

جامعة محمد خيضر _ بسكرة _

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية و الرياضية

تخصص التدريب الرياضي النخبوي



مدى تأثير طريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة في تنمية
القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

—دراسة مقارنة—

—دراسة ميدانية لبعض النوادي ببلدية جامعة ولاية الوادي —

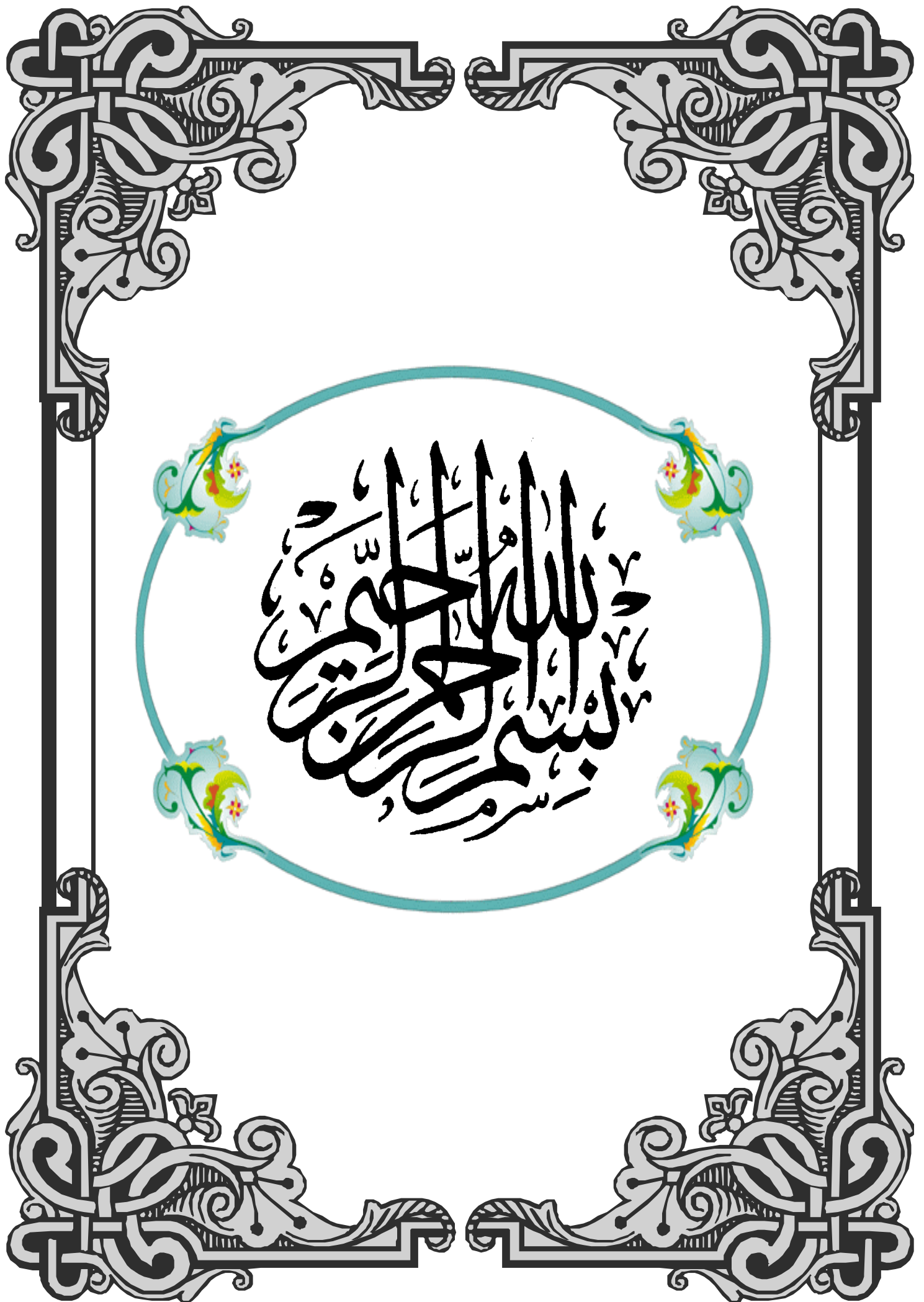
إشراف الأستاذ:

د. زموري بلقاسم.

إعداد الطالب:

بن نونة أحمد حذيفة.

السنة الجامعية: 2015/2016.



شكر و تقدير

الشكر و الحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا، و لك يا رب على ما أنعمت علينا من القوة والصبر الذي وفقنا بقضاء و قدر لإنهاء هذا العمل المتواضع.

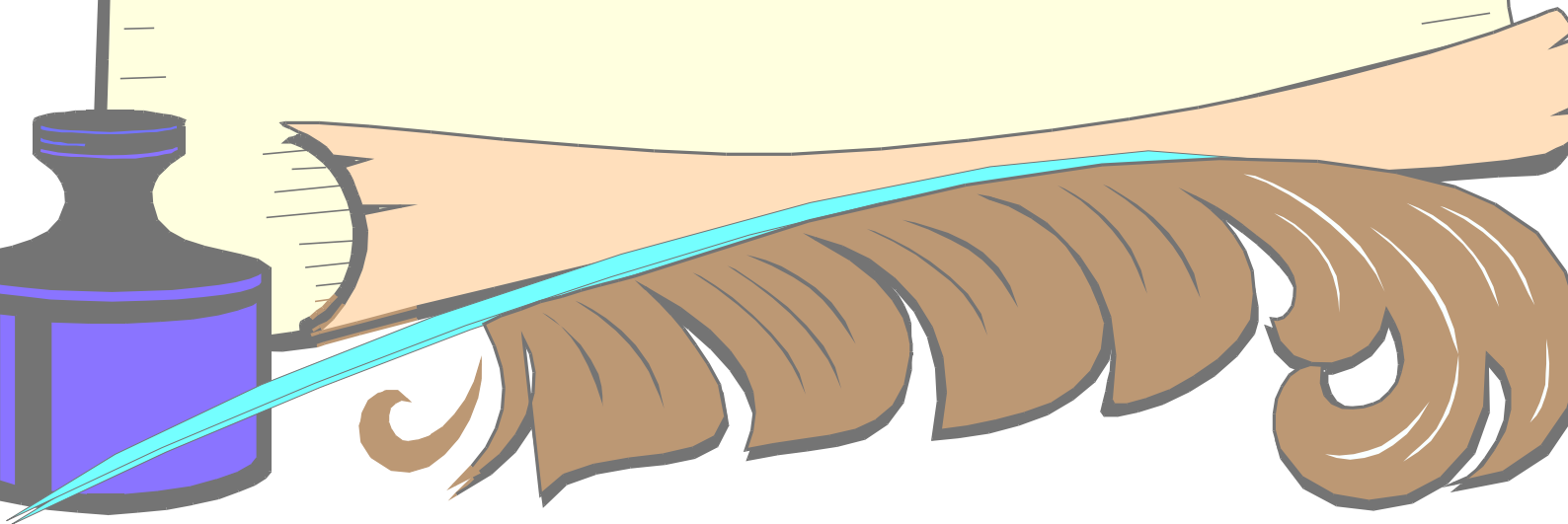
كما أتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف " د. زموري بلقاسم " الذي أشرف على عملي هذا وسهل لي الطريق بإذن الله لإنجاز هذا البحث، الذي لم يبخل عليّ بنصائحه القيمة، حيث وجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة الذين درّسوني طيلة مرحلة الدراسة.

شكر خاص إلى عائلتي الكريمة

ولا أنسى كل من قدم لي يد المساعدة من الزملاء و الأصدقاء، من قريب أو من بعيد، أو افتكروني بدعاء خير.

فألف شكر لكل هؤلاء و جازاهم الله ألف خير.



إهداء خاص



الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا
وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (صلى الله عليه وسلم) وعلى آله
وصحبه أجمعين أما بعد: قال تعالى: (وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذِّلِّ مِنَ
الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)

الإسراء : الآية : 24

أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء،
إلى أمي الغالية * زمانة * حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام.

طبتي نعيم الله المبتغى	أنت يا من يغار منك الربيع
أنت مبدأ أمنياتي أنت المنتهى	أموت و أنا لقلبك مطيع
أنت قشرة قلبي أنت المحتوى	أنا بين يديك طفل وديع
أنت بعد الله و النبي المصطفى	أهديك الدنيا لو أستطيع

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي
العزیز * نور الدين *

إلى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم
إلى من قاسمت معهم حلو الحياة و مرها عائلتي الكريمة إخوتي " أنور، أمين، سيد علي، صفاء،
نبيلة"

إلى أعمامي وعماتي وأخوالي وخلاتي وإلى ابنائهم.

إلى كل أصدقاء الدراسة وخاصة مفتاح وإسماعيل ووحيد وشعيب وحسين، رياض، محمد صابر

وإلياس، نصر الدين وحسان ومحمد الصغير والشيخ رضا

و إلى جميع الأعزاء في فريق مولودية حي الجبل والوفاق الرياضي لكرة اليد

إلى جيران الأعزاء

حفظهم الله ورعاهم

بن بوع أحمد حبيبة

الفهرس

الفهرس

الصفحة	العنوان
	تشكرات
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
أ	مقدمة
	الجانب التمهيدي
2	الإشكالية
3	التساؤل العام
3	التساؤلات الجزئية
3	الفرضيات
3	الفرضية العامة
4	الفرضيات الجزئية
4	متغيرات الدراسة
4	أهداف الدراسة
5	أهمية الموضوع
5	تحديد المفاهيم والمصطلحات
5	الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: التدريب الرياضي وطرقه
15	تمهيد
15	1- تعريف التدريب الرياضي
15	2- مفهوم التدريب الرياضي
16	3- خصائص التدريب الرياضي
16	3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية
16	3-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية
18	3-3- التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب
18	3-4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية
18	4 - واجبات التدريب الرياضي

18	4-1 - الواجبات التربوية للتدريب
19	4-2- الواجبات التعليمية للتدريب
19	4-3- الواجبات التنموية للتدريب
19	5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
19	5-1- الإعداد البدني
20	5-2 - الإعداد المهاري
20	5-3- الإعداد الخططي
20	5-4 - الإعداد التربوي والنفسي
20	6- أهداف التدريب الرياضي
21	7- قواعد التدريب الرياضي
21	7-1- العمل بوعي
22	7-2- التنظيم
22	7-3- الإيضاح
22	7-4- التدرج
23	7-1 الاستيعاب
23	7-2- الاستمرار
24	8- مراحل التدريب الرياضي
25	9- طرق التدريب الرياضي
25	9-1- التدريب الهوائي
25	9-2- التدريب اللاهوائي
25	9-2-1- طريقة التدريب المستمر
26	9-2-2- طريقة تدريب الفارتلك
26	9-2-3- طريقة التدريب الفتري
27	9-2-4- طريقة التدريب التكراري
29	9-2-5- طريقة التدريب تزايد السرعة
30	9-2-6- طريقة تدريب اللعب
30	9-2-7- طريقة التدريب الدائري
30	10- حمل التدريب
30	10-1 تعريف حمل التدريب

31	10-2 مكونات حمل التدريب
31	10-3 مستويات حمل التدريب
31	10-4 مبادئ حمل التدريب
31	10-4-1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية
32	10-4-2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج
32	10-4-3 مبدأ حمل التدريب الفردي
32	10-4-4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة
32	10-4-5 مبدأ الراحة
32	10-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير
32	11- معنى أخلاقيات التدريب
33	12- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب
34	خلاصة البحث
الفصل الثالث: الصفات البدنية للاعب كرة القدم	
36	تمهيد
36	1- اللياقة البدنية
36	1-1- اللياقة البدنية في كرة القدم
36	2- أنواعها
36	2-1- مفهوم السرعة وماهيتها
37	2-1- مفهوم السرعة وماهيتها
38	2-1-2- العوامل المؤثرة في السرعة
39	2-1-3- أهمية السرعة
39	2-1-4- تنمية السرعة
40	2.2- المرونة
41	2-2-1- أهمية المرونة
42	2-2-2- أنواع المرونة
44	2-2-3- العوامل المؤثرة في صفة المرونة
45	2-2-4- علاقة السن بالمرونة
45	2-2-5- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية
45	2-2-6- علاقة تركيب الجسم بالمرونة

46	2-2-7- التديك والمرونة
46	2-3- التحمل
46	2-3-1- أنواع التحمل
47	2-3-2- تنمية التحمل بشكل عام
47	2-4- القوة
48	2-4-1- أنواع القوة
50	2-4-2- أهمية القوة
50	2-4-3- العوامل المؤثرة في القوة
51	2-4-4- أهمية تنمية القوة العضلية بشكل عام
52	2-5- الرشاقة
52	2-5-1- أنواع الرشاقة
52	2-5-2- تنمية الرشاقة
53	2-6- التوافق
53	2-7- التوازن
54	2-8- الدقة
55	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: لاعب كرة القدم	
57	تمهيد
57	1- تعريف كرة القدم
57	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
58	3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
59	4- كرة القدم في الجزائر
60	5- مدارس كرة القدم
60	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
61	7- صفات لاعب كرة القدم
61	7-1- الصفات البدنية
62	7-1-1- الإعداد البدني للاعب كرة القدم
62	7-2- الصفات الفيزيولوجية
63	7-3- الصفات النفسية

63	7-3-1- التركيز
63	7-3-2- الانتباه
63	7-3-3- التصور العقلي
63	7-3-4- الثقة بالنفس
64	7-3-5- الاسترخاء
64	8- قواعد كرة القدم
64	8-1- المساواة
64	8-2- السلامة
64	8-3- التسلية
64	9- قوانين كرة القدم
66	10- طرق اللعب في كرة القدم
68	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الخصائص المنهجية للبحث	
71	تمهيد
71	1- الدراسة الاستطلاعية
71	1-1- المجال المكاني والزمني
71	1-2- الشروط العلمية للأداة
73	1-3- ضبط متغيرات الدراسة
73	1-4- عينة البحث وكيفية اختياره
74	1-5- تجانس العينة
75	1-6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة
75	2- المنهج المستخدم
75	2-1- أدوات الدراسة
82	3- البرنامج التدريبي
82	3-1- خصائص البرنامج
82	3-2- إجراءات التطبيق الميداني
82	3-3- أهداف البرنامج
82	4- حدوث الدراسة

82	4-1- المجال المكاني
82	4-2- المجال الزمني
	الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
86	1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان
86	2- تحليل نتائج المجموعتين (الاختبارات القبليّة)
89	3- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية 02 (طريقة التدريب الفترّي مرتفع الشدّة)
92	4- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية 01 (بطريقة التدريب التكراري)
97	5- تحليل نتائج المجموعتين (الاختبارات البعدية)
99	1- مناقشة و تحليل نتائج الفرضيات الفرعية
99	1-1- تحليل و مناقشة الفرضية الأولى
100	1-2- تحليل و مناقشة الفرضية الثانية
100	اقتراحات و توصيات
101	استنتاج عام
102	خاتمة الفصل
103	خاتمة عامة
	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح نتائج طريقة التدريب التكراري	72
02	يوضح نتائج طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة	73
03	يمثل تجانس العينة.	74
04	يبين نتائج الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيتين	85
05	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا	89
06	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا	89
07	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.	90
08	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الحجل 03 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.	90
09	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا -الوثب للأمام- أقصى مسافة في 20 ثا.	91
10	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا.	92
11	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.	92
12	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.	93
13	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الحجل 03 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.	93
14	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام- أقصى مسافة في 20 ثا.	94
15	يبين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبيتين	96

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
17	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	1
20	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	2
77	رسم تخطيطي يوضح اختبار مد وثني الركبتين في 20 ثا	3
78	رسم تخطيطي يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.	4
79	رسم تخطيطي يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين	5
80	رسم تخطيطي يوضح اختبار ثلاث حجلات لأكثر مسافة لكل رجل على حدا	6
81	رسم تخطيطي يوضح من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا	7
88	مدرج تكراري يوضح الاختبارات القبليّة للعنيتين التجريبتين	8
95	مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 01 (الاختبار الأول)	9
95	مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 02 (الاختبار الأول)	10
95	مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 01 (الاختبار الثاني)	11
95	مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 02 (الإختبار الثاني)	12
96	مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 01 (الاختبار الخامس)	13
96	مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 02 (الاختبار الخامس)	14

مقدمة:

لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور التي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً، وقد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية.

إذ تنوعت طرائق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، وفي التدريب الرياضي الحديث يجب مراعاة حركة لاعب كرة القدم التي تتصف بالتغير المستمر للقوة المميزة بالسرعة في جسم الرياضي، وعلى هذا فإن الإعداد البدني يجب أن يبنى وفق النشاط الحركي للاعبين، الذي يعد القاعدة المهمة عند تطوير الواجبات البدنية، ولذلك يجب اختيار طريقة التدريب المناسبة والتمارين الخاصة بالإعداد البدني بحيث يكون محتواها متطابقة مع الحركة والجهد الذي يؤديه اللاعب في الملعب.

إن التدريب الفترتي المرتفع الشدة هو أحد الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة، كما أن التدريب الفترتي يستخدم في معظم الفعاليات الرياضية إذ يؤثر في القدرة اللاهوائية وهو بذلك يساهم كثيراً في إحداث التكيف بتأثيره الفعال في جميع الأنشطة الرياضية، فضلاً عن التدريب التكراري الذي يعد من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية والتي تسمى بـ (طريقة الإعدادات) والتي تسمح فيها فترة الراحة بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حاله تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة والسرعة والنشاط الذي تم به في المرة الأولى.

تعد القوة المميزة بالسرعة من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في كرة القدم، بأن القوة المميزة بالسرعة هي مركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على أظهار القوة في أقل زمن ممكن، وإن هذه القوة ضرورية للاعب كرة القدم وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع والانطلاق السريع وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة. ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظراً لتمييز أداء اللاعب كرة القدم بهذا النوع من النشاط.

وفي ضوء هاته المعطيات أردنا الخوض في هاته الدراسة التي تهدف إلى الكشف عن أنسب الطريقتين التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم صنف أكابر، وبما أن البحث يندرج ضمن البحوث التجريبية ارتأينا إلى استخدام المنهج العلمي التجريبي الذي يناسب متطلبات البحث، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري على المجموعة الأولى "الشباب الرياضي تقديدين"، و البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري على المجموعة الثانية "إتحاد وغلانة"، وبإجراء اختبارات قبلية وبعديّة ومن ثم معالجة النتائج باستعمال وسائل إحصائية مناسبة ومناقشتها، كما تم تقسيم الدراسة إلى:

❖ التعريف بالبحث: واحتوى على المقدمة والإشكالية، الفرضيات، أهداف البحث، أهمية البحث مصطلحات البحث والدراسات السابقة والمشاهدة واستفادة الطالب الباحث من هاته الدراسات.

❖ الجانب النظري " الباب الأول " : اشتمل على الدراسات النظرية مقسمة إلى ثلاثة فصول وهي:

- الفصل الأول: فتطرقنا إلى التدريب الرياضي و واجبات التدريب وأهدافه والتخطيط في التدريب الرياضي، وأثار التدريب الرياضي على الفرد الرياضي وحمل التدريب وطرق التدريب الرياضي،.... الخ.

- أما الفصل الثاني: فتطرقنا إلى الصفات البدنية للاعب كرة القدم، التعرف عليها، والتعرف على عناصر اللياقة البدنية، والتركيز على صفة القوة المميزة بالسرعة... الخ.

- هذا وقد تناول الفصل الثالث: متطلبات لاعبي كرة القدم، حيث أتينا على تعريف كرة القدم وبعض المتغيرات التي تتعلق بها، ثم المبادئ الأساسية التي يجب أن يتحلى بها لاعب كرة القدم، وصفات اللاعب العامة والخاصة، ثم الإعداد البدني له، وتطرقنا إلى أبرز القوانين التي يجب تطبيقها من طرف اللاعب.

❖ أما الدراسة الميدانية فقسمة إلى فصلين هما:

- الفصل الأول: واحتوى على كل ما يتعلق بالإجراءات الميدانية من منهجية البحث ومجتمع عينة البحث، والمنهج المتبع، ومجالات البحث المكانية والزمانية، والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وكذا الأدوات المستخدمة في البحث، والأسس العلمية للاختبارات المستخدمة...إلخ.
- أما الفصل الثاني: وتم فيه عرض النتائج ومناقشتها واحتوى على الاستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات ومقترحات يرجى أن يعمل بها.

الفصل

التحصيلي

1- إشكالية البحث:

إن حصول الرياضي خاصة لاعب كرة القدم على نتائج جيدة تتطلب منه لياقة بدنية عالية، ويجب عليه التحكم فيها أثناء فترة المنافسات، وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة وتحافظ على اللياقة البدنية و لفترة طويلة، فلاعب كرة القدم لا بد أن تتوفر فيه القوة العضلية الكافية التي تمكنه من تحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسات، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب طرق حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني لدى اللاعبين ومن أهم هاته الصفات البدنية القوة المميزة بالسرعة التي هي محط اهتمامنا والتي تساهم بشكل فعال في تنمية الأداء للاعبين كرة القدم، إذ وجد أن إعداد صفة القوة المميزة بالسرعة من العوامل الأكثر أهمية وفعالية لإبراز التقنيات العصرية في كرة القدم الحديثة وإن حركات اللعب المركزة على مستوى عالي من القوة العضلية والسرعة تأخذ طابع مميز وهام في كرة القدم الحديثة، فالجري السريع للمسافات القصيرة والمتوسطة وكذلك القيام بالحركات الصعبة والاحتكاكات العنيفة بين اللاعبين والتمريرات في مسافات مختلفة وأوضاع مختلفة وبسرعة كبيرة اتضح لنا أن القوة المميزة بالسرعة تمثل الصفة البدنية التي تحدد الفروقات الفردية بين اللاعبين وتحدد مستواهم ضمن الفرق، لذا فإن المدربين يصبون جل الاهتمام في جدولة تدريب هاته الصفة البدنية وترتيبها حسب أولويات وفعاليتها في لعبة كرة القدم.

حيث تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى القوة العضلية من خلال ديناميكية العمل مع مكونات حمل التدريب، حيث تعد طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري من أهم الطرق التدريبية استخداما لتطوير القوة المميزة بالسرعة، حيث يشير وجدي مصطفى فتحي ومحمد لطفي السيد 2002، "بأن طريقة التدريب التكراري تتشابه مع طريقة التدريب الفترتي في الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته، وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

➤ كما تلعب مكونات حمل التدريب من شدة (قصوى، أقل من قصوى، فوق المتوسطة

ومتوسطة وقليلة) وكذلك حجم التدريب و الذي يعبر عنه بتكرار التمرين أو مسافة التمرين أو

عدد الكيلوغرامات التي يستخدمها اللاعب عند تنمية القوة العضلية، بالإضافة إلى الراحة بين

التمرينات والدورات كمحددات رئيسية ومتشابهة لهاته الطريقتين في تنمية القوة العضلية، وفي ضوء

هاته المعطيات تبلورت فكرة البحث عن كشف الفرق بين طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة

والتدريب التكراري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم فئة أكابر.

وعليه يطرح الطالب الباحث التساؤل الرئيسي التالي:

- هل لتنوع الطرق التدريبية الحديثة (التدريب الفتري، والتدريب التكراري) دور في تدعيم وبناء صفة القوة المميزة

بالسرعة للاعب كرة القدم؟ وأي نوع من هذين أكثر تأثيراً؟

➤ التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبتين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي بين الطريقتين التدريبيتين، التكرارية

والفترية مرتفعة الشدة؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى طبق عليها طريقة التدريب التكراري والمجموعة

التجريبية الثانية التي طبق عليها التدريب الفتري مرتفع الشدة التي في الاختبار البعدي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين.

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين بين الطريقتين التدريبيتين، التكرارية والفترية مرتفعة الشدة.

3- متغيرات الدراسة:

➤ المتغير المستقل: الطرق التدريبية.

➤ المتغير التابع: الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

4- أهداف الدراسة:

➤ أهداف خاصة:

- التعرف على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين (الطريقة التكرارية، الطريقة الفترية مرتفعة الشدة) في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

- للتعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

➤ أهداف عامة:

- معرفة الطرق التدريبية المناسبة التي تدعم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.

- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .

- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.

- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

5- أهمية البحث:

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية الحديثة (الفتري والتكراري) في تطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- دور وأهمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والتقني.
- الارتقاء بمستوى وخبرات رياضة كرة القدم.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن موضوع بحثنا يدور حول محور أساسي هو تبيان الطرق التدريبية الحديثة الناجحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، ولتحقيق ذلك رأينا أن نتطرق إلى بعض النقاط الأساسية التي لها علاقة بموضوع البحث.

■ **مفهوم طرق التدريب الحديث:** يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) أن طريقة التدريب هي "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " ؛ كما أن طريقة التدريب عبارة أن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه " ؛ وأيضاً هي الوسائل التي يتم تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة.

- **التعريف الإجرائي:** هي مجموعة الوسائل التي يستخدمها المدرب من أجل تطوير المستوى البدني والمهاري للاعب للوصول به إلى أعلى مستويات الانجاز.

- **التدريب الفتري مرتفع الشدة:** طريقة من طرق التدريب لتحسين مستوى القدرات البدنية.

تهدف طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

-التحمل الخاص (تحمل السرعة أو تحمل القوة) .

-السرعة.

-القوة المميزة بالسرعة.

-القوة القصوى (العظمى).

- **التدريب التكراري** : طريقة من طرق التدريب تتميز بالشدة القصوى تهدف إلى تنمية القدرات البدنية.

وتهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة (السرعة الانتقالية) .

- القوة القصوى (القوة العظمى).

- القوة المميزة بالسرعة.

- التحمل الخاص.

■ تعريف كرة القدم:

- **لغة**: وهي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

- **اصطلاحا**: هي لعبة تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منها على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة

فرق أرضية مستطيلة الشكل يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة ويتفوق

الفائز الذي يسجل أكبر كم من الأهداف.

- **التعريف الإجرائي**:

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما على إحدى عشر لاعب يحاول كل فريق تسجيل أكبر

عدد من الأهداف في مرمى الخصم حيث يدير اللقاء حكم ساحة وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ لقاء

تلعب المباراة في 90 دقيقة مقسمة على شوطين كل شوط به 45 دقيقة مع فترة راحة بين الشوطين تدوم ربع

ساعة.

■ تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خططية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر.

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة والمرونة و الرشاقة.

5- الدراسات المشابهة أو سابقة:

من خلال العملية الاستكشافية ومحاولة من لإمام وإثراء بحثنا حاولنا الحصول على بعض الدراسات التي ارتباط بموضوع بحثنا، تحصلنا على دراسة مشابهة كانت على نحو التالي:

- الدراسة الأولى:

دراسة: مؤيد جاسم محمد وآخرون 2004 - 2005: أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين.

هدفت الدراسة إلى:

- تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين باستخدام التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري.
- معرفة أي من الطريقتين المستخدمتين في التدريب أفضل وأكثر ملائمة في تطوير القوة القصوى.

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الأولى (بنين) في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد للعام الدراسي (2004-2005م)، والبالغ عددهم (52) طالب. تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تم استبعاد لاعبي فرق أندية الدرجة الأولى ولاعبي المنتخبات الوطنية وعددهم 06 طلاب في الشعبتين، وقد تم إجراء القرعة بين الشعبتين لتحديد أيهما ستكون مجموعة التدريب الفتري المرتفع الشدة والأخرى مجموعة التدريب التكراري وقد تم إجراء اختبار بين المجموعتين في قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.

الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.
- اختبار (t) للعينات غير المتناظرة.

الاستنتاجات:

-فاعلية كل من طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية لعضلات الرجلين.

-عدم وجود فروق معنوية بين الطريقتين المستخدمتين مما يسمح للمدرب حرية اختيار نوع الطريقة التدريبية

المستخدمة في تطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين في جسم الرياضي أثناء إجراء الحصة التدريبية.

- إن المتابعة المستمرة لتطور مستوى القوة القصوى خلال فترة تنفيذ المنهاج التدريبي له الأثر الواضح في عدم وصول الرياضي إلى حالة الإجهاد ويسهل للمدرب برمجة مكونات الحمل التدريبي بشكل علمي دقيق.

الدراسة الثانية:

دراسة مساليني لخضر 2008:

"توظيف برنامج تدريبي مقترح لتدريب الأثقال في تنمية القوة العضلية و أثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة ما مدى تأثير البرنامج التدريبي للأثقال على تحسن بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .
 - معرفة ما مدى تأثير برنامج تدريبي بالأثقال المقترح في قياسات القوة لصالح المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة.
- إجراءات البحث: أجرى الطالب البحث على عينة قوامها 36 لاعب من صنف الأواسط موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة.

كما استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار T.
- النسبة المئوية ونسبة التطور.

أسفرت النتائج على ما يلي:

- البرنامج التدريبي المقترح بتمارينات الأثقال يؤثر إيجاباً على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- برنامج الأثقال يؤثر إيجاباً لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفقاً لدلالة إحصائية.

الدراسة الثالثة:

دراسة محمد كاظم خلف الربيعي وحسناء ستار خلف 2004 (مذكرة ماجستير).

"تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة" - كلية التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد.

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين بطريقة التدريب التكراري في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.
- التعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين.

إجراءات البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من طلبة المرحلة الثانية للعام الدراسي 2003-2004 ومن شعبي قسم التدريس بعد إجراء القرعة تم تحديد أي من الشعب سوف تستخدم أسلوب البلايوميتري وللشعبة الأخرى أسلوب الأثقال، وتكونت كل مجموعة من 15 طالب بعد استبعاد الطلبة الراسين ولاعبي المنتخبات ومن أعمارهم كبيرة وكذلك ممن يشكو من إصابات.

الوسائط الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.
- اختبار (t) للعينات غير المتناظرة.
- معامل الالتواء.
- نسبة التطور.

أسفرت النتائج كالتالي:

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين في نتائج اختبار القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين.
- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (طريقة البلايومترك).
- كانت نسبة التطور للمجموعة التجريبية الأولى "أسلوب البلايومترك" أكبر من نسبة التطور للمجموعة التجريبية الثانية "أسلوب الأثقال".
- استخدام التمرينات المشابهة للنشاط الممارس يعمل على تطوير المسار الحركي للعضلات العاملة والاقتصاد في الجهد.
- تطور القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين ينعكس بشكل مباشر على تطور الأداء المهاري الذي يستلزم استخدام هذه القدرة البدنية.

➤ التعليق على الدراسات السابقة وأهم النتائج المستخلصة:

من خلال ما قمنا من قراءات واستطلاع النتائج والتقارير الأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة تم استخلاص النقاط التالية:

- تنوع المجال البشري من طلاب ولاعبين ناشئين.
- أن معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي.
- تنوعت طرق اختيار العينات من الطريقة العلمية إلى الطريقة العشوائية.
- تراوحت مدة تطبيق البرامج التدريبية إلى مدة 12 أسبوع.

➤ الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها استفاد الباحث منها في ما يلي:

- في اختيار منهج البحث اختار الباحث المنهج التجريبي والتصميم ذو القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين.
- في كيفية الحصول على بيانات الاختبارات البدنية والمهارية وأنسب أدوات وأجهزة القياس اللازمة لقياس متغيرات البحث.
- في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة مع متطلبات البحث.
- في عرض ومناقشة النتائج.

الجانبة النظري

الفصل الثاني

التدريب الرياضي

وطرقه

تمهيد:

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

كما ظهر العديد من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم حيث ساهموا في تطوير علم التربية الرياضية والتدريب الرياضي، وظهرت على الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة كطريقة التدريب التكراري، والتدريب الفترتي مرتفع الشدة، والمشتقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية الأخرى.

1- تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه: " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".¹

2- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة".² وهو أيضاً "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".³

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".⁴

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".⁵

¹ - www.phy_edu.net يوم 2009/03/03 على الساعة 15:15.

² مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

³ - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

⁴ - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

⁵ - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي : "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".¹

3- خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداداته إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما بالمما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها مايلي:

3-1- التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، إحداهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فانه يهدف أساسا إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".²

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".³

3-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

1 - قاسم حسين حسن، المرجع سبق ذكره، 78.

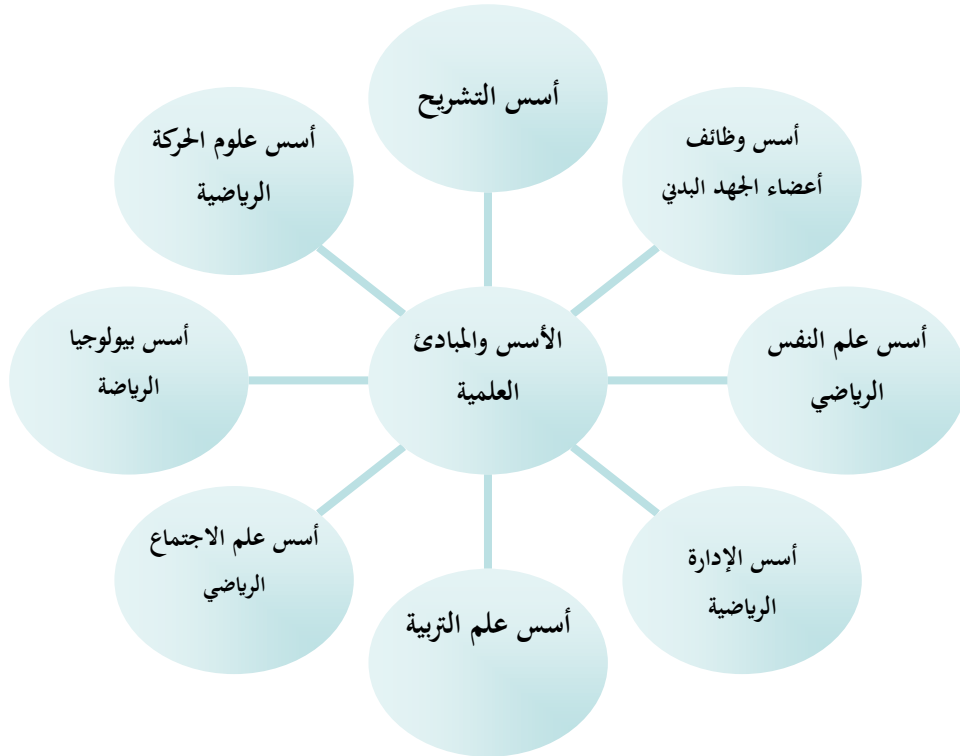
2 - مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26 .

3 - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص19

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:¹

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.



شكل رقم 01: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة"، مرجع سابق، ص 21، 22.

3-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي".¹

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب".²

3-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية".

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".

4- واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

4-1- الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 22، 23.

2- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 27، 28.

والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:¹

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

2-4 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.²

3-4 الواجبات التنموية للتدريب:

- 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.

5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً في عملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداداته أربع جوانب ضرورية وهي:

1-5 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

1 - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، 1999، ص 14، 15.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق - قيادة"، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001، ص 30.

5-2 الإعداد المهاري:

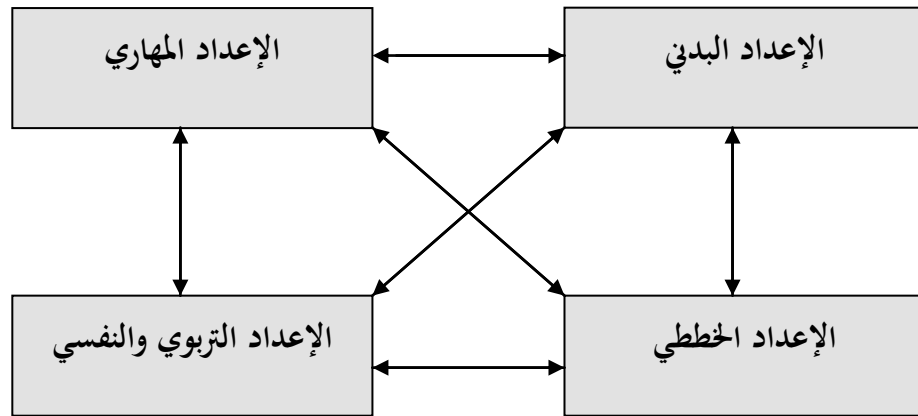
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

5-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

5-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.



شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.¹

6- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 24، 25.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ.¹

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.²

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.³

7- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:⁴

7-1 العمل بوعي :

وعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية - إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعبون الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقوم هم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

¹ - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 12.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق - قيادة، ط 2، مرجع سابق، ص 21.

³ - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، مرجع سابق، ص 20.

⁴ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 45-48.

2-7 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فإنه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون.
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.¹

3-7 الإيضاح:

لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فإن الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:

- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
- أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
- أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيليا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.

4-7 التدرج:

يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتفاع بها، ولقد أصبح التدريب مرتفع الشدة طابعا عاما في تدريب كرة القدم، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه

¹ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 46.

الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية. لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هام في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.¹

5-7- الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضيا بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقا لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكاؤهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائما حافزا لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.²

6-7 الاستمرار:

يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت انه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فلاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملا هاما في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار

1- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 46، 47.

1- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 48.

التمرين تستجد دائما جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:

- تبني وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بأن المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.¹

8- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب الطويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن.

إن تقويم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنية من 8 إلى 15 سنة.²

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- 1- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- 2- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.

- وهنا يمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:
 - مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
 - مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.

¹ - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 27-29.

² - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 39.

■ مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).¹

9- طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

9-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

9-2 التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

9-2-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

9-2-1-1 التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

9-2-1-2 التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و 90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.²

¹ - قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 29.

² - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص 81 و 82.

9-2-1-3 تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة وبعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدرجات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.¹

9-2-2 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.

9-2-3 طريقة التدريب الفترى:

تتمثل طريقة التدريب الفترى في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

9-2-3-1 تشكيل الحمل الفترى:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفترى تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.²

9-2-3-2 التدريب الفترى مرتفع الشدة:

يعد التدريب الفترى مرتفع الشدة هو الطريقة الثانية من طرائق التدريب الفترى كما يعتبر من أهم الطرائق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد. ويتميز التدريب الفترى مرتفع الشدة بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبياً ويهدف المدرب من استخدام

¹ - محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطئ: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص 24، 25.

² - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص 88، 89.

هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة تحمل الأداء) والقوة المميزة بالسرعة والسرعة عند اللاعب ، كما يمتاز التدريب الفترتي المرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسيجيني أي العمل بعدم كفاية الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة هنا (90%) من الحد الأقصى لقدرة اللاعب أما حجم التمرينات يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة. ولكن بشكل عام يجب إن يكون الحجم قليلا بسبب ارتفاع الشدة . أما بالنسبة للراحة فلا بد من العودة إلى دقات القلب كمعيار حقيقي لاستخدام الراحة ، وبكل الأحوال يجب إن لا تزيد فترة الراحة عن (160 ثا) أو عند وصول دقات القلب (120-130) نبضة في الدقيقة بعدها يبدأ اللاعب بأداء التمرين الآخر ويجب إن لا تقل دقات القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام (أي عودة دقات القلب إلى ما كانت عليه قبل بدء التمرين ويذكر صريح عبد الكريم ونجم الدين العراقي انه عند تدريب التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة إذ أنها الطريقة الوحيدة التي تضمن مستوى شدة حمل كافية للتدريب على التحمل في مجال (تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة) وعند التدريب في جميع الأحوال يجب أداء الحركات بانفجارية وبمعدل تردد عالي إن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تتجه نحو الطاقات القصوى للفرد من خلال شدة الأداء والظروف ومتطلبات السباق والمنافسة لذا فان طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تتميز بارتفاع سرعة الركض من (80-90%) من القابلية القصوى وحتى أكثر من ذلك مع تكرارات تصل إلى (10 مرات) وتزيد أوقات الراحة من (90 ثا).

أما بماء الدين فيرى إن ((التدريب الفترتي مرتفع الشدة (80-90%) من الشدة القصوى يعمل على تنمية التحمل الخاص (تحمل القوة وتحمل السرعة) ويؤكد مهند البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا إن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تهدف إلى تنمية الصفات البدنية التالية:¹

1- (التحمل الخاص، تحمل السرعة ، تحمل القوة).

2- السرعة .

3- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

4- القوة العظمى .

ويرى (بسطويسى أحمد) إن الشدة المستخدمة في تحسين مستوى التحمل الخاص تكون عالية وعلى النحو

الآتي:

1- بالنسبة لتمرينات تحمل السرعة (80-90%) من الشدة القصوى.

2- بالنسبة لتمرينات تحمل القوة (75%) من الشدة القصوى.²

¹ - أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مرجع سابق، ص 33 .

² - نفس المرجع، ص 34.

9-2-4 طريقة التدريب التكراري:**9-2-4-1 تعريفها:**

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

9-2-4-2 أهداف طريقة التدريب التكراري:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة.

- القوة القصوى (القوة العظمى).

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

- التحمل الخاص (تحمل السرعة).

- القدرة الانفجارية.

- الحمل الخاص بالمنافسة.

وبذلك تتميز طريقة التدريب التكراري بالشدّة القصوى والتي يمكن تحديدها ما بين 20 - 100% من الشدة القصوى للاعب، كما تعمل هذه الطريقة على تنظيم وتطوير عملية تبادل الأكسجين بالعضلات وزيادة الطاقة المختزنة، فإنها تؤثر تأثير كبير على الجسم لأنها تستدعي إثارة الجهاز العصبي المركزي وسرعة حدوث التعب ويحدث ذلك نتيجة ظاهرة (دين أكسجين) أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة حمض اللبن فيما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء.¹

9-2-4-3 مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

❖ **شدة مثير التدريب:** تصل شدة المثير بالنسبة لشدة التمارين من 20 إلى 90% من أقصى مستوى الفرد وقد تصل إلى 100%.

¹ - على فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003، 52.

❖ **فترة الراحة :** نظرا لبلوغ شدة المثير التدريب إلى الحد الأقصى الأمر الذي يستلزم عدم استخدام أسلوب "الراحة المستحسنة" والمتبعة مع طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة ومرتفع الشدة ولذلك ينصح أن تكون فترات الراحة بين تمارين السرعة في حدود 10-20 ثا.

❖ **دوام مثير التدريب:** يختلف زمن دوام مثير التدريب عند استخدام الشدة القصوى وذلك من تمرين لآخر وذلك فبالنسبة لتمرين السرعة تتراوح ما بين 3-2 ثا.

9-2-4-4- الخواص الفسيولوجية للتدريب التكراري:

يؤدي تدريب بالحمل التكراري القصوى إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، حيث تتراوح الشدة بين 90 – 100%، من قدرة اللاعب، وهذا ما يتسبب عنه التعب المركزي وما ينتج عن ذلك من دين أوكسجين كبير والذي يجبر العضلات إلى العمل لا هوائيا، وبذلك تنتج النفايات الأيضية الحمضية والتي تسبب زيادة التعب المركزي .

إن زيادة ميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري القصوى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا، وهذا بالإضافة إلى المواد المعادلة والأملاح المعدنية والفيتامينات والتي يجب أن تتوفر وبكميات مناسبة حتى لا تحدث نتائج غير مرضية تبعا لنقص تلك المواد الهامة للرياضي وبذلك تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي الطرفي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطي التدريب بالحمل التكراري القصوى فرصة أكبر لتنمية كل من عناصر السرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية وتحمل السرعة القصوى.

9-2-4-5- تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب...الخ).¹

9-2-5- طريقة التدريب تزايد السرعة:

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

¹ - REMOTO Manno: "Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'italien par pierre carrer, vigot, paris, 1998,p 45,46,47.

9-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرّب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

9-2-7 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري.

ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ **مورغان ادانسون MORGAN**

Adanson، بجامعة ليدز بالإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدربين.

وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمنة محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل.¹

10- حمل التدريب :**10-1 تعريف حمل التدريب:**

يعرف "**Harrar**" حمل التدريب على أنه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".²

في حين يفرق "**مات فيف**" بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل

¹ - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص. 103.

² - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص 59-61.

الخارجي وبناء على مآذكره العالم "اؤختوميكى" إن حمل التدرىب هو العبء الواقع على الجسم والذى يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدى إلى التعب الذى بدوره يؤدى إلى استثارة عمليات الاستشفاء.¹

10-2 مكونات حمل التدرىب:

يمكن تقسيم حمل التدرىب التى يمكن عن طريقها التحكم فى تحديد جرعات حمل التدرىب حسب متطلبات حالة التدرىب كما يلى:

- شدة المثير الحركى: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركى: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركى: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدرىب الرياضى أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب فى نهايتها إلى 120 نبضة فى الدقيقة.

10-3 مستويات حمل التدرىب:

نتيجة لأبحاث متخصصين فى الطب الرياضى والكيمياء الحيوية والتدرىب الرياضى وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدرىب كما يلى:

- الحمل الأقصى.
- الحمل اقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.

10-4 مبادئ حمل التدرىب:

من أكبر المشاكل التى تواجه المدربين فى التدرىب هى معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدرىب فى التدرىب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدرىب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدرىب والمتمثلة فى:

10-4-1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة فى تقدير حمل التدرىب ويساعد فى التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتضعيد قدرة تحمل حمل التدرىب.²

3- أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضى والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربى، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص.52.

2- محمود أبو العنين، مفتى إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربى، القاهرة، مصر، 1987، ص.83.

10-4-2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

10-4-3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.

10-4-4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

10-4-5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالمجهود.¹

10-4-6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.

11- معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية. ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

❖ نظام للتعامل مع ماهو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.

¹ - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 67-74.

- ❖ مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- ❖ الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.
- ❖ قابلية لأن تكون حكما طيبا أو شريرا.

12- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب:

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فالليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئا.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في النشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.¹

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.

2- المرجع السابق، ص 34، 40، 75.

خلاصة:

إن أهم فرضيات النجاح تكمن في تكامل تأمين العوامل التي تعبر عن صلب عملية التدريب الرياضي، فضلا عن المراقبة التامة للرياضي، حيث إن قضايا التدريب الرياضي قد تم الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لأن التقدم الحاصل في المستويات الرياضية دفع المدربين إلى التفتيش عن العلم والمعرفة، وإلى تراكم المعارف في التدريب الرياضي، فتحسين التدريب الرياضي يؤدي إلى بناء مستلزمات الإنجاز الرياضي فضلا عن التنافس مع المستويات العليا، فالمناهج الرياضية العلمية تعد الوسيلة التي يمكنها الوصول إلى الهدف وتحويل النظريات الرياضية إلى واقع تطبيقي ينير الطريق للمدرب ولللاعب على حد سواء، ولهذا يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة وجود قواعد وأسس ومناهج وطرق مستخدمة ووسائل تعطي العملية التدريبية صبغة علمية هادفة.

الفصل الثالث

الصفات البدنية

الاعبى حرة القدم

تمهيد:

إن رياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات الجماعية كانت محل اهتمام الرياضيين من مختلف الفئات والأعمار، وفي الجزائر هناك أندية رياضية مختصة تعطي لهذه الرياضة أهميتها وطابعها البدني المتميز الذي يحتاج إليها الرياضي بحيث يكون ذا رشاقة وسرعة ومرونة وقوة.....، وما جعل هذه الرياضة تنتشر بسرعة هي الخصائص المميزة لها ومدى سهولة تعلمها لدى الناشئين.

1- اللياقة البدنية:

إن المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض وسلامة أجهزة الجسم المختلفة بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خالي من التشوهات.

تنحصر اللياقة البدنية في ثلاثة مجالات هي: اللياقة الصحية واللياقة الحركية، والمقاييس الجسمية والقوام.¹

1.1 - اللياقة البدنية في كرة القدم:

اختلف العلماء في تحديد مكونات اللياقة البدنية وهذا الاختلاف لوجهات النظر، ففي كرة القدم فإن الاهتمام باللياقة البدنية العامة يجب أن يراعي فيه تنمية المكونات الآلية لتنمية الأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز مكون عن آخر لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها اللياقة البدنية العامة، وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:

أ- الشمول: أي الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل: السرعة، القوة.... الخ، ودون إهمال أي مكون آخر.

ب- الاتزان: أي تنمية المكونات الأولية بصورة متوازنة دون تفضيل مكون عن آخر.

ج- الحجم المناسب: أي يجب أن يتناسب حجم التنمية مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب.²

إن لاعب كرة القدم يحتاج في تدريباته ومنافساته الرياضية إلى مكونات لياقة بدنية التي من أهمها ما يلي:

- السرعة
- الرشاقة
- المرونة
- التوافق
- التحمل
- التوازن
- القوة
- الدقة

2- أنواعها

2-1- مفهوم السرعة وماهيتها: تعرف السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات، يعتمد إظهار أقصى سرعة للاعب على زمن رد الفعل و الانقباض العضلي الديناميكي و المرونة و طريقة الأداء والتحمل.

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، رابعة كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص55.

² كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، نفس المرجع، ص57.

وهناك عدة تعريفات أخرى مختلفة نطرحها لمعرفة ظروف معينة وجهات نظر أخرى بحيث يعرفها "فرانك ديك" 1920 بأنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.¹

وتعرف على أنها " القدرة على تنفيذ حركة ما في ظروف معينة في أقل فترة زمنية ممكنة ".²

2-1-1- أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي:

أ- سرعة الاستجابة (رد الفعل): تعتبر سرعة الاستجابة من أنواع السرعة التي لها أهمية خاصة في بداية السباقات وأيضا لها أهمية في ألعاب الكرة مثلا، والألعاب الأخرى فقد تكون سببا في إحراز هدف اللاعب للفريق المهاجم أو التصدي لتحقيق هدف مؤكد من قبل حارس المرمى، أو أحد لاعبي الفريق الذي يكون في موقف الدفاع، غير أنه ليس بالضرورة أن تربط سرعة الاستجابة بباقي أنواع السرعة الأخرى.³

إن الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في أنشطة رياضية معينة من بين العوامل الهامة ، لهذا يجب العمل على تحسين القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن ، وفي هذا المجال يلعب زمن الرجوع دورا هاما وعليه ينبغي التمييز بين نوعين من زمن الرجوع ؛ زمن الرجوع البسيط و زمن الرجوع المركب (التمييزي) .

ب- السرعة الحركية: يطلق عليها اسم الحركة الوحيدة، وهي أحد أشكال السرعة وتعني السرعة التي تؤدي بها حركة وحيدة أو هي التي تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء الحركات المركبة كالتمرير والاستقبال، وكسرعة الاقتراب والتوقف .

أو تتمثل في السرعة القصوى لانقباض للعضلة مع سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة (القذف ، الضرب... الخ) مثل لاعب يصوب من مرة واحدة وآخر يصوب بعد أن يسيطر على الكرة في رجليه.⁴

ج- السرعة الانتقالية: والمقصود بسرعة الانتقال هو العدو sprint حيث يعرفها هارة "بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن".

ويقول عنها علاوي " أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة "، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن، مثل العدو في ألعاب القوى والسباحة والدراجات.

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، نفس المرجع، ص 203 .

² أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، ب ط 2، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة ، 2000، ص 178.

³ كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، ب ط، دار الفكر العربي ،مصر، 1997، ص 87.

⁴ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق ، ص 180.

-2-1-2- العوامل المؤثرة في السرعة:

أ- الصفات التكوينية للعضلة: وهذه الصفات مرتبطة بالتكوين التشريحي للعضلة فالعضلات تتنوع وتختلف فيما بينها داخل الجسم ، فالألياف الحمراء مثلا تتميز بقابليتها القليلة للتعب، كما تتميز بالقوة والبطيء في سرعة انقباضها عن الألياف العضلية البيضاء كما أن طول الألياف البيضاء العضلية وحالة الألياف نفسها تؤثر على سرعة الانقباض العضلي بالنسبة للألياف فإنها تكون أكثر طولاً ولها المقدرة العالية في سرعة الانقباض العضلي وبالتالي فإن تميز كل نوع بخصائص معينة تجعل في داخل جسم الإنسان توازناً مطلوب وفقاً لما يطلب منه من حركات .

ب- الاستجابة العصبية للفرد:

من المعروف إن الجهاز العصبي هو المهيمن و المسيطر على جميع عمليات أجهزة جسم الإنسان وبالتالي فإن التناسق بين عمليات الجهاز العصبي من جهة والجهاز العضلي له دوره الفعال في تحسين مقدرة الفرد على سرعة الأداء الحركي وبالتالي فإن سرعة استجابة الجهاز العضلي هو الأساس في مقدرة الفرد على التنفيذ الحركي بسرعة عالية.¹

ج- مطاطية العضلات وقدرتها على الانبساط:

إن قابلية العضلات للتمدد كنتيجة لإطالة الألياف وبيان مقدرتها على الانبساط يساهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات المطلوبة لأنه من المعروف علمياً أن لكل فعل رد فعل مساوي له في المقدار ومضاد له في الاتجاه وبالتالي فإن العضلة التي لها قابلية كبيرة للاسترخاء لها القدرة العالية على الانقباض بقوة وسرعة كبيرة .

د- قوة الانقباض العضلي:

من المعروف انه كلما زادت قوة الانقباض العضلي للألياف العضلية كلما ساهم ذلك بدرجة عالية في زيادة السرعة (حيث تساهم قوة الانقباض على مقاومة جاذبية ثقل الجسم ومقاومة الثقل الخارجي) ولذلك فإن التنافس في تدريب القوة و السرعة هام وضروري لكل منها.

و- الجوانب النفسية و الإرادية:

من المعروف أن العوامل النفسية و الإرادية تلعب دوراً هاماً في إنجاز الكثير من المهام الصعبة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى سرعة عالية يحتاج إلى استشارة الألياف العضلية المشتركة في الأداء لذا فإن التصميم والإرادة القوية لدى اللاعب يسهلان من مهمته خلال ممارسة النشاط ويساعدانه على إنجازها بسرعة عالية.

هـ- العمر الزمني ونوعية الجنس البشري:

يعتبر العمر الزمني للإنسان (السن) من العوامل المؤثرة في مقدرة على أداء ما هو مطلوب بالسرعة العالية ذلك لأن السن له علاقة بالقوة العضلية و العمليات العصبية المؤثرة أساساً على قدرة الفرد على أداء الواجبات الحركية

¹ كمال عبد الحميد، مرجع سابق، ص 88.

في أقل زمن ممكن بالإضافة إلى السن فإن نوعية الجنس تلعب دورا هاما أيضا حيث إن السرعة تصل ذروتها عند 20 سنة بينما تصل لدى النساء في السن 16 سنة ومن المعلوم إن السرعة تبدأ في الانخفاض كلما تقدم الإنسان في العمر.¹

2-1-3- أهمية السرعة:

❖ مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة .

❖ تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.²

كما وصفها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية " ففي مسح علمي أجري سنة 1978م أجمع 50% من 30 عالم على أنها المكونات الرئيسية للياقة البدنية ، كما أقر 9 علماء من 20 على أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977م كما أنها ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار القوة و السرعة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني ،حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة يكون القدرة Power أو القوة الانفجارية ، كما إن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل.³

2-1-4- تنمية السرعة:

أ- طرق تنمية السرعة الانتقالية و الحركية :

- طريقة العدو والانطلاق ضد مقاومات:

❖ يتم خلالها العدو والانطلاق مع مراعاة إضافة (استخدام) مقاومات إضافية.

❖ يتم في هذه الطريقة تطوير سرعة العدو و الانطلاق من خلال تحسين عامل الانقباض الديناميكي .

- طريقة تطوير معدل سرعة الخطوات المتعاقبة:

❖ يتم من خلالها العدو و الانطلاق في اتجاه منخفض لتخفيف المقاومة الواقعة على العضلات العاملة نسبيا.

❖ من الأمثلة على هذه الطريقة العدو و الانطلاق في اتجاه معين مرتفع بزاوية حادة مناسبة بهدف تطوير المعدل الخطوات و لتخطي سرعة آلية تتابع الخطوات.

- طريقة الأنماط الحركية للمنافسة:

❖ وتستخدم خلالها الأنماط الحركية المستخدمة في المنافسة

❖ التغذية الراجعة هي الوسيلة الرئيسية لإحداث تنمية في السرعة في هذه الطريقة.

¹ محمد حسين علاوي ، التشريح الوظيفي ، ب ط، دار المعارف ، مصر 1973 ، ص 152.

² مفتي إبراهيم، المرجع السابق. ص 203 .

³ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، المرجع السابق ، ص 91.

- طريقة تحليل عناصر السرعة القصوى:

❖ عناصر السرعة القصوى هي زمن رد الفعل و المرونة و القوة العضلية وطريقة الأداء

❖ تهدف هذه الطريقة إلى تقليل زمن رد الفعل وتحسين المرونة وتطوير القوة العضلية المميزة بالسرعة وزيادة كفاءة الأداء الفني الحركي.

- **تدريب المرتفعات:** توصل كارفونين karvonen وآخرون حديثا الى طريقة تدريب المرتفعات لتحسين السرعة فقد وجد أن التدريب من أسبوعين إلى 4 أسابيع في مرتفعات متوسطة 1850-1900 فوق مستوى البحر تحسن سرعة العدو .

ب- طرق تنمية سرعة رد الفعل:

○ طريقة تكرار رد الفعل بصورة متشابهة:

ويتم خلالها تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.

* التغذية الراجعة تلعب دورا مهما في التطوير.

○ طريقة تكرار الفعل بصورة غير متشابهة :

ويتم خلالها الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها

○ تحليل عناصر رد الفعل:

يتم تحليل رد الفعل إلى مكونات أبسط والتدرب عليها. فمثلا في حالة العدائين يمكن التدريب من خلال وضع العدو الطبيعي بعد سماع الإشارة ثم التدريب من خلال نفس الوضع بدون إشارة . ثم التدريب على البداية الكاملة من الوضع المنخفض

○ طريقة تطوير الإحساس:

تعتمد هذه الطريقة على العلاقة بين رد الفعل والمقدرة على التفريق بين الفترات الزمنية القصيرة للزمن وتهدف هذه الأخيرة إلى تطوير المقدرة على الحس بالفترات الزمنية البسيطة جدا والتي بدورها تحسن سرعة رد الفعل.¹

2.2-المرونة:

أ- **مفهوم المرونة:** هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة ، وكلمة (flex) تعني (ثني) وكلمة "flexibility" تعني "الانثائية" أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية.²

¹ مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص 205-207.

² أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ب ط، لاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص 201.

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل لجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط، وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات.¹

ب- تعريف المرونة: يعرفها كل harre و free المرونة على أنها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها و تحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل.²

وكذلك تعرف المرونة على أنها " القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة أو سلبية " .

ويعرفها لارسون (larson) بأنها عبارة على توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد.

ويعرفها إبراهيم سلامة " بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه عند أداء الحركة "

كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الأداء الفنية في كرة القدم

كما تعرف بأنها المدى الحركي المتاح لمفصل أو مجموعة مفاصل.³

1.2.2- أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

. هي احد عوامل الوقاية من الإصابات كالآلام الظهر، التمزق والشد.

. لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.

. تساهم في تسهيل الأداء الحركي .

. تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية .

. تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين

كالجمباز...

. تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالتنس والرمي.

. تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة أثناء الأداء الحركي .

. المرونة تقلل من خطر الإصابة بتشوهات قوامية.

. تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة⁴

. تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدنيا

. تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين.⁵

¹ مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص201.

² Carbean Goel, **foot Ball de l école aux assation**, edition revue, paris ,1998 ,p13

³ حمدي احمد السيد وتوت، تمرينات الاطالة والمرونة (وصف تشريحي -اختبارات)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2012، ص15.

⁴ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص79.

⁵ حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، 2001، ص115.

كما أن الافتقار للمرونة يؤدي إلى الكثير من الصعوبات أهمها:

. عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي

صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة, السرعة, التحمل, الرشاقة .

. إجبار مدى الحركة وتحديد في نطاق ضيق.¹

ويؤكد "مانوس وباود" بأنه من المحتمل أن يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات, إلا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقاً للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز, بل أنها تكون سبباً للإصابة, كما أن التوتر العصبي غالباً ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة.²

2.2.2- أنواع المرونة: وتحدد أنواعها حسب:

. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

. نوع الحركة (وحيدة, متكررة, مركبة).

. متطلبات الحركة من الانقباض الحركي .

1.2.2.2 - نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

- مرونة عامة: مرونة جميع المفاصل.

- مرونة خاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

2.2.2.2- نوع الحركة (وحيدة, متكررة, مركبة).

- مرونة ايجابية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية.

- مرونة سلبية: قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

2.2.2.3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي:

- مرونة ثابتة: هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.

- مرونة حركية: وهي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.

إن التقسيم الرئيسي لأنواع المرونة متعلق بالثبات والحركة, السلبية والايجابية وهو كالتالي:

أ- **المرونة الثابتة:** الوصول إلى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة.

ب- **المرونة الثابتة الايجابية:** وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل أو أي

قوى خارجية, وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة. والتي وجد إن ارتباطاتها بالانجاز الرياضي اكبر من

المرونة السلبية, الإطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس, والإطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في

¹ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص80.

² أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص202.

الإبقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الإطالة لها من ابرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد فعل منعكس لا إرادي للإطالة , كما أنها لا تؤثر في حالة بعض الإصابات كالالتواء ,الالتهاب والكسر .

الانقباض العضلي الثابت من الصعب أن يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الإطالة العضلية كما أن هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الإطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول إلى أقصى مدى تسمح به إطالة هذه العضلة ، الإطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدا تنفيذ التمارين للمرونة حتى تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد ,والإطالة المرجوة.¹

ج- المرونة الثابتة السلبية: وهي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية، أو بمساعدة المدرب، زميل، معدات وأجهزة ومن مميزاتها:

. طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الأساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة.

. مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة.

. تسمح بالإطالة إلى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب.

. يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدما من عملية العلاج التأهيلي.

. يمكن أن تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع الزميل.

من عيوب المرونة السلبية الآلام والإصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقا غير صحيح، وتؤدي إلى رد فعل انعكاسي لا إرادي للمرونة إذا تمت الإطالة السلبية بسرعة أكثر من اللازم، وتزيد احتمالات الإصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية.²

د- المرونة المتحركة: تعني المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل أثناء الحركة ويمكن انجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

. اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض

العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة

. الاستمرار في حركة الالتفاف حول الفصّل دون جهد زائد.

المرونة العضلية هي أكثر طرق الإطالة شيوعا في الرياضات المختلفة ,وفيما تتم الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية، الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة:

. لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة .

¹ عبد العزيز نمر، الإطالة العضلية، ب ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 29-30.

² عبد العزيز نمر، نفس المرجع، ص 28، ص 29.

. لا تتيح الوقت للتكيف العضلي.

و- المرونة السلبية : تؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب دخل فيه , قد يكون هذا العامل المدرب , زميل أو إي جهاز خارجي , ويرى كل من 1980 olcoitt,dousing أن لهذا التدريب مميزات أهمها:

. نظرا لاشتراك المدرب للأوضاع في أداء هذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب أدائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن أن تميز هذا التدريب.

. يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للأوضاع وتصحيح الأخطاء .¹

. يمكن ملاحظة التقدم في المستوى سواء عن طريق اللاعب أو عن طريق الزميل المساعد

, والتمرينات الزوجية تبعث على البهجة , وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الألم الناتج عن الإطالة

هـ- المرونة الايجابية: وتعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة خارجية وتصل العضلات في هذا النوع إلى مدى حركي اقل من الموجود في المرونة السلبية , وأكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهاري حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.18, ويصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الايجابية والمرونة السلبية حيث إذا زاد الفرق بينهما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة وخاصة التمزقات حسب 1983 iashivli.²

وزيادة الفرق بينهما أيضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الايجابية ويساعد أيضا على الأداء أما إذا قل الفرق بينهما تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب إلى أعلى مستوى له.³

3.2.2-العوامل المؤثرة في صفة المرونة:

. درجة مطاطية العضلات والأوتار , والأربطة المحيطة بالمفاصل .

. طبيعة تركيب عظام المفصل , وقوة العضلات العاملة على المفاصل .

. كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيت النشاط , ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية .

. تتأثر بعوامل داخلية وخارجية حيث تكون قليلة صباحا وتزداد خلال اليوم وتقل بوصول اللاعب لمرحلة التعب.

. يتأثر مستوى المرونة بنوع الملابس التي يرتديها اللاعب.

. تتأثر المرونة بالسن والجنس وتقل المرونة عند الإصابة حول المفصل.

. تتأثر المرونة بطبيعة النشاط اليومي فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة.

. تتأثر درجة المرونة تبعا لدرجة النشاط البدني للفرد حيث يساعد النشاط البدني والحركي على تحسين درجة المرونة.

¹ طلحت حسام الدين, الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي, ج 1, القاهرة, 1997, ص 262.

² طلحت حسام الدين, نفس المرجع, ص 262.

³ مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا, مبادئ التدريب الرياضي, دار وائل, الأردن, عمان, 2005, ص 337.

2-2-4- علاقة السن بالمرونة: أكدت الدراسات التي أجريت على أعداد كبيرة من الرياضيين أن أفضل المعدلات لتطوير المرونة تتم في سن 11.7 سنة وأنها تتناقص تدريجياً حتى سن 15، أما في السن 50 فإن كفاءة المفصل تبدأ في الانخفاض في سن 60 . 70 سنة، وذلك لا يعني أن برامج المرونة تفقد أهميتها في المراحل المختلفة فهي يمكن أن تنمى في أي مرحلة عمرية بالتدريبات المناسبة، إضافة إلى هذا فإن طول فترات الابتعاد عن تدريبات يؤثر سلباً على المعدلات المرونية.¹

2-2-5- علاقة الجنس بتنمية المرونة الرياضية: قدرة تمدد العضلات ، الأوتار والأربطة تعني قدرة المرونة وهي عالية عند البنات ، ومنه الإناث أكثر مطاطية من الذكور ، وأيضاً النساء البالغات بالنسبة للرجال البالغين وهذا راجع للاختلاف الهرموني بين الجنسين (الأستروجين oestroogene) والتي تتواجد عند الإناث البالغات (gognon1947,p413) فإذا قمنا بالتشريح العمودي لدا المرأة يلاحظ أن الكتلة العضلية تساوي 75% من التي تتواجد عند الرجال ، والقسم المكون من الأنسجة الدهنية يكون ضعف الموجود عند الرجال. والمرونة هي الشكل الوحيد الحركي ويمكن أن تصل إلى أقصاها ابتداء من الطفولة حتى المراهقة ثم تتناقص فيما بعد .

. إن تصحيح عظام الحوض عند الإناث خلق كي يسمح بحركة هذا العظام بمدى واسع مع عملية الحمل والوضع، وبصفة خاصة فإن اتساع الحوض يساعد على مدى الحركة لمفصلي الفخذين. عظام الحوض والفخذين لدى الإناث اخف وزنا واقل حجماً .

2-2-6- علاقة تركيب الجسم بالمرونة:

للمرونة درجة عالية من الخصوصية فهي مختلفة من مفصل لآخر في الجسم الواحد ، وهذا الاختلاف سواء من ناحية التركيب والعضلات العاملة عليه أو الأربطة المحيطة به وكذا نوع الحركة التي يؤديها المفصل أفادت بعض الدراسات أن الأفراد الذين يتميزون بالطول الجذع نسبياً بطول الأطراف السفلية من الممكن أن يتوقف تمرين ثني الجذع للإمام أسفل من الجلوس طولا كما أن لكل من الوزن والنمط الجسمي وكذا مساحة سطح الجسم كمغيرات انثروبومترية علاقات غير دالة إحصائياً بالمرونة .²

كما أن هناك عوامل أخرى تؤثر في المرونة من الناحية التشريحية وهي :

. شكل الغضاريف التي بداخل المفصل

. سطح ومحفظة المفصل (نوع المفصل وتركيبه)

. وضع وطول الأربطة الداخلية في تركيب المفصل .

. العضلات التي تقوم بالحركة الأساسية في المفصل ودرجة التوافق العصبي بينها.

¹ طلحت حسام الدين، نفس المرجع ، ص277.

² طلحت حسام الدين، نفس المرجع ، ص279.

كما أن المرونة تتأثر بنو الجنس والعمر الزمني والتدريبي وقد أثبتت التجارب والدراسات أن هناك عوامل عامة تؤثر على مرونة الجسم منها:

- . هناك توافق بين القوة والمرونة , فالقوة تعتمد على تركيب العضلة والمرونة تعتمد على استجابة العضلة للتمدد.
- . الحالة النفسية والانفعالية تؤثر على أداء المرونة بشكل كبير .
- . الإحماء الجيد يؤثر على المرونة والمطاطية إيجابيا وكذلك التدليك.¹

2-2-7- التدليك والمرونة: التدليك مهم جدا في تخفيض صلابة النسيج ويساعد على زيادة مدى الحركة وهو جزء من النظام لكسب المرونة و يهدف التدليك لتخفيض التصلب العضلي بالإضافة إلى المساعدة على زيادة ومرونة الأنسجة الرابطة , وكل هذه التأثيرات يمكن أن تنجز بشكل أفضل بالاستعمال المنتظم للتدليك.

2-3- التحمل:

لشك أن اللعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصل طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف، ولابد أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمر في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها.²

ويعرف التحمل بأنه مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء في الفاعلية دون الهبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.³

وفي تعريفات التحمل العضلي اتفق معظم العلماء على أنه يعني: القدرة على الاستمرار في أداء العمل العضلي لفترة طويلة.

ويعرف " ثاكستون " 1911 Thaxton التحمل العضلي بأنه : " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت أو المحافظة على الانقباض الإيزومتري لأطول فترة زمنية ".⁴

2-3-1- أنواع التحمل

ينقسم التحمل إلى ما يلي :

أ- التحمل العام: يعرف بأنه " مقدرة اللاعب " والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية.

التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص.

¹ أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، مرجع سابق، ص 206، ص 207.

² منير جرجس ، كرة اليد للجميع . دار الفكر العربي . مصر . 2004 ، ص ، 61.

³ مفتي إبراهيم حمادة، المرجع السابق، التدريب الرياضي الحديث ، ص 147 .

⁴ أبو علاء أحمد عبد الفتاح ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي . مصر، 2003 ص 141.

إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.

ب- التحمل الخاص: يعرف بأنه " مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء .

- ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقاً لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى :

١ - **تحمل الأداء:** يعرف بأنه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء " .

ب-تحمل السرعة:

يعرف بأنه "المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء " .

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى ، وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة .¹

ج - تحمل نظم إنتاج الطاقة:

- التحمل الهوائي: يعرف بأنه القدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين .

- التحمل اللاهوائي: يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين .²

2-3-2- تنمية التحمل بشكل عام :

تنمية التحمل بشكل عام يعتمد على العناصر التالية : مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2 Max (V ترمز للحجم ، O₂ ترمز إلى الأوكسجين) .

- عتبة لا هوائية عالية .

- درجة عالية من الاقتصاد في الجهد أو انخفاض في حجم الأوكسجين لنفس معدل الأداء .

- نسبة عالية من الألياف العضلية بطيئة الانقباض .³

ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة ، كما يمكن استخدام التدريب الفترتي وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة تعقبها فترات راحة ، وذلك طوال فترة التدريب الواحدة.

2-4- القوة: هي قوة عضلات على العمل ضد قوى أخرى أو مقاومة مختلفة وتقاس القوة المبذولة بمقدار التوتر في الألياف العضلية المشاركة في العمل .

¹ محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط6، دار المعارف ، مصر ، 1979 ، ص133.

² مفتي إبراهيم حماد ، مرجع السابق ، ص149.

³ مفتي إبراهيم حماد ، مرجع نفسه ، ص 165 .

كما يعرفها العديد من الباحثين ومن بينهم جونسون و فيلوسوف بأنها القدرة على بذل القوة العضلية وإمكانية استخدامها ، كما تعتبر من بين الصفات البدنية كالسرعة و التحمل و الرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة أو القوة المتفجرة.

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتسمية قوة العضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا. وتتحد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة.¹

وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسب الثقة بالنفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس ، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد المقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطيبة ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز.²

2-4-1- أنواع القوة :

أ- القوة القصوى

ب- القوة السريعة

ج- قوة التحمل

أ- القوة القصوى:

هي أقصى طاقة يستطيع إنتاجها جهاز عضلي لدى انقباضه انقباضا إراديا وقد تكون القوة القصوى بعضلة صغيرة أو كبيرة .

ب- القوة المميزة بالسرعة:

➤ تعريفها:

وهي قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومات مختلفة وبسرعة انقباض عضلي عالي مع سرعة عالية. تعتبر القوة الانفجارية شكلا من أشكال أو مظهر خاصا من أنواع القوة السريعة.

كما تعد القوة المميزة بالسرعة من أكثر المكونات أهمية بالنسبة للأداء الحركي في كرة القدم، بأن القوة المميزة بالسرعة هي مركب من القوة والسرعة وتعرف بأنها القدرة على أظهار القوة في أقل زمن ممكن، وان هذه القوة ضرورية للاعب كرة القدم وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديد القوي السريع والانطلاق السريع وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة. ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فانه يحتل

¹ قاله إسماعيل ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، دار البعث ، القاهرة، 1987 ، ص118 .

² زهير السريجي ، أسس التربية البدنية ، ب ط، سوريا ، 1975 ، ص25.

نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية في المناهج التدريبية نظرا لتمييز أداء اللاعب كرة القدم بهذا النوع من النشاط.

ويتفق كل من كلاين وفيشر Clayne & Fisher (1972)، بأن القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) تعني استطاعة الفرد على توليد الحد الأقصى للقوة في أقل زمن ممكن.

➤ عوامل القوة المميزة بالسرعة:

يذكر يونات وواين Jonath & Weineck بأن مستوى القوة المميزة بالسرعة يتوقف على عدة عوامل من أهمها:

أ - التوافق في عمل الأنسجة المنقبضة العاملة والمنبسطة المقابلة أثناء الأداء

ب - فعالية العمل المتضامن والتوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

ج - سرعة الانقباض العضلي.

د - درجة وقوة الانقباض للألياف العضلة المثارة.

ونرى أن حاجة اللاعب إلى القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم ضرورية جدا بالنسبة لعضلات الرجلين أو الذراعين أو الجذع ، فاللاعب يحتاج إلى قوة الرجلين السريعة في التهديف السريع والانطلاق وتغيير الاتجاه السريع كما يحتاج إلى قوة الذراعين في أداء رمية التماس وفي مكاتفة ومضايقة اللاعب الخصم، وكذلك فإنه في حاجة إلى القوة السريعة للجذع لعمليات التغطية ومواجهة ما يتعرض له من محاولات الإعاقة.¹

➤ طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات والأمام إضافة إلى رمي الكرات الطبية.

➤ بعض التمارين التي تنمي القوة المميزة بالسرعة:

● اختبار(ثني ومد الركبتين في 20 ثا) :

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين، ويكون هذا الاختبار من وضع الوقوف، ثني ومد الركبتين كاملا في زمن قدره 20 ثا، مع ملاحظة عدم استناد آل عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو شيء آخر.

¹ منير جرجس إبراهيم، المرجع السابق ،ص 57.

• اختبار (الحجل لأقصى مسافة في 10 ثواني):

يهدف قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين كل على حدا، بحيث (الوقوف على قدم واحدة)، الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره 10 ثواني مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم، غير قدم الحجل.

• اختبار (الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين):

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على مد الركبتين، بحيث (من وضع الجلوس القرفصاء)، بدون استخدام الذراعين في المراجعة، يبدأ اللاعب بدفع الأرض بكلا القدمين من وضع ثني الركبتين كاملاً، والجذع مائل قليلاً للأمام، مع تثبيت الذراعين بجانب الجسم.

• اختبار (ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا):

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على مد الركبة، بحيث تؤدي الثلاث حجلات بقدم واحدة لأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط، وعدم الخروج منها أثناء الحجل، وعدم ملامسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض - قياس أكبر مسافة ممكنة والتسجيل.

• اختبار (من وضع ثني الركبتين كاملاً-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا):

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادّة للرجلين، بحيث تكون الوثبات على خطوط مستقيمة وقياس المسافة في 20 ثا، مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض أثناء الوثبات ماعدا القدمين، وعدم الخروج عن الخطوط المرسومة، بذل أقصى قدرة ممكنة لتسجيل أكبر مسافة.

ج-قوة التحمل:

وهي القدرة على مقاومة التعب في رياضات تتصل بالقوة والاستمرار لفترات طويلة، وتتطلب قوة التحمل قوة عالية نسبياً مرتبطة بقدرة هائلة على التحمل.

2-4-2- أهمية القوة: تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء. تسهم في تقدم العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي، تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات¹.

2-4-3-العوامل المؤثرة في القوة:

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العوامل ومن الأهمية أن يتعرف المدرب عليها حتى يضعها في اعتباره خلال قيامه بالتخطيط و التنفيذ لبرامج لتدريب الرياضي .

¹ مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص 167 .

- كم الألياف المثارة: تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.
- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء: تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
- نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء : الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.
- زاوية إنتاج القوة العضلية: الاختيار الصحيح لزاوية الشدة المستخدمة في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة .
- طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض: تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول و القدرة على الارتخاء والمط.
- طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي: كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية ومعدل سرعة الانقباض.
- درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء: كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية
- الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية : الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل للقوة العضلية.
- وعوامل أخرى: هناك عوامل أخرى مؤثرة في إنتاج القوة العضلية كالعمر و الفروق بين الجنسين والإحماء.¹

2-4-4- أهمية تنمية القوة العضلية بشكل عام:

- بزيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.
- زيادة قوة الأربطة العضلية ligaments .
- زيادة قوة الأوتار العضلية Tendons .
- زيادة قوة العظام .
- تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه.
- التأثير الايجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى .²

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 92.

² مفتي إبراهيم ، مرجع سابق، ص 181 .

2-5- الرشاقة:

- هناك اختلاف بين علماء التدريب و خبراء التربية الرياضية حول مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من ناحية و بالقدرات المهارية من ناحية أخرى و منهم من يعرف الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو جزء منه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد.

و يقصر البعض الآخر مفهوم الرشاقة على قابلية اللاعب على تغيير اتجاهه بسرعة و توقيت سليم، و يرى آخرون أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها اللاعب سواء بكل أو أجزاء جسمه أو بجزء معين منه. و يضيف آخرون أن الرشاقة تعني القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة و القدرة على إمكانية اللاعب تغيير أوضاع جسمه بسرعة بحيث لا يتطلب ذلك استخدام القوة العظمى.

ومن جهة أخرى تعتبر الرشاقة كفاءة أو مقدرة المفاصل وقابليتها الحركية الواسعة وبجميع الاتجاهات وكذلك إمكانية إدارة الحركة من خلال الأهداف المشخصة وذلك لكون الرشاقة يمكن تزويدها أو التدرب عليها بصورة جيدة.¹

و يتضح مما سبق اختلاف العلماء نحو تحديد مفهوم الرشاقة حيث يتفق الفريق الأول على ارتباط الرشاقة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة و التوازن و سرعة رد الفعل و التوافق و السرعة، فيما يتفق الفريق الثاني على أن الرشاقة ترتبط بمقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه في أقل زمن ممكن و بتوقيت سليم.²

2-5-1- أنواع الرشاقة:**أ- الرشاقة العامة:**

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة وانسيابية والتوقيت السليم.

ب- الرشاقة الخاصة:

وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص و التركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.³

2-5-2- تنمية الرشاقة:

يحتاج اللاعب لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في نسق واحد كما يحدث في مختلف الألعاب الجماعية مثل كرة اليد.

ولتنمية الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب الفرد الرياضي عددا كثيرا من المهارات الحركية المختلفة وكذلك قيامه بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومتنوعة مع مراعاة :

- دوام إضافة التمرينات أو المهارات الجديدة للاعب.

¹ - منذر هاشم الخطيب، وعلي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2000، ص32.

² - حسن السيد أبو عبده، الإعداد البدني للاعب كرة القدم النظرية والتطبيق، ط1، جامعة الإسكندرية، مصر، 2008، ص227، ص228.

³ مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص201.

- تغيير الظروف عن أداء التمرين .
- الإكثار من التمرينات المركبة و التجديد والتنويع في ربط المهارات عند أداء التمرين .
- ويرى ماتيفيه وهارة أنه من المفيد عند تنمية وتطوير صفة الرشاقة استخدام الطرق التالية:
- الأداء العكسي للتمرين
- التغيير في سرعة توقيت الحركات
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين
- التغيير في أسلوب أداء التمرين
- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية.
- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق.
- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين .¹

2-6- التوافق:

التوافق بمعناه العام يعني القدرة على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء والتوافق يتطلب تعاوناً وتنسيقاً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي في الجسم وذلك لإخراج الحركات المختلفة في نوع معين وشكل موحد يتميز بالانسيابية والتكامل بين اليدين والعينين ففي مهارة التنطيط بالكرة يستلزم توافق العين واليد في أداء المهارة أما في مهارة التمرير فيستلزم توافق العين، اليد، الكرة، والزميل، وكل هذه المتغيرات مختلفة النوع والاتجاه والمطلوب إدماجها معاً في صورة تتسم بالتناسق والتكامل والانسيابية.²

2-7- التوازن:

يعني التوازن " القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب تأزر بين الجهازين العصبي والعضلي ، كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها ".³

إن مختلف المهارات الحركية تتطلب توفر مكون التوازن لضمان أدائها وهناك نوعان من التوازن هما:

- **التوازن الثابت:** هو الالتزام المطلوب أثناء ثبات الجسم ويعرفه *Nelson,Johnson* بكونه "القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن".

- **التوازن الحركي:** ويعرفه أيضاً " القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة".

وتوجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد هي:

- القدمين.
- حاسة النظر.

¹ عادل عبد البصير ، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، ب ط، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، 1999 ، ص151.

² كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص66.

³ كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، مرجع سابق، ص73.

- الأذن الداخلية.
 - النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهاية العضلات.
- ويعرف التوازن بصفة عامة بكونه إمكانية الفرد التحكم في القدرات الفيزيولوجية والتشريحية تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البعد أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا.

2-8- الدقة:

"تعني الدقة : القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين".

وتتطلب الدقة توافقا عضليا وعصبيا وتحكما كاملا في الجهاز العضلي والجهاز العصبي للفرد، وفي أغلب الأحوال فإن استخدام القوة استخداما فعالا على حساب توفر الدقة وهذا يعني أن توافرها معا يعد استثناءا مطلوباً بدرجة كبيرة فللدقة علاقة كبيرة بالقوة من خلال إبراز الفرق للنصر اعتمادا على المكون باعتباره مكونا أساسيا في اللياقة البدنية.¹

¹ شكلاط عبد القادر، دور استاذ التربية البدنية والرياضية في انتقاء المواهب الشابة لكرة اليد، وتوجيهها نحو الأندية المختصة، دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية الشلف، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة الشلف، الجزائر، 2010-2011، ص107.

خلاصة

رغم تعدد طرق وأساليب تطوير اللياقة البدنية ومكوناتها في التدريب الرياضي بصفة عامة ، وفي مجال كرة اليد بصفة خاصة.

إلا انه يجب الأخذ بعين الاعتبار خصائص ومراحل النمو حسب المراحل العمرية المختلفة , خاصة مرحلة المراهقة التي تعد أصعب مرحلة تمر بها حياة الفرد بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة, وهذا راجع للتغيرات التي تطرأ على نمط سير حياته العادية.

لهذا يجب التعامل والتعاون بصفة عقلانية مع تنمية عناصر اللياقة البدنية بطريقة مدروسة وعناية تامة.

الفصل الرابع

متطلبات وصفات

لاعب كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

2-1- التعريف الاصطلاحي:

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

3-1- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نضرة اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه

¹ - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 52.

النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (إيتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها. وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها.¹

3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.²

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

¹ - موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م، ص 09.

² - مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص 11.

4 - كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهراة والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصعد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، 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 تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان كرمالي، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمّد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

¹ - بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرّة ليسانس، جوان 1997، ص 46، 47.

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لاماس، عاشور، طهير، فريجة، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني...

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الافرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووافق سطيف، مولودية الجزائر .

5- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك) .

2- المدرسة اللاتينية .

3- مدرسة أمريكا الجنوبية⁽¹⁾ .

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكنم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما .

¹ - عبد الرحمن عيساوي : " سيكولوجية النمو "، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص 72 .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمي.¹

7- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.²

7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط مكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم . ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977، ص 27.25 .

² - موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10.

7-1-1- الإعداد البدني للاعب كرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.¹

7-1-2- الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصليّة، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

7-1-3- الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.²

7-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

¹ - محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998، ص 99.

2- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication ,Paris,1997, p22.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.¹

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

7-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

7-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

7-3-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.²

7-3-3- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن ملح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

¹ - موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق ، ص 62 .

² - يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص 384 .

7-3-4- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.¹

7-3-5- الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.²

8- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن.

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

8-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

8-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

8-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.³

9- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:

9-1- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

¹ - أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000، ص 117 ، 299 .

² - R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

³ - سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29.

9-2- الكرة:

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.

9-3- مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

9-4- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة 7 لاعبين احتياطيين.

9-5- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

9-6- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

9-7- مدة اللعب:

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

9-8- بداية اللعب:

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

9-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

9-10- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.¹

9-11- التسلسل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

9-12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

¹ - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.¹

9-13- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخاطئ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

9-14- ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

9-15-رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

9-16- ضربة المرمى:

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

9-17- الضربة الركنية:

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع.²

10- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

¹ - سامي الصفار : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30 .

² - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177 .

10-1- طريقة الظهير الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

10-2- طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

10-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.¹

10-4- طريقة 4-3-3:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

10-5- طريقة 4-3-3:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.²

10-6- الطريقة الدفاعية الايطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

10-7- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

10-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).¹

¹ - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص211.

² - Alain Michel: "Foot .balle, les systèmes de jeu", 2^{ème} edition, edition chiram, Paris, 1998, P14.

خلاصة الفصل:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كلاعب، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدرّبين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين . ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

¹ - حسن احمد الشافعي: " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص23 .

الجانج

التطريقي

الفصل الخامس

الطرق المنهجية

للبحث

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمت بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمت بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريقين، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهني خلال العمل الميداني ، حيث قابلني الطاقم المسؤول وكذا المدربين لكلا الفريقين وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدرة بـ 20% من عدد العينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي: فريق شباب جامعة (أكابر) كمجموعة تجريبية رقم (01)، وفريق اتحاد وغلانة كمجموعة تجريبية رقم (02).

1-1- المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدي لبلدية جامعة المعشوشب اصطناعيا.

- المجال الزمني: قمت بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

* الاختبار القبلي للمجموعتين يوم 2016/04/12.

* الاختبار البعدي للمجموعتين يوم 2016/05/05.

1-2- الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (1)

كما يشير "تايلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (1)

(1) - محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضن: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1996 ، ص 321.

يحدد "كيورتن" الصديق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما. (2)

ب- الثبات: إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجت من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية (3).

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما أريدها أن تكون (4).

* نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد إجراء الاختبارات المقترحة لقياس القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لسبيرمان ، وهذا لمعرفة مدى صدق وثبات الاختبارات المستخدمة، والجداول التالية توضح ذلك:

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا.	16	0.85	0.93	0.05
اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.	16	0.90	0.96	0.05
اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.	16	0.78	0.88	0.05
اختبار الحجل 03 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.	16	0.88	0.93	0.05
اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا.	16	0.78	0.97	0.05

جدول رقم (01): يوضح نتائج طريقة التدريب التكراري.

الاختبارات	عدد أفراد	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة
------------	-----------	--------------	-------------	---------

(1) - محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000، ص 183.

(2) - مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999، ص 68.

(3) - مروان عبد المجيد إبراهيم: نفس المرجع ، ص 75.

4 - مروان عبد المجيد إبراهيم: نفس المرجع ، ص 145.

الاختبارات	العينة		الإحصائية
اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا.	16	0.87	0.97
اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.	16	0.89	0.93
اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.	16	0.79	0.83
اختبار الحجل 03 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.	16	0.89	0.97
اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا.	16	0.87	0.98

جدول رقم (02): يوضح نتائج طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.

3-1- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي أنا بصدد دراسته كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في طريقي التدريب التكراري والفترتي مرتفع الشدة.

ب- المتغير التابع: الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم.

4-1- عينة البحث وكيفية اختياره:

1-4-1 - عينة البحث:

قمت بتحديد عينة بحثي هذا عن طريق اختيار فريقين في كرة القدم، ينشطان على مستوى دائرة جامعة

* الفريق الأول: فريق الشباب الرياضي تقديدين جامعة والذي يلعب في قسم الشرقي الولائي لولاية الوادي.

* الفريق الثاني: فريق اتحاد وغلانة والذي يلعب في قسم الشرقي الولائي لولاية الوادي.

وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية، وهم ينتمون إلى صنف الأكابر، ولهما نفس الإمكانيات كما أنهما ينشطان في القسم ذاته.

* العينة التجريبية رقم 01: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص بطريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة للسرعة في كرة القدم.

* العينة التجريبية رقم 02: يطبق عليها برنامج تدريبي خاص بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة للسرعة في كرة القدم.

1-4-2- مجتمع البحث: يمكن تعريفه على أنه مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات.

- كان مجتمع البحث عبارة عن مجموعة من اللاعبين لكرة القدم لفئة الأكابر في البطولة الشرفية للولاية الوادي وعددهم الإجمالي 32 لاعبا.

1-4-2- كيفية اختيار العينة: لقد قمت باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين:

* **المجموعة التجريبية 1:** تحتوي على (16) لاعب من فريق الشباب الرياضي تقديدين (الشرفي الولائي لولاية الوادي).

* **المجموعة التجريبية 2:** تحتوي على (16) لاعب من فريق اتحاد وغلانة (الشرفي الولائي لولاية الوادي).

1-5- تجانس العينة:

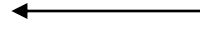
العينة التجريبية 01	تاريخ الازدياد	الطول	الوزن	العينة التجريبية 02	تاريخ الازدياد	الطول	الوزن
قسوم ناصر	1986/10/05	1.75	76	حمية يزيد	1995/03/15	1.77	75
بن نوح حمزة	1990/02/08	1.80	78	بلعيد عيسى	1989/05/08	1.69	69
سلمي أسامة	1986/11/10	1.73	68	بن عاشور سليمان	1985/12/31	1.75	75
زكي زوير	1989/12/29	1.77	77	بن قطايا إسماعيل	1988/06/12	1.70	72
سليماني مفتاح	1993/01/30	1.78	75	خلافي الجموعي	1972/08/13	1.81	80
بن نعمة عماد	1990/10/21	1.75	72	صخر هيثم	1995/03/14	1.76	76
تواتي إسحاق	1994/01/12	1.70	70	جعفور إسماعيل	1991/09/08	1.75	74
شطى الطيب	1990/11/11	1.78	75	حناشي علي	1991/06/17	1.70	70
فتيتي لحسن	1992/09/01	1.80	80	جعفور مفتاح	1990/08/15	1.79	68
لعروسي حامدي	1993/06/16	1.75	75	بوحنية إبراهيم	1991/06/06	1.72	75
ختة محمد	1984/04/23	1.76	77	أوييري إسلام	1989/02/18	1.81	80
مسعودي محمد	1995/06/11	1.77	76	اسماعيلية سمير	1990/03/21	1.75	73
سعيد جعفر	1986/07/17	1.70	71	مسعودي لطفي	1989/08/25	1.70	69
قاسمي الطيب	1995/02/20	1.76	75	قرميظ نعيم	1985/04/14	1.72	70
حامدي لسعد	1974/08/10	1.82	80	بن زاوي هيثم	1988/09/22	1.65	70
بن دبكة أبو بكر	1989/07/25	1.76	77	زهري حيدر	1983/08/30	1.80	79

جدول 03: يمثل تجانس العينة.

1-6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

- يوم الأحد من 18:00 ← 20:00.



- يوم الثلاثاء من 18:00 ← 20:00.

ب- الجنس: لقد تم على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

ج- السن: يبدأ سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين التجريبتين 18 سنة فما فوق.

2- المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثي هذا تحتم عليا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي المقارن وهذا للتأكد من صحة فرضيتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

2-1- أدوات الدراسة:**2-1-1- الوسائل الإحصائية:**

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄..... س_ن. على عدد القيم (n) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

حيث: $\bar{X}$: المتوسط الحسابي $\sum X$

$\sum X$: هي مجموع القيم

n: عدد القيم (1).

ب- الانحراف المعياري:

(1) - عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 45.

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n-1}} = \text{ع}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

$\bar{s}$: المتوسط الحسابي.

s: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

n: عدد العينة.⁽²⁾

ج- اختبار توزيع ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{|s_1 - s_2|}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2)}{2} \cdot \frac{n-1}{n}}}$$

حيث T: معيار ستودنت.

s₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

s₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

n: عدد أفراد العينة.

ع₁: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع₂: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية⁽¹⁾.

د- معامل الارتباط لسبيرمان:

نستعمل عامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ارتباط الاختبار وصياغته على الشكل التالي:

$$r = 1 - \frac{6 \sum f^2}{n(n^2 - 1)}$$

حيث:

r: معامل الارتباط البسيط.

(2) - عبد القادر حلبي: نفس المرجع، ص 53.

(1) - نزار مجيد الطالب. محمد السمراي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، 1980، ص 76.

ف2: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن: عدد العينة.

هـ- صدق الاختبار:

يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط.

$\sqrt{\text{الثبت}}$ = ص

حيث : ص: صدق الاختبار ⁽¹⁾.

2-2-2- الاختبارات:

أ- الاختبار الأول (ثني ومد الركبتين في 20 ثا) :

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين.

الأدوات المستعملة: ساعة التوقيت.

طريقة أداء الاختبار:

من وضع الوقوف، ثني ومدّ الركبتين كاملاً في زمن قدره 20 ثا، مع ملاحظة عدم استناد آل عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو شيء آخر (يعاد الاختبار وتأخذ أحسن نتيجة).



شكل 03: رسم تخطيطي يوضح اختبار مد وثني الركبتين في 20 ثا.

ب- الاختبار الثاني (الحجل لأقصى مسافة في 10 ثواني):

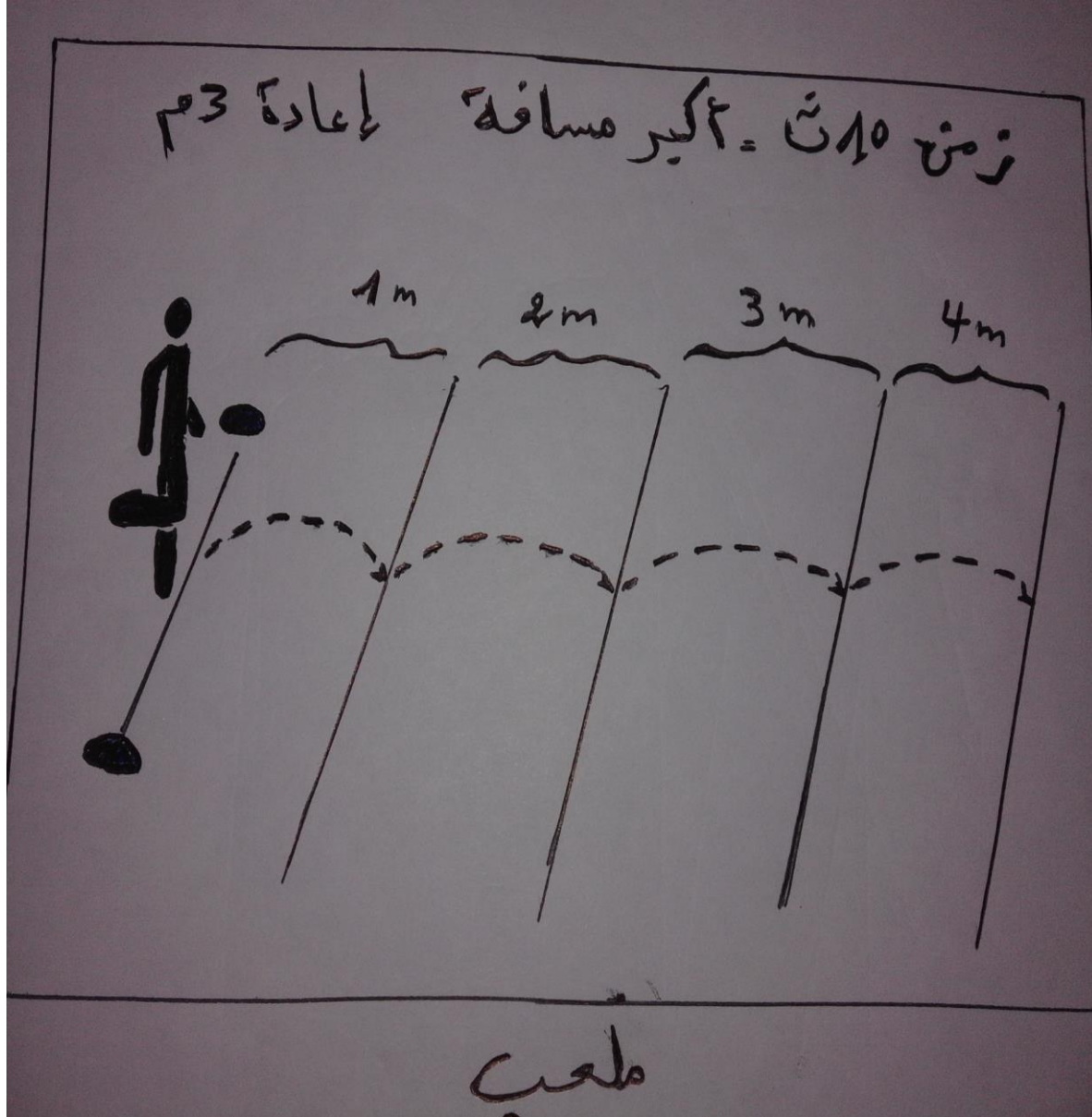
(1) - نزار مجيد الطالب . محمد السمراي : نفس المرجع ، ص 89 .

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين كل على حدا.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، حبل لرسم خطوط بالجير، ملعب صغير بطول 20م إلى 25م.

طريقة أداء الاختبار: (الوقوف على قدم واحدة)، الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره 10 ثواني مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم، غير قدم الحجل.

*التسجيل : يعاد الاختبار ثلاث مرات وتأخذ أحسن محاولة. (2)



شكل 04: رسم تخطيطي يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.

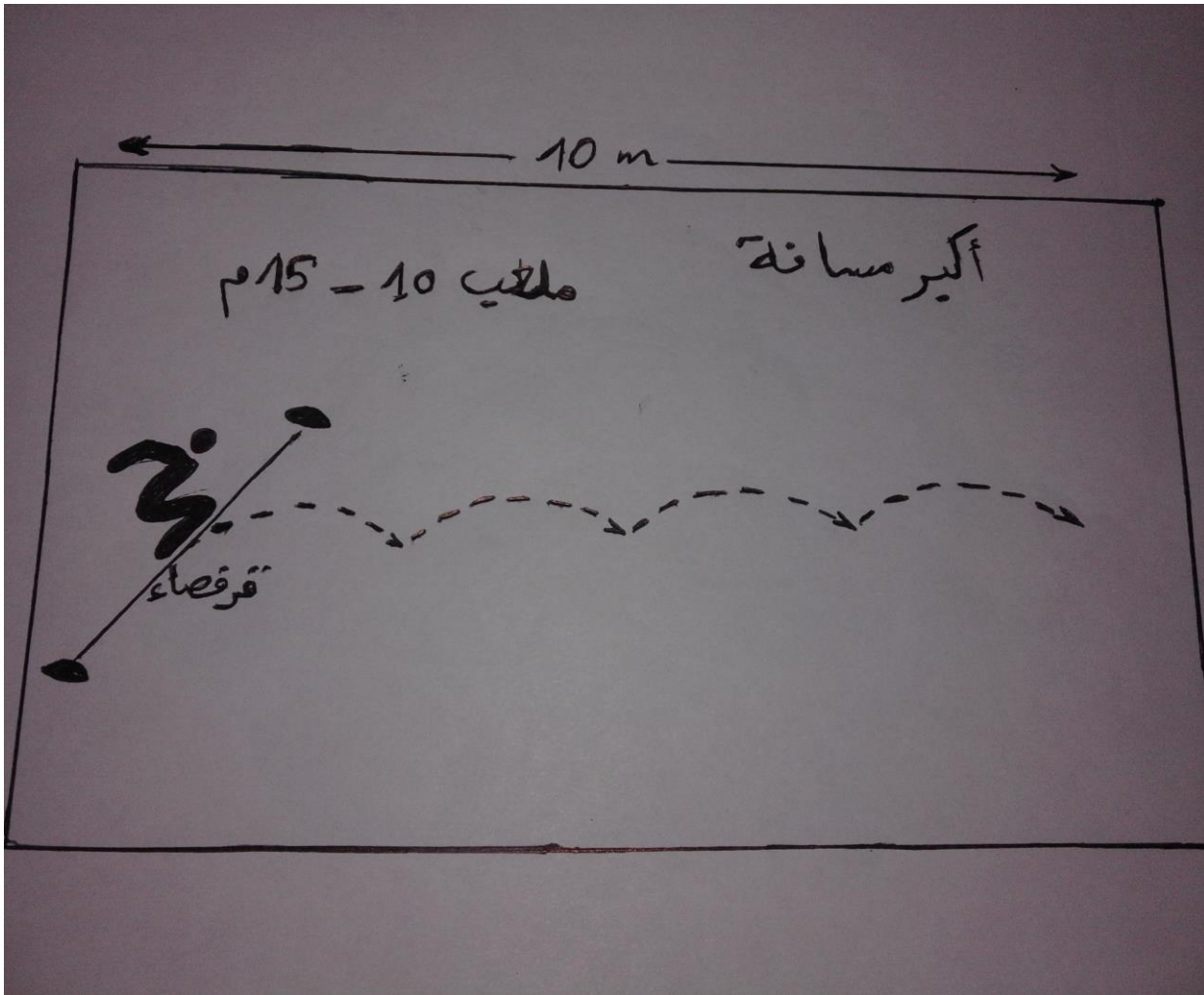
ج- الاختبار الثالث (الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين):

(2) - حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997، ص 46.

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على مد الركبتين. الأدوات المستعملة: شريط قياس، أرض ملعب من 10 إلى 15 م.

طريقة أداء الاختبار:

(من وضع الجلوس القرفصاء)، بدون استخدام الذراعين في المراجعة، يبدأ اللاعب بدفع الأرض بكلتا القدمين من وضع ثني الركبتين كاملاً، والجذع مائل قليلاً للأمام، مع تثبيت الذراعين بجانب الجسم⁽¹⁾.
التقويم: المسافة بالسنتيمتر، مؤشر للقدرة العضلية للرجلين. يعاد الاختبار 03 مرات، وتأخذ أحسن محاولة.



شكل 05: رسم تخطيطي يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.

د- الاختبار الرابع (ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا):

(1) - حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 49.

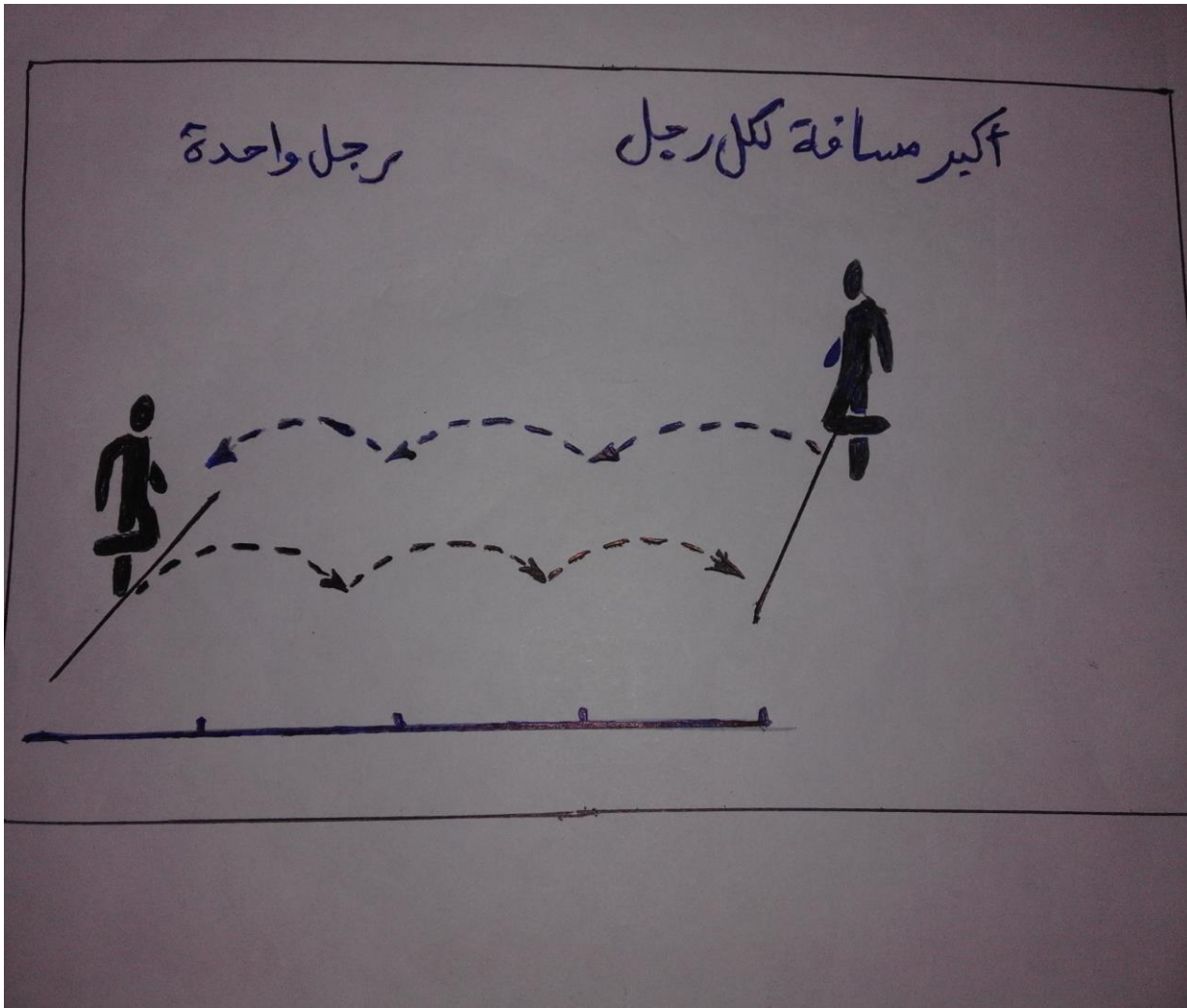
هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على مد الركبة.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، ملعب محدد في حدود 20-25م.

طريقة أداء الاختبار:

تؤدي الثلاث حجلات بقدم واحدة لأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط، وعدم الخروج منها أثناء الحجل، وعدم ملازمة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض - قياس أكبر مسافة ممكنة والتسجيل.

التقويم: المسافة المقطوعة عبارة عن مؤشر القدرة (باعد القدم على القدم الأخرى).⁽²⁾



شكل 06: رسم تخطيطي يوضح اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.

هـ - الاختبار الخامس (من وضع ثني الركبتين كاملاً - الوثب للأمام - أقصى مسافة في 20 ثا):

(2) - حسن السيد أبو عبده: نفس المرجع ، ص 168.

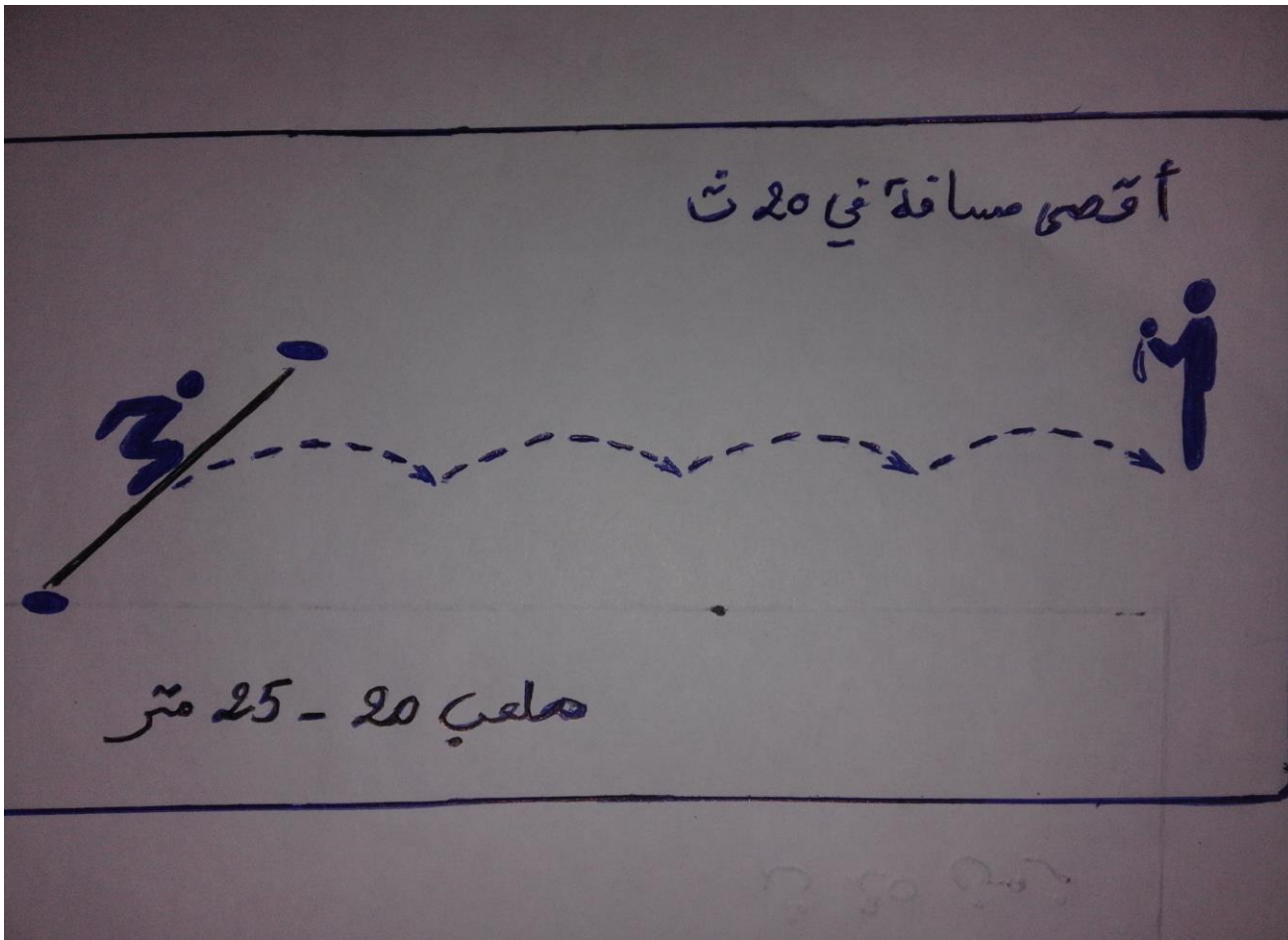
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادّة للرجلين.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، أرض ملعب في حدود 20م.

طريقة أداء الاختبار:

- الوثبات على خطوط مستقيمة وقياس المسافة في 20 ثا، مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض أثناء الوثبات ماعدا القدمين، وعدم الخروج عن الخطوط المرسومة، بذل أقصى قدرة ممكنة لتسجيل أكبر مسافة.

التقويم: - يعاد الاختبار 03 مرات وتأخذ أحسن مسافة. (3)



شكل 07: رسم تخطيطي يوضح من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا

3- البرنامج التدريبي:

(3) - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 63.

3-1- خصائص البرنامج:

بعد الاطلاع على بعض الدراسات السابقة ومناقشة أحد المدربين في مجال كرة القدم وصلت إلى مجموعة الاختبارات المذكورة أعلاه، والتي كونت لي برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة، ويحتوي هذا البرنامج على 12 وحدة تدريبية لكل مجموعة تجريبية بمختلف الاختبارات.

3-2- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الاختبارات القبلية، تم إدماج الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة كرة القدم، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال 35 دقيقة من كل حصة تدريبية، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصة مدة التمرين 10 دقائق مع إعطاء دقيقتين راحة بين التمرين والآخر، وفي نهاية الحصة تعطى 5 دقائق للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع حصتين في الأسبوع، في حين بدأ العمل بهذه الوحدات مع كلا المجموعتين التجريبيتين ابتداء من 03 جانفي 2015 وهذا على النحو التالي:

- يوم السبت مساء من 09:00 إلى 10:30 .
- يوم الاثنين مساء من 17:30 إلى 19:00 .

3-3- أهداف البرنامج:

- يهدف البرنامج بالدرجة الأولى إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة.
- إلى زيادة المدى البدني والحركي للرياضي .
- تشجيع وتحبيب الرياضي لأداء تمارين القوة المميزة بالسرعة لأهميتها.
- التعريف بمدى أهمية القوة المميزة بالسرعة.
- معرفة مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على الصفات البدنية الأخرى.

4- حدود الدراسة:**4-1- المجال المكاني:**

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي لبلدية جامعة المعشوشب اصطناعيا.

4-2- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية للمجموعة 01 على النحو التالي:

* الاختبار القبلي: 2016/04/12.

* الاختبار البعدي: 2016/05/05.

- أما الاختبارات بالنسبة للمجموعة 02 فكان كالآتي:

* الاختبار القبلي 2016/04/14.

* الاختبار البعدي 2016/05/07.

الفصل السادس

معرض وتحليل

ومناقشة النتائج

➤ عرض نتائج المجموعتين:

- جدول رقم (04): يبين نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبيتين .

المجموعة التجريبية 2 (طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة)		المجموعة التجريبية 1 (الطريقة التكرارية)				وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار "ت" إستيودنت
ت	ت	ت	ت	ت	ت						
الجدولية	الحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد التكرارات	18.5	1	16.5	0.93	1.74
ثني ومد الركبتين في 20 ثا.						عدد الحجلات	14	1.10	13	1.09	1.74
الحجل لأقصى مسافة في 10 ثواني.						متر	1.45	1.26	1.42	1.34	1.74
الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.						متر	4.56	0.61	4.34	0.44	1.74
ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.						متر	21.25	1	19.50	0.81	1.74
من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا.											

➤ تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات القبلية:

1- اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) ، نلاحظ أن كل من المجموعتين التجريبيتين 1 و 2 حققت قيم متقاربة، في حين نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 01 أكبر منه في المجموعة التجريبية 02، وهذا بفرق طفيف (02 مرة كفاً بين المجموعتين) كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية 01 كانت أكثر تجانسا في النتائج عن المجموعة التجريبية 02، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (04) إلا أن قيمة الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية 02، لا ينفي تجانس نتائج عناصر هذه المجموعة ولكن بدرجة أقل عن نظيرتها التجريبية 01 بينما نجد أن قيمة " ت " المحسوبة تساوي (0.54) في اختبار " ت " إستيودنت وهي

أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ (1.74) وعليه فلا توجد هناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين، والفرق البسيط بين المتوسطين الحسابيين يكون غير دال إحصائيا وعليه فنتائج المجموعتين تعتبر متقاربة متجانسة.

2- اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثواني:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن كلا المجموعتين كان لهما نفس القيم ، حيث كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 01 أكبر من المجموعة التجريبية 02 وهذا بفرق طفيف يساوي (حجلة واحدة) في حين نلاحظ تجانس بين عناصر المجموعة التجريبية 02 أحسن منه بقليل عند نظيرتها التجريبية 01 ، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري في الجدول رقم (04) .

وما نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت التي كانت أقل من نتيجة "ت" الجدولية ، إلا دليل على وجود توافق بين المجموعتين ، وهذا دليل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين نتائج المجموعتين التجريبيتين.

3- اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) توافقا ملحوظا بين نتائج المجموعتين حيث كان تقارب ملحوظ بين كلا المجموعتين ، كما كان الفرق بسيطا في نتيجتي المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبيتين (0.03 متر) وكذلك قيمة الانحراف المعياري لدى المجموعتين التي كانت متقاربة حيث كانت قيمة المجموعة التجريبية 01 تفوق قيمة المجموعة التجريبية 02 وهذا بفارق (0.08) وهذا ما يدل على تجانس وتكافؤ عناصر المجموعتين، كما تبين نتائج اختبار "ت" إستودنت أن "ت" المحسوبة كانت أقل من نتيجة "ت" الجدولية وعليه فالمجموعتين لم تبد نتائجهما فروقا معنوية دالة بينها، لذلك فالمجموعتين أحدثت نتائجهما توافقا وتجانسا في النتائج.

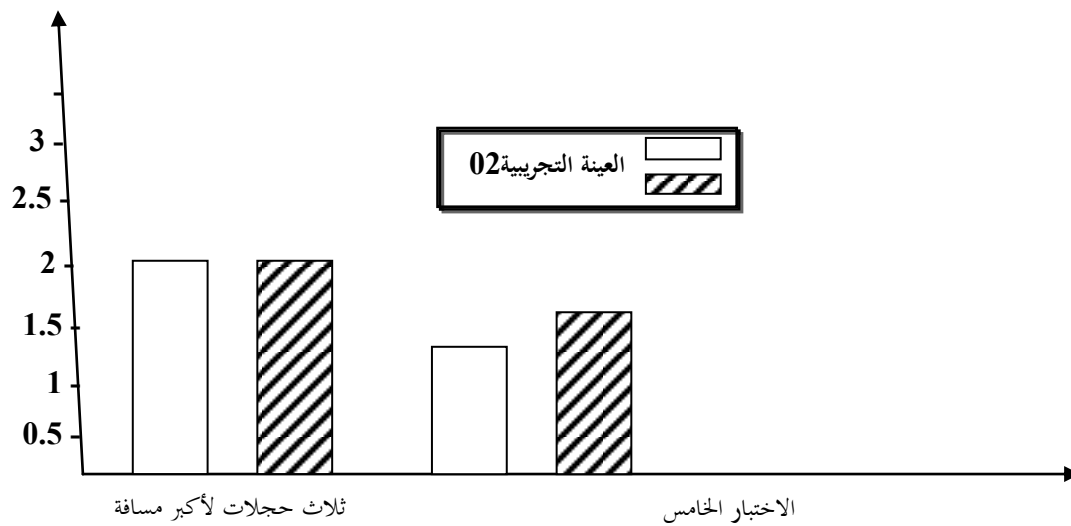
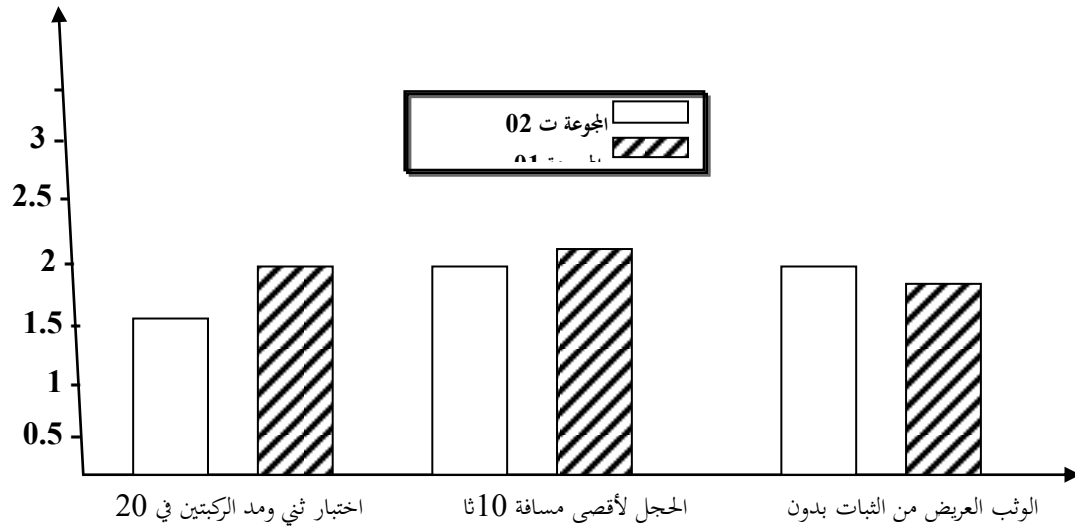
4- اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعتين متقاربتين، بحيث تبدو المجموعة التجريبية 01 أحسن من المجموعة التجريبية 02 إذا كانت نتائجها أقل منه عند المجموعة التجريبية 01 كما كانت نتائج المجموعتين تبدي تجانسا فيما بينهما ، في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 02 أكبر منه في المجموعة التجريبية 01 وهذا بشكل طفيف يساوي (0.22 متر) وعند حساب "ت" في اختبار "ت" إستودنت وجدناها أصغر من "ت" الجدولية ، وعليه فالنتائج لم تظهر فروقا معنوية دالة وبالتالي فالمجموعتين في هذا الاختبار تبدو متوافقتين ومتجانستين فيما بينهما.

5- اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن المجموعتين حققت نتائج متقاربة، وهذا ما يدل على تجانس نتائج عناصر المجموعتين، حيث كان الفرق طفيف بين المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين حيث كان يساوي (1.75 متر) رغم المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 02 منه على المجموعة التجريبية 01.

بينما نجد أن "ت" الجدولية تفوق "ت" المحسوبة في إختبار "ت" إستيودنت والتي تساوي (0.75) وعليه فنتائج المجموعتين لم تبد أي فروق معنوية بينها ، إذن فالمجموعتين كذلك في هذا الإختبار تعتبران قد أظهرتا توافقا وتجانسا بين نتائجها .



الشكل 08: مدرج تكراري يوضح الاختبارات القبلية للعينتين التجريبيتين

➤ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية 02 (طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة):
- جدول رقم (05): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 005
16.5	1	1.37	1.74	غير دالة
17	0.75			

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 02 في الاختبار القبلي يقدر بـ 16.5 تكرارا، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 1 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 17 تكرارا، وانحراف معياري يقدر بـ 0.75 نقطة، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.37 لـ (ت) بالمحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي لا تفوق (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 1.74، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

- جدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت. الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
13	1.10	0.83	1.74	غير دالة
14	0.95			

من خلال نتائج الجدول رقم (06)، فإن المجموعة حققت متوسطا حسابيا في الاختبار القبلي مقدرا بـ 13 حجلة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.10 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 14 حجلة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.95 نقطة، هذه النتائج توضح تجانس وتقارب نتائج عناصر المجموعة.

في حين تحصلت المجموعة على قيمة لـ "ت" المحسوبة مقدرة بـ 0.83 في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 وعليه يمكن القول أنه لا توجد فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

- جدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الاختبار القبلي	1.42	1.26	1.74	غير دالة
الاختبار البعدي	1.52	1.24		

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المجموعة سجلت قيمة للمتوسط الحسابي في الاختبار القبلي مقدرة بـ 1.42 متر، وانحراف معياري يقدر بـ 1.26، وفي الاختبار البعدي مقدر بـ 1.52 متر، وانحراف معياري يقدر بـ 1.24 ثانية هذه النتائج توضح تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين تحصلت المجموعة على قيمة بـ "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 1.74، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

- جدول رقم (08): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الحجل 03 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الاختبار القبلي	4.34	0.61	1.74	غير دالة
الاختبار البعدي	4.48	0.72		

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المجموعة تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 4.34 متر، وانحراف معياري يقدر بـ 0.61 ثانية وفي الاختبار القبلي، أما الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي يقدر بـ 4.48 متر، وانحراف معياري يقدر بـ 0.72، هذه النتائج تدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

كما سجلنا قيمة 0.79 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت والتي لا تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تقدر بـ 1.74، وعليه لا توجد هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

- جدول رقم (09): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا - الوثب للأمام - أقصى مسافة في 20 ثا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الاختبار القبلي	19.5	1	1.08	غير دالة
الاختبار البعدي	20	0.88		

من خلال نتائج الجدول رقم (09)، نلاحظ المجموعة حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا مقدرا بـ 19.5 متر، وانحراف معياري يقدر بـ 1 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد سجلت المجموعة متوسطا حسابيا يساوي 20 متر، وانحراف معياري يقدر بـ 0.88 نقطة، وهذه النتائج تبين تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة.

في حين سجلنا قيمة 1.08 لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 و بالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

➤ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية 01 (بطريقة التدريب التكراري) :

- جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى واختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الاختبار القبلي	18.5	0.93	3.13	دالة
الاختبار البعدي	21	0.72	1.74	

من خلال نتائج الجدول رقم(10)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر بـ 18.5 تكراراً، وانحراف معياري يقدر بـ 0.93 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر بـ 21 تكراراً، وانحراف معياري يقدر بـ 0.72 نقطة، أما في الاختبار "ت" استودنت فقد سجلنا نتيجة 3.13 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدى وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسناً دالاً في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار في طريقة التدريب التكراري .

- جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الاختبار القبلي	14	1.09	3.30	دالة
الاختبار البعدي	17	0.91	1.74	

من خلال نتائج الجدول رقم (11)، نلاحظ أن المجموعة التجريبية 01 حققت متوسطاً حسابياً في الاختبار القبلي يقدر بـ 14 حجلة، وانحراف معياري يقدر بـ 1.09 أما في الاختبار البعدي فقد حققت المجموعة متوسطاً حسابياً يقدر بـ 17 حجلة، وانحراف معياري يقدر بـ 0.91 نقطة. في حين سجلنا نتيجة 3.30 كقيمة لـ "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت والتي تفوق "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.47 وبالتالي فالمجموعة أحدثت فروقا دالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في طريقة التدريب التكراري.

وعليه نقول أن المجموعة أبدت عناصرها تحسنا دالا في أداء الاختبار وهذا بإحداث فروقا دالة في نتائج اختبارها.

- جدول رقم (12) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الإحصائية عند 0.05
1.45	1.34	3.34	1.74	دالة
2.13	1.005			

من خلال نتائج الجدول رقم (12)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدرا بـ 1.45 متر، وانحراف معياري يساوي بـ 1.34 ثانية، وقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي في الاختبار البعدي يقدر بـ 2.13 متر، وانحراف معياري يساوي بـ 1.005، هذه في حين أحرزت المجموعة على قيمة 3.34- "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.74 وعليه فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختيارين القبلي والبعدي في طريقة التدريب التكراري، وما هذا إلا دلالة على قدرة المجموعة على تحسين نتائج الاختبار.

- جدول رقم (13): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار الحجل 03 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الإحصائية عند 0.05
4.56	0.44	2.85	1.74	دالة
5.77	0.68			

من خلال نتائج الجدول رقم (13)، نلاحظ أن المجموعة أحرزت على متوسط حسابي يقدر بـ 4.56 متر، وانحراف معياري يساوي بـ 0.44 ، في حين أحرزت في الاختبار البعدي على المتوسط حسابي يقدر بـ 5.77 متر، وانحراف معياري يساوي بـ 0.68.

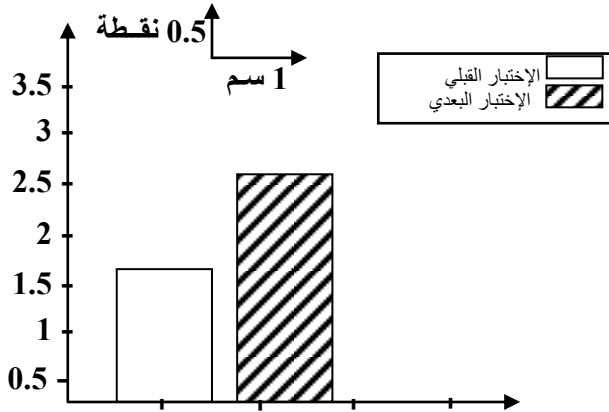
في حين كانت نتيجة "ت" المحسوبة في اختبار "ت" إستيودنت تساوي 2.85 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وعليه فالمجموعة أحدثت فروقا معنوية دالة بين نتائج الاختيارين القبلي والبعدي في طريقة التدريب التكراري، وبالتالي فالمجموعة أبدت تحسنا دالا في نتائجها وأثبت القدرة على أداء الاختبار.

- جدول رقم (14): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام- أقصى مسافة في 20 ثا.

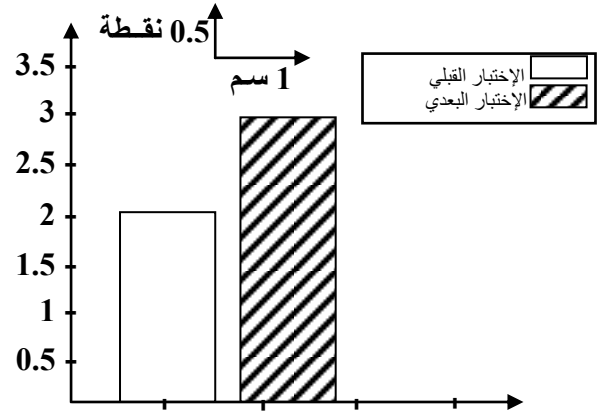
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
الاختبار القبلي	21.25	0.81	1.74	دالة
الاختبار البعدي	23.05	0.68		

من خلال نتائج الجدول رقم (14)، نلاحظ أن المجموعة حققت متوسطا حسابيا مقدرا بـ 21.25 متر، وانحراف معياري يساوي 0.81 متر، أما في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي مقدرا بـ 23.05 متر، وانحراف معياري يساوي 0.68 م.

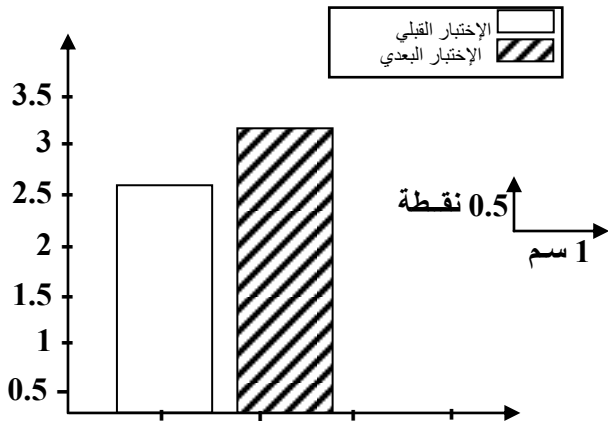
كما سجلنا في اختبار "ت" إستيودنت نتيجة 2.77 لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية التي تساوي 1.74 وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختيار القبلي والبعدي في طريقة التدريب التكراري، وعليه فالمجموعة أثبتت قدرتها على أداء الاختبار وذلك بإحراز فروق معنوية دالة في نتائج الاختيارين.



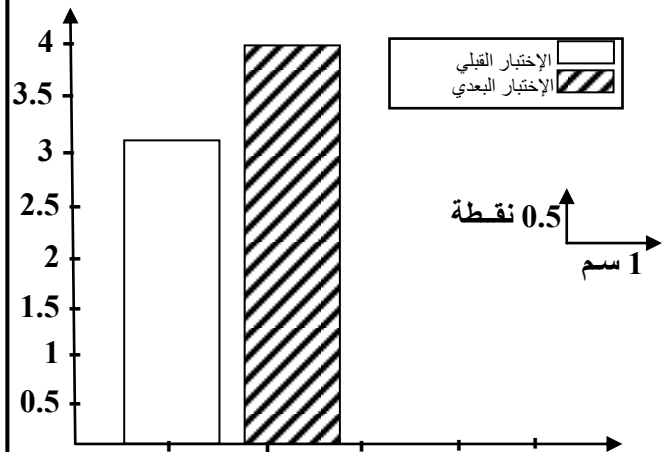
شكل 10: مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 02 (الإختبار الأول)



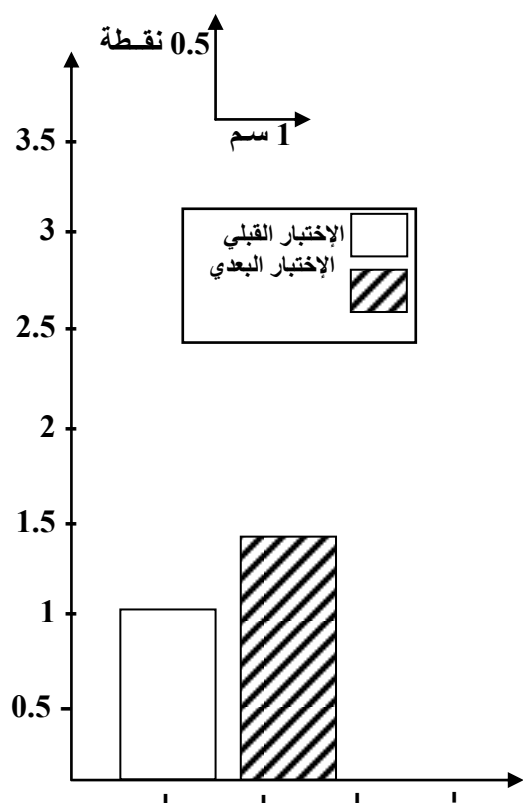
شكل 09: مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 01 (الإختبار الأول)



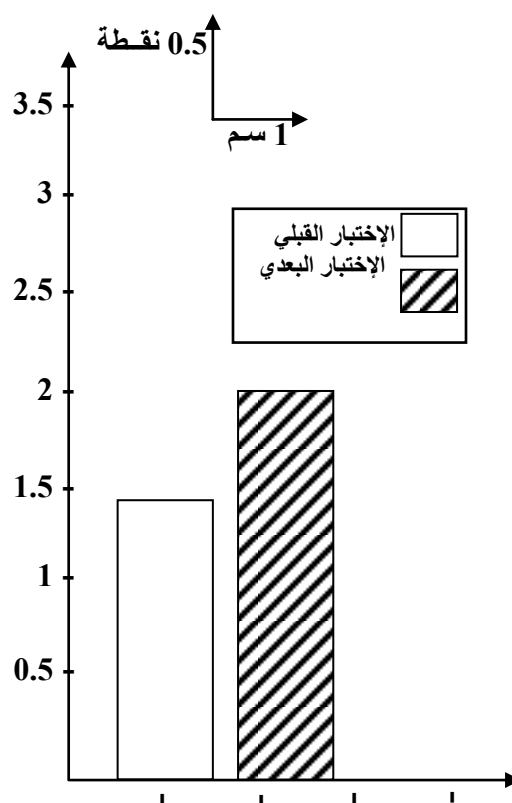
شكل 12: مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 02 (الإختبار الثاني)



شكل 11: مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 01 (الإختبار الثاني)



شكل 14: مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 02 (الاختبار الخامس)



شكل 13: مدرج تكراري يوضح نتائج الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية 01 (الاختبار الخامس)

- جدول رقم (15): يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين .

إختبار "ت" إستيودنت		المجموعة التجريبية 1 (الطريقة التكرارية)		المجموعة التجريبية 2 (الطريقة الفترية مرتفعة الشدة)		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار ثنائي ومد الركبتين في 20 ثا
الجدولية	الحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي					
1.74	3.13	0.72	21	1	17					اختبار ثنائي ومد الركبتين في 20 ثا
1.74	3.30	0.91	17	1.10	14					اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.
1.74	3.34	1.005	2.13	1.26	1.52					اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.
1.74	2.85	0.68	5.77	0.61	4.48					اختبار الحجل 03 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا
1.74	2.77	0.68	23.5	1	20					اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا.

➤ تحليل نتائج المجموعتين:

❖ الاختبارات البعدية:

1- اختبار ثنائي ومد الركبتين في 20 ثا:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) ، نلاحظ أن كل من المجموعتين التجريبية 01 والتجريبية 02 حققت قيم ذات دلالة إحصائية، مع وجود تفوق مبدئي بين عناصر المجموعتين في هذا الاختبار لصالح المجموعة 01 التي طبقنا عليها طريقة التدريب التكراري.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 01 أكبر منه في المجموعة التجريبية 02، وهذا بفرق نسبي (1.13 نقطة كفارق بين المجموعتين) كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية 02 كانت غير متجانسة في

النتائج بينها وبين المجموعة التجريبية 01 ، وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (15) إلا أن قيمة الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية 01 ينفي وجود تجانس بين نتائج عناصر هذه المجموعة ولكن بدرجة أقل عن نظيرتها التجريبية 02 بينما نجد أن قيمة " ت " المحسوبة تساوي (3.13) في اختبار " ت " إستيودنت وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية المقدرة بـ (1.74) وعليه فإنه توجد هناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين، والفرق بين المتوسطين الحسابيين يكون دال إحصائياً وعليه فتنتائج المجموعتين غير متقاربة و غير متجانسة.

2- اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ أن المجموعتين لم تكن لهما نفس القيم، ولكن هذا لا ينفي وجود تقارب بين نتائج عناصر المجموعتين ولو أن التفوق كان نسبياً للمجموعة 01 (الطريقة التكرارية). في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 01 أكبر من المجموعة التجريبية 02، بفرق قدره (1.38) وهذا إن دل على شيء إنما يدل على وجود اختلاف بين نتائج عناصر المجموعتين وتفوق إيجابي لصالح طريقة التدريب التكراري الذي طبق على المجموعة التجريبية 01. وأما نتيجة " ت " المحسوبة في اختبار " ت " إستيودنت التي كانت أقل من نتيجة " ت " الجدولية بفرق قدره (1.56) و ما هذا إلا دليل على وجود فرق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية 01، وهذا دليل على عدم وجود فروق معنوية دالة بين نتائج المجموعتين.

3- اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) توافقا ملحوظا بين نتائج المجموعتين، حيث كان تقارب ملحوظ بين كلا المجموعتين، و ذلك على غرار وجود تفوق نسبي طفيف لصالح المجموعة التجريبية 01، كما كان الفرق بسيطا في نتيجتي المتوسط الحسابي للمجموعتين، وكذلك قيمة الانحراف المعياري لدى المجموعتين التي كانت متقاربة حيث كانت قيمة المجموعة التجريبية 01 تفوق قيمة المجموعة التجريبية 02 وهذا بفارق (0.08) وهذا ما يدل على تجانس وتكافؤ عناصر المجموعتين، كما تبين نتائج اختبار " ت " إستيودنت أن " ت " المحسوبة كانت أقل من نتيجة " ت " الجدولية وعليه فالمجموعتين لم تبد نتائجهما فروقا معنوية دالة بينها، لذلك فالمجموعتين أحدثت نتائجهما توافقا وتجانسا في النتائج في الاختبار الثالث.

4- اختبار الحجل 03 حجلات لأكثر مسافة لكل رجل على حدا:

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن المجموعة التجريبية 01 أحسن من المجموعة التجريبية 02 إذا كانت هذه الأخيرة نتائجها أقل منه عند المجموعة التجريبية 01، كما كانت نتائج المجموعتين تبدي تجانسا نسبيا فيما بينها رغم وجود فرق بسيط لصالح المجموعة التجريبية 01 (الطريقة التكرارية)، في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 02 (الطريقة الفترية مرتفعة الشدة) أكبر منه في المجموعة التجريبية 01 وهذا بشكل طفيف يساوي (0.17) وعند حساب " ت " في اختبار " ت " إستيودنت وجدت أنها أصغر من " ت " الجدولية ،

وعليه فالنتائج لم تظهر فروقا معنوية دالة وبالتالي فالمجموعتين في هذا الاختبار تبدو متوافقتين ومتجانستين فيما بينهما.

5- اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا:

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ عدم تجانس في نتائج عناصر المجموعتين. حيث كان هناك فرق بين المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين حيث كان يساوي (3.5 م) لصالح المجموعة التجريبية 01. بينما نجد أن " ت " الجدولية تفوق " ت " المحسوبة في اختبار " ت " إستيودنت والتي تساوي (0.75) وعليه فنتائج المجموعتين أبدت بعض الفروق المعنوية بينها، إذن فالمجموعتين في هذا الاختبار لم تبدي تجانسا في الفروق و كان ذلك لحساب المجموعة التجريبية 01 التي تستخدم طريقة التدريب التكراري.

❖ الربط بين الدراسة و الدراسات السابقة:

إذا تأملنا العلاقة بين هذه الدراسة و بين الدراسات السابقة، فنجد أن دراسة مؤيد جاسم محمد وآخرون، تحت عنوان أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين، قد أبرزت نفس النتائج بشكل متقارب جدا، حيث وجد أن طريقة التدريب التكراري أعطت نتائج أفضل في تنمية وتطوير القوة القصوى لعضلات الرجلين.

وبالنسبة لدراسة محمد كاظم خلف الربيعي وحسنا ستار خلف 2004، تمت عنوان تأثير استخدام طريقة التدريب التكراري بأسلوبين تدريبيين مختلفين في تطوير القدرة الانفجارية لدى لاعبي كرة الطائرة، فقد أبرزت أن:

- هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبيتين في نتائج اختبار القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين.

- كانت نسبة التطور للمجموعة التجريبية الأولى (أسلوب البلايومترك) أكبر من نسبة التطور للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب الأثقال).

ومنه يمكن القول بأن هذه الدراسة كانت على توافق و تجانس مع نتيجة الدراسة السابقة.

❖ مقابلة النتائج بالفرضيات:

في حدود إجراءات البحث، وفي ضوء أهدافه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها

بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

■ الفرضية الأولى:

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لكل من المجموعتين التجريبيتين لصالح الاختبار البعدى في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية بعد المعالجة الإحصائية، حيث أظهرت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى وهو لصالح الاختبار البعدى في جميع اختبارات متغيرات القوة المميزة بالسرعة لاختبارات "ثني ومد الركبتين في 20 ثانية، اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا، اختبار الوثب العريض

من الثبات بدون استخدام الذراعين، اختبار الحجل 03 حجلات لأكثر مسافة لكل رجل على حدا، اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا"، كما هو موضح في الجداول رقم (11/10/09/08/07) التي تبين الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة لعينتي البحث القبليّة والبعدية وتم توضيح ذلك في الأشكال البيانية رقم (07/06/05/04/03/02) ويرجع الطالب الباحث ذلك للبرنامج التدريبي المطبق على عينتي البحث بالطريقتين الفترية المرتفعة الشدة والتكرارية أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة في كرة القدم صنف أكابر، ويرى الطالب الباحث من هذا التحصيل الإحصائي أن الفرضية الأولى تحققت والمتمثلة في: "فاعلية كل من طريقي التدريب الفترية المرتفع الشدة والتدريب التكراري إحصائيا لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر".

■ الفرضية الثانية:

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين للقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر. وكان ذلك لحساب المجموعة التجريبية رقم 01، والتي تستخدم طريقة التدريب التكراري، وكان ذلك في جميع الاختبارات المذكورة سابقا، وكما هي موضحة في الجدول رقم (15).

ومن هذه المقارنة الإحصائية باستطاعتنا أن نقول أن الفرضية الثانية تحققت والمتمثلة في: "ثبات وجود فروق معنوية دالة إحصائية بين الطريقتين المستخدمتين لصالح طريقة التدريب التكراري، مما يسمح للمدرب اختيار نوع الطريقة التدريبية المستخدمة لتطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها والمستخلصة من اختبارات ميدانية ودراسات نظرية خرجنا بهذه التوصيات والاقتراحات الآتية:

- استخدام طريقة التدريب التكراري، لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر، لأنها لأكثر فاعلية من طرق التدريب الأخرى مثل طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة.
- الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة عند مختلف الفئات، ومن المستحسن أن تكون مع الفئات الصغرى لتعطي مفعول أكثر إيجابية.
- انتقاء الطرق التدريبية الفعالة لتفادي الوقوع في مختلف النتائج السلبية طوال الموسم التدريبي.
- نوصي بضرورة إجراء المدربين للاختبارات في بداية الموسم الرياضي مع متابعة تطور الحالة التدريبية للاعبين طوال الموسم الرياضي بإجراء اختبارات تقييمية دورية.
- ضرورة إتباع مدربي كرة القدم الأسلوب العلمي في تطبيق البرامج التدريبية في كافة المراحل العمرية.
- نوصي بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين وتعزيز خبرتهم من خلال التريضات والأيام التكوينية والدورات التدريبية، والأيام الدراسية تحت إشراف أهل الاختصاص.

استنتاج عام:

من خلال الدراسات و النتائج المتحصل عليها من الفرضيات السابقة، و من خلال تحليلها و تفسيرها، تبين لنا بأن طريقة التدريب التكراري تساهم بشكل فعال في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، والذي يتماشى مع الفروق الفردية لدفعهم لتقديم الأفضل دائما.

و إلى هنا فقد استخلصت من خلال الاختبارات المقترحة التي قمنا بها على اللاعبين والتي استخدمنا فيها طريقتين مختلفتين في التدريب، طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة التي أجريناها على المجموعة التجريبية رقم 02 فريق اتحاد وغلانة، وكذا طريقة التدريب التكراري التي أجريناها المجموعة التجريبية 01 فريق الشباب الرياضي تقديدين، وقد أبرزت النتائج أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة تخضع للتدريب الفكري مرتفع الشدة و أخرى للتدريب بالطريقة التكرارية، و هذا إضافة إلى بعض الاستنتاجات الفرعية الأخرى، ومن بينها:

1- أن التدريبات التكرارية كان لها دور إيجابي في تنمية القوة المميزة بالسرعة في اختبارات " اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا، اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا- الوثب للأمام- أقصى مسافة في 20 ثا، اختبار الحجل 03 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا، هذا بشكل واضح، أما الاختبارين المتبقين فكان فيه التفوق بشكل نسبي للطريقة التكرارية أيضا.

2- أن التدريبات التكرارية أدت إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة في جميع الاختبارات " اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا، اختبار من وضع ثني الركبتين كاملا- الوثب للأمام- أقصى مسافة في 20 ثا، اختبار الحجل 3 حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا، اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين، وكذا اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا، حسب نسب التطور المحسوبة، ولكن لم تكن ذات دلالة إحصائية كبيرة جدا، وكان الفرق متقارب بين النتائج المتحصل عليها في المجموعتين التجريبتين.

3- أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.

4- أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ولو أنها غير كبيرة في الاختبارات البعيدة بين المجموعتين التجريبتين للقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تمكنا من محاولة إعطاء القيمة العلمية لنتائج اللاعبين المسجلة في الاختبارات البدنية لدراستنا المتمثلة في استخلاص مدى تأثير طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة و التدريب التكراري على تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر، وكذا مناقشة وتفسير النتائج المتحصل عليها بطرق إحصائية مناسبة لمعرفة أهم الجوانب المتداخلة في هاته الدراسة، والخروج باستنتاج لكل متغير من متغيرات البحث استنادا على أسس علمية متبعة للوصول إلى نتائج علمية ومنطقية.

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال البحث العلمي لخفايا التدريب الرياضي فتحسين التدريب الرياضي يؤدي إلى بناء مستلزمات الإنجاز الرياضي فضلاً عن التنافس مع المستويات العليا، فالمناهج الرياضية العلمية تعد الوسيلة التي يمكن بها الوصول إلى الهدف وتحويل النظريات الرياضية إلى واقع تطبيقي ينير الطريق للمدرب ولللاعب على حد سواء كما يرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول لمستويات رياضية عالية، ويجب أن لا يكون تفكير مدرب كرة القدم بعيداً عن التحميل العضلي أثناء عملية بناء البرنامج التدريبي حيث وجدنا بأن المدرب الرياضي أثناء عمله يجد صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه خاصة في كرة القدم، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة، ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب فتتعدد طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما إذا كان التدريب منحصراً في طريقتين أو ثلاثة، فالمدرب هو حجر الأساس في نجاح العملية التدريبية ووجب عليه مساهمة أي تطور يهدف إلى الارتقاء بمستوى اللاعب واللعبه ومن أجل الإسهام في ذلك وانطلاقاً مما لاحظناه ميدانياً ارتأينا بالبحث في موضوع " :مدى تأثير طريقتي التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر-دراسة ميدانية لبعض النوادي بولاية الوادي-".

ولقد أجريت التجربة على أكابر نادي " إتحاد وغلانة " الذي طبق عليه طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة، وكذا نادي " الشباب الرياضي تقديدين " الذي طبق عليه طريقة التدريب التكراري، وكلاهما نوادي تنشط في القسم الشرقي الولائي لولاية وادي سوف التي تضم العديد من النوادي الناشطة في نفس المستوى.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم هذا البحث إلى بابين، حيث الباب الأول خصصه الطالب الباحث للدراسة النظرية واحتوت على ثلاثة فصول هي: الفصل الأول، والذي يعتبر ثاني الفصول بعد الفصل التمهيدي تحت عنوان، التدريب الرياضي وطرقه، أما الفصل الثاني فقد جاء بعنوان، الصفات البدنية للاعب كرة القدم، ثم يليه الفصل الثالث بعنوان، متطلبات لاعب كرة القدم، وهو رابع فصول هذه الدراسة.

بينما الباب الثاني خصصه إلى الدراسة الميدانية واحتوت على فصلين هما: فصل أول والذي يعتبر خامس فصول هاته المذكرة تحت عنوان، الدراسة المنهجية للبحث، أما الفصل الثاني فكان بعنوان، تحليل ومناقشة النتائج.

حيث استخلص الطالب الباحث:

- أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر.
- أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين للقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم وكان ذلك لصالح المجموعة التجريبية 01، والتي طبقت عليها طريقة التدريب التكراري.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، فسيولوجية اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي .مصر، 2003.
- 3- أبو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد، ب ط2، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة ، 2000.
- 4- أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000.
- 5- أمر الله البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998 .
- 6 - أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ب ط، لاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
- 7 - حسن احمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م.
- 8 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 9- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية 2001.
- 10- حسن السيد أبو عبده، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم النظرية والتطبيق، ط1، جامعة الإسكندرية، مصر، 2008.
- 11 - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط4 ،بيروت، 1977.
- 12 - حمدي احمد السيد وتوت، تمرينات الاطالة والمرونة(وصف تشريحي-اختبارات)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2012.
- 13- حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر ، 1997.
- 14- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، مصر، 1999.

- 15- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.
- 16- زهير السريجي، أسس التربية البدنية، ب ط، سوريا، 1975.
- 17- سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982 م.
- 18- طلحت حسام الدين، لموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج 1، القاهرة، 1997.
- 19- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 20- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق، ب ط، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، 1999.
- 21- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م.
- 22- علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، 2003.
- 23- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980.
- 24- عبد العزيز نمر، الإطالة العضلية، ب ط، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- 25- عبد القادر حللمي: مدخل الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 26- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 27- قالة إسماعيل، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار البعث، القاهرة، 1987.
- 28- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 29- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 30- كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية ومكوناتها، ب ط، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 31- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، مصر، 1979.
- 32- محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضبن: القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- 33- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.

- 34- محمد حسين علاوي ، التشريح الوظيفي ، ب ط، دار المعارف ، مصر 1973.
- 35- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998.
- 36- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000.
- 37- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطئ: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991.
- 38- محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1987.
- 39- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988.
- 40- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، الأردن ، 1999.
- 41- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 42- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط2، نصر، القاهرة، مصر، 2001.
- 43- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 44- منذر هاشم الخطيب، وعلي الخياط، قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن، 2000.
- 45- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، 2005.
- 46- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
- 47- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م.
- 48- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- 49- يحيى كاظم النقيب: "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 50- Alain Michel: "Foot .balle, les systèmes de jeu", 2^{ème} edition, edition chiram, Paris, 1998
- 51- Carbean Goel, **foot Ball de l école auxassation**, edition revue, paris. 1998
- 52- Decvoly Et Monchamp : Initiation à l'activité Intellectuelle Et Motrice Par Les Joux éducatifs. Delachause. Niestle 7^{ème} Edit. Paris. 1978.
- 53- REMOTