل التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها

1- مناقشة الفرضية الأولى :

إن النتائج التي تحصل عليها اللاعبون في إختبار السرعة 30متر كانت على التالي 5.9 كمتوسط حسابي للمهاجمين و5.34 كمتوسط حسابي للمدافعين ، حيث وجدنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية T المحسوبة على T الجدولية .

أما النتائج التي حصل عليها اللاعبون في إختبار السرعة 60 متر كانت على النحو التالي 8.25 كمتوسط حسابي للمهاجمين و 8.45 كمتوسط حسابي للمدافعين ، حيث وجدنا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح T المحسوبة على T الجدولية

من خلال النتائج التي حصلنا عليها بعد إختباري السرعة 30متر و 60 متر للمدافعين و المهاجمين و التي افضت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين T المحسوبة و T الجدولية نستطيع القول أن الفرضية القائلة بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الهجوم و الدفاع في صفة السرعة لصالح المهاجمين لم تتحقق وقد يكون ذلك راجع لعدة أسباب نذكر منها : وجود اللاعبين في حالة بدنية متوسطة إن لم نقل سيئة وذلك راجع إلى نقص التحضير البدني بسبب عدم كفاية الحجم الساعي للتدريب بإعتبار أن اللاعبين جميعهم متمدرس فيصلون متأخرين للتدريب وهذا ما أثر على المهاجمين و المدافعين على حد سواء إضافة إلى وجود بعض اللاعبين في حالات إجتماعية سيئة وهذا ماأدلى لنا به المدرب، إضافة إلى ذلك وجدنا نقص كبير في المعدات التدريبية فهذه الفئة تتدرب ببضعة أقماع وكرات فقط وهذا ما أثر على طرق تنمية السرعة وبذلك فهي تؤثر بطريقة مباشرة على النتائج ،وكذلك نجد أن هذه الفئة تتدرب ثلاث مرات أسبوعيا بحجم ساعي يقدر بساعة واحدة في كل وحدة تدريبية وهذا الحجم غير كافي بالنسبة لفئة أقل من 16 سنة التي تعتبر مرحلة هامة جدا من حيث تنمية الصفات البدنية خاصة صفتي القوة و السرعة والتي هي من الفات الأساسية بالإضافة إلى المرونة.

2- مناقشة الفرضية الثانية :

إن النتائج التي تحصل عليها اللاعبون في إختبار القفز العمودي لسارجنت كانت على النحو التالي 35.80 كمتوسط حسابي للمهاجمين و 37.70 كمتوسط حسابي للمدافعين ، حيث وجدنا أنه لا توجد فروقذات دلالة إحصائية لصالح T المحسوبة على T الجدولية

أما النتائج التي حصل عليها اللاعبون في إختبار القفز الأفقي لسارجنت كانت على النحو التالي 1.50 كمتوسط حسابي للمهاجمين و 1.61 كمتوسط حسابي للمدافعين ، حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح T المحسوبة على T الجدولية

من خلال النتائج المحصل عليها بعد إختباري القفز العمودي و الأفقي لسارجنت للمهاجمين و المدافعين و التي أفضت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين T المحسوبة و T الجدولية في إختبار القفز العمودي ،

وكذلك وجدنا أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين T المحسوبة وT الجدولية في إختبار القفز الأفقي ، ومن ذلك فإن الفرضية القائلة بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفة القوة لصالح المدافعين لم تتحقق في إختباري القفز العمودي و الأفقي لسارجنت وهذا راجع إلى عدة أسباب منها التي ذكرت في الفرضية الأولى إضافة إلى أن العملية التدريبية لاتقوم على الأسس العلمية الصحيحة و ذلك لعدم توفر الضروف اللازمة من معدات التدريب إلى أرضية الميدان السيئة و كذلك ضيق الوقت الخاص بالتدريب خاصة في فصل الشتاء وعدم توفر الملعب على الأضواء الكاشفة للسماح بالتدريب لساعات متأخرة وهذا ما جعل بعض اللاعبين يتغيبون العديد من الحصص وهذا ما أثر على المتوسط الحسابي لكل مجموعة وجدير بالذكر أن هناك مثلا بعض المدافعين لديهم نزعة هجومية و هذا بسبب توفرهم على صفات بدنية هجومية أما توضيفهم كمدافعين فهي خيارات مبنية عدة عوامل منها الخططية المهارية البدنية ...إلخ

الإستنتاج العام

من خلال العرض و التحليل و المناقشة لمختلف البيانات التي تحصلنا عليها من مختلف الإختبارات و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج و كل ذلك من اجل الإجابة عن التساؤلات المطروحة في هذا البحث و التي يدور موضوعها حول مقارنة صفتي القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 16 سنة ولقد توصلنا بعد تحليلنا للنتائج إلى ما يلي :

وجدنا أن صفة السرعة لا تتفاوت أو تختلف بين لاعبي الهجوم و الدفاع و ذلك ما لمسناه من خلال النتائج التي تحصلنا عليها من إختباري السرعة 30 و60 متر و ذلك قد يرجع إلى سببين أن هذه الصفة لا تظهر ملامحها واضحة في مثل هذه السن لذلك لم نجد فروقات كبيرة و السبب الثاني هو أن منصب اللعب عند لاعب كرة القدم أصاغر لم يضبط جيدا حيث أن اللاعب قد يكون مدافعا في هاته المرحلة ثم تظهر عليه ملامح هجومية في مراحل أخرى.

أما صفة القوة فلا تتفاوت بين لاعبي الدفاع و الهجوم وذلك ما لمسناه من خلال النتائج التي حصلناعليها في إختباري القوة لسارجنت و قد يرجع ذلك إلى أن النمو العضلي في هذه المرحلة و التي تعتبر مرحلة المراهقة الأولى يكون بطيئا مقارنة بصفة السرعة حيث نجد أن الطفل في هذه المرحلة لا يملك عضلات بارزة و بالتالي لم نجد الكثير من الفروقات ، بالإضافة إلى أن عدد الإختبارات و نوعيتها لم يكن كافيا لإعطائنا نتائج أدق من التي حصلنا عليها فالإعتماد على الأجهزة الحديثة للإختبارات مثل جهاز optojump مثلا يعطينا نتائج أدق من نتائج إختبار سارجنت للقوة العضلية الذي يعتبر تقليديا و يعتمد على وسائل بسيطة.

وبعدم تحقق الفرضيات الجزئية فإننا نستطيع القول بأن الفرضية العامة و التي تقول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المدافعين و المهاجمين في صفتي القوة و السرعة لم تتحقق وهذا قد يكون راجعا إلى أحد الأسباب التي ذكرت في مناقشة الفرضيات الجزئية أو إلى أنه لا يعني ان المهاجمين لايتفوقون في صفة القوة أو العكس بالنسبة للمدافعين حيث نجد في الكثير من المباريات تفوق مدافع على مهاجم في صراع ثنائي بينهم في حالة تتطلب سرعة أو العكس بالنسبة للقوة .

ثم ان التدريب الرياضي الحديث جعل من العملية التدريبية عبارة عن علوم دقيقة حيث تلاشت الفروقات البدنية و حتى التكتيكية و المهارية بين اللاعبين.

الإستنتاجات

من خلال هذه الدراسة خلصنا إلى مجموعة من النتائج وكذلك من المصطلحات و المعلومات الهامة بداية بمعرفة الطرق المنهجية الصحيحة لكتابة بحث أو مذكرة حيث تعرفنا على عدة طرق ومناهج لكتابة بحث إضافة إلى تطرقنا لعدة مفاهيم أثرينا من خلالها موضوع بحثنا مثل التدريب الرياضي مفهومه و أهدافه وأنواعه ...إلخ و كذلك تعرفنا على مفهوم صفتي القوة و السرعة و أهميتهما بالنسبة لعملية التدريب الرياضي و المنافسة وكذلك طرق تطويرهما هذا في الفصلين الأول و الثاني أما الفصل الثالث و الذي تحدث عن كرة القدم فإكتشفنا من خلاله تاريخ وقوانين و أهم المنافسات في كرة القدم سواءا الجزائربة أو العالمية أما في الجانب التطبيقي فقد طبقنا العديد من الإختبارات البدنية والتي من خلالها وقفنا على عدة حالات منها حسن التصرف البيداغوجي في ظل ضعف الوسائل المساعدة إضافة إلى تعرفنا على كيفية إختيار العينة التي تناسب الدراسة هذا فضلا عن إعتمادنا على الطرق العلمية الحديثة في تجميع و تحليل و معالجة النتائج وهذا ما أعطى مصداقية أكثر للنتائج المحصل عليها والتي كانت على النحو التالي : أنه لاتوجد فروقات بدنية نستطيع إحصاءها في صفتي القوة و السرعة بين الاعبين الأصاغر بإختلاف مناصب اللعب مهاجمين و مدافعين.

الإقتراحات:

من خلال موضوع الدراسة وأهميتها في الجانب العلمي و الفسيولوجي المرتبط بكل مؤشرات نجاح الرياضيين والمعبر كذلك عن القدرات البدنية يمكن أن نعطي بعض الاقتراحات التي تخص المجال الرياضي بشكل عام ولاعب كرة القدم بشكل خاص وأهمية الاعتناء بلاعب صرف أصاغر بشكل أخص وهي كما يلي:

- ✓ يجب على المدربين إعطاء أهمية للجانب البدني للأصاغر ليس فقط الجانب المهاري وخاصة صفتي القوة و السرعة والتي من المهم تنميتها في هاته المرحلة.
- ✓ لابد على مدربي كرة القدم أن يكونوا على يقين دراية بكل المتطلبات الفسيولوجية والبدنية والمؤشرات المرفولوجية حسب كل تخصص وكل فترة عمرية.
- ✓ لابد على مدرب كرة القدم أن لا يهمل أي جانب من الجوانب البدنية والمتطلبات الحالية للاعبي كرة القدم سواء التحمل أو السرعة أو القوة إضافة إلى الرشاقة والمرونة.
- ✓ رياضة كرة القدم لا تعتمد على الجانب النفسي أو البدني أو الوظيفي فقط فكل العناصر تتأثر ببعضها البعض، لأن الرياضي ليس آلة ميكانيكية.
- ✓ الإعتماد على أكبر عدد ممكن من الإختبارات البدنية وذلك من أجل تجنب الوقوع إحتمال تحقق الفرضيات بشكل نسبي.
- ✓ الاعتماد على عدد اكبر من العينة، للتغلب على طارئ الإصابات.
- ✓ الحرص على جمع المعلومات مبكرا لأجل التركيز أكثر بجوهر البحث.
- ✓ الاعتماد على الطرق العلمية الحديثة في جمع المعلومات و تحليلها.

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

01- إبراهيم شعلان، طه إسماعيل، عمر أبو المجهد:"**الإعداد البدني في كرة القدم**"، دار الفكر العربي.

02-السيد عبدالمقصود:"**نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيها القوة**"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.

03- أبو العلا أحمد عبدالفتاح:"**التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية**"،دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

04- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد:"**فيزيولوجيا اللياقة البدنية**"، دار الفكر العربي ، 1993.

05-بسطويسي احمد : **أسس ونظريات التدريب الرياضي** - دار الفكر العربي - نصر – القاهرة 1999.

06-حسن السيد أبو عبدو:"**الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم**"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني،ط1،الإسكندرية،2001.

07- حنفي محمود مختار: "**الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**"، دار الفكر العربي .

08-خريبط مجيد:"**تطبيقات في علم الفيسولوجيا والتدريب الرياضي**"، دار الشرق، ط1،عمان، الأردن، 1997

09-رومي جميل:"**كرة القدم**"، دار النقائض، ط1، بيروت، 1986.

10-زكي درويش، عادل عبدالحافظ:"**ألعاب القوة في فن الرمي والألعاب الحركية**".

11-عادل ع البصير علي،**التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**،مركز الكتاب ،ط1،القاهرة،مصر،1999.

12-عصام عبدالخالق:"**التدريب الرياضي نظريات– تطبيقات**"، ط9، جامعة الاسكندرية 1999.

13-عبدالله حسين اللامي:"**الأسس العلمية للتدريب الرياضي**"، مطبعة الطيف للطباعة،العراق، 2004.

14- عبد علي نصيف، صباح عبدي:"**المهارات والتدريب في رفع الأثقال**"،مطبعة التعليم العالي،بغداد، 1988.

15-علال خالد واخرون **المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسات كرة القدم**,مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية,قسم الإدارة والتسيير الرياضي,جامعة المسيلة,2007-2008.

16-عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين:"**تطوير المطاولة**"، مطبعة علاء،بغداد، 1979.
17-عبد الحق، فيصل رشيد عياش الديلمي :"**كرة القدم**"، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.

18-فارس سامي:"**تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية والهجومية بكرة السلة**"،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
19- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار:"**مكونات الصفات الحركية** "، مطبعة الجماعية، ب ط، بغداد، 1984.
20- قاسم حسن حسين :"**علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار**"، دار الفكر العربي ، 1998 .
21-قاسم حسن حسين وآخرون:"**التدريب بألعاب الساحة والميدان**"، دار الحكمة، بغداد، 1990.
22- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين: "**كرة اليد الحديثة**"، مركز الكتاب للنشر،ج1، ط1، القاهرة، 2001.
23-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين:"**اللياقة البدنية و مكوناتها**"، دارالفكر العربي، ط3، القاهرة،1997.
24-محمد حسن علاوي ، **علم التدريب الرياضي** ، دار المعارف ، ط 11 ، القاهرة ، 1990.
25-محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطئ،**نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية**،"د،م،ج"الجزائر.
26-محمد صبحي حسانين، احمد كسرى معانى:"**موسوعة التدريب الرياضي ألتطبيقي**"،مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998.
27- محمد صبحي حسانين:"**التقويم و القياس في التربية البدنية**"، دار الفكر العربي ط2 ، ج1 ، 1987 .

28-محمد إبراهيم شحاتة :" **التحليل الحركي لرياضة الجمباز**"، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004.
29-محمد ابراهيم شحاتة،محمد جابر بريقع:"**دليل القياسات الجسمية وأختبارات الأداء الحركي**"،منشأة المعارف، ج1، الاسكندرية.
30- محمد جابر بريقع:"**المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي**"، منشات المعارف، الإسكندرية، 2005،ص65.
31- محمد نصر الدين رضوان:"**طرق قياس الجهد البدني في الرياضة**"، مركز الكتاب للنشر.

32-محمود بن حسن آل سليمان, كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية, دار ابن حزم, بيروت, لبنان, بدون طبعة, 1998.

33-محمود بديع, موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية,دار حمورابي للنشر والتوزيع, عمان-الأردن-الطبعة الأولى ,2007.

34- مفتي إبراهيم حماد:"**التدريب الرياضي الحديث**"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2001.

35- مفتي إبراهيم حماد:"**الهجوم في كرة القدم**"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990 .

36- موسى فهمي إبراهيم:"**اللياقة البدنية والتدريب الرياضة**"، دار الفكر العربي ، 1970 .

37-وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :**الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب**،دار الهدى،ألمينيا،2002.

القواميس:

38-علي حسن أبو جاموس ، **المعجم الرياضي** ،عمان ، دار أسامة ، 2012 .

المراجع باللغة الأجنبية

39- GHRGEN WEINEEK "**BIOLOGIE DU SPORT**" P: CIT/ OP/

40- Jurgen. Weineek, "**manueel d'éntrainement** ",viGot

41- Et ses regles. edit parpro,o-foot .2001

42- . ibid. Leon plaet. le football

43 - - La fédération Algériens de foot ball"les règlements genereaux, 2006

المراجع من الأنترنيت:

44- www.ahlamontada.com

45- Htt:p//www.qlgqz.net/vb

46- Htt:p//www.algmaherahadhe.montadactif. com/montada15/topic17.nexthtm.

الملاحق الإحصائية

ملحق رقم (01)

قائمة لاعبي كرة القدم أصاغر جمعية أمل شتمه (J.A.C)

الاسـم واللقـب	تـاريـخ الميـلاد	N° : LICENCE	منصب اللعب
أيوب سقني	2000/05/30	07610610	مدافع
حيوني نجم الدين	2000/04/07	07610616	مدافع
محمد نزار مودع	2001/06/20	07610615	مدافع
مودع حمد زياد	2000/30/ 08	07610612	مهاجم
لعمامرة عمار	2000/07/28	07610617	مدافع
بن عبد الرزاق أيمن	2000/05/07	07610602	مدافع
بن مشيش ايمن	2000/05/04	07610604	مدافع
عايشي سعيد	2000/08/20	07610618	مهاجم
مودع مازن	2000/08/24	07610611	مدافع
بوزيدي عادل	2000/07/21	07610614	مهاجم
مناصري وائل	2001/05/03	07610605	مهاجم
دهنون ايمن	2000/12/30	07610601	مهاجم
عروسي محمود	2000/06/08	07610613	مهاجم
سماعلي حسام الدين	2001/10/02	07610620	مدافع
ركبة عبد السلام	2001/12/17	07610606	مهاجم
برحايل أمير	2000/08/10	07610607	مدافع
جابر محمد إيهاب	2000/11/07	07610608	مهاجم
خوالد بلال	2000/12/19	07610603	مهاجم
دقاشي عبد الحق	2000/05/31	07610619	مهاجم
علواش محمد منيب	2000/03/25	07610609	مدافع

ملحق رقم (02)

نتائج إختبارات السرعة و القوة للمهاجمين

الإسم و اللقب	الطول	الوزن	إختبار السرعة 30م	إختبار السرعة 60م	إختبار القفز العمودي (سم)	إحتبار القفز الأفقي(سم)
مودع أحمد زياد	1.73	59	5.45	8.33	40	1.49
عايشي سعيد	1.67	56	4.76	7.20	41	1.70
بوزيدي عادل	1.59	53	5.02	7.90	33	1.43
مناصري وائل	1.68	53	5.76	8.30	36	1.40
دهنون أيمن	1.68	55	4.73	7.17	36	1.66
عروسي محمود	1.84	60	6.13	9.02	37	1.60
ركبة عبد السلام	1.57	48	4.90	7.80	29	1.34
جابر محمد إيهاب	1.66	54	5.58	8.30	33	1.38
خوالد بلال	1.68	58	5.36	8.77	39	1.56
دقاشي عبد الحق	1.79	62	36	9.70	34	1.53

ملحق رقم (02)

نتائج إختبارات السرعة و القوة للمدافعين

الإسم و اللقب	الطول	الوزن كلغ	إختبار السرعة 30م	إختبار السرعة 60م	إختبار القفز العمودي (سم)	إحتبار القفز الأفقي(سم)
أيوب سقني	1.69	50	5.30	6.23	34	1.30
حيوني نجم الدين	1.70	53	5.01	8.69	39	1.45
محمد نزار مودع	1.65	53	5.30	8.38	29	1.40
لعمامرة عمار	1.71	57	5.64	8.89	37	1.90
بن عبد الرزاق أيمن	1.75	53	4.10	7.70	44	1.90
بن مشيش أيمن	1.70	56	4.58	7.10	47	1.98
مودع مازن	1.71	50	5.73	8.44	36	1.68
سماعلي حسام الدين	1.65	47	6.10	8.80	35	1.28
برحايل أمير	1.80	57	4.90	7.70	43	1.79
علواش محمد منيب	1.72	52	5.90	9.07	33	1.46

الملحق(4)

السيد : نوي عبد الرزاق
طالب سنة ثانية
ماستر تدريب رياضي

إلى السيد : / رئيس
نادي جمعية أمل شتمة

الموضوع : طلب ترخيص بإجراء إختبارات
بدنية لفئة الأصاغر بالنادي

لي الشرف أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلبي هذا و المتمثل فيما ذكر أعلاه و ذلك في إطار تكملة البحث الخاص برسالة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

أرجو أن يحظى طلبي هذا بالقبول من طرفكم

وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر و التقدير

حرر في بتاريخ

الملحق(5)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة الجامعية :2016/2015

الرقم: 41 /ق. ت .ر/2016

الى السيد / رئيس نادي جمعية أبل بشتة .....

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب : نوجي عبد الرزاق

في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: **تدريب رياضي نخبوي**

تقبلو منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في:.....

رئيس القسم:

رئيس قسم التدريب الرياضي

أ/ فضل فيس

Abstract

Title of the Research: A study of some physical features of football players (Practical study about junior football players less than 16 years old of Chetma's Hope Association Team).

Statement of the Problem: Are there any statistical differences between the defense players and the attack players in terms of power and speed.

General Hypothesis: There are statistical differences between the defense players and the attack players in terms of power and speed.

Partial Hypotheses:

_There are statistical differences between the defense players and the attack players in terms of power in favour of the defense players.

_ There are statistical differences between the defense players and the attack players in terms of speed in favour of the attack players.

Objective of the Research:

To investigate the difference between the defense players and the attack players in terms of power and speed within junior players

Methodology: Because of the requirements of our research, accordingly, we established our study through the descriptive comparative method

Sample of the Study: We selected intentionally 20 football players junior, less than 16 years old, from Chetma's Hope Association Team

Settings of our Practical Field of the Research:

Place: We had our practical study in the stadium where junior players of the team do their training

Time: from January till May 2016

Findings: We concluded that there no differences between defense players and attack players in terms of power and speed

Suggestions for Trainers:

- We wish that clubs' presidents and trainers give more attention to category's junior due to they represent the future of football within clubs
- We wish that trainers work on the physical features equally
- We hope that trainers work with the modern scientific methods in the process of training

ملخص البحث

عنوان البحث : دراسة بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية على لاعبي كرة القدم أصاغر أقل من16 سنة) فريق جمعية امل شتمة.

مشكلة الدراسة :هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفتي القوة و السرعة ؟

الفرضية العامة :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفتي القوة و السرعة.

الفرضيات الجزئية:

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفة القوة لصالح لاعبي الدفاع.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفة السرعة لصالح لاعبي الهجوم.

هدف الدراسة: الكشف عن الفرق بين لاعبي الدفاع و الهجوم في صفتي القوة و السرعة عند اللاعبين الأصاغر.

منهج الدراسة: إتبعنا في دراستنا للموضوع المنهج الوصفي المقارن و ذلك حسب متطلبات الموضوع.

العينة: تم إختيار العينة بطريقة مقصودة وتمثلت في 20 لاعب كرة القدم صنف أصاغر أقل من 16 سنة من فريق جمعية امل شتمة.

المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية على الملعب الخاص بتدريبات الفئات الصغرى للفريق.

المجال الزماني: من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي 2016 .

النتائج المتوصل إليها: النتائج التي توصلنا إليها هي أنه لا توجد فروق في صفتي القوة و السرعة بين المدافعين و المهاجمين .

الإقتراحات:

– نتمنى من رؤساء النوادي و المدربين أن يهتموا أكثر بالفئات الصغرى لأنها تعتبر مستقبل كرة القدم في النوادي.

– نتمنى من المدربين العمل على الصفات البدنية بالتوازي دون إهمال لإحداها.

– نرجو من المدربين العمل بالطرق العلمية الحديثة في عملية التدريب.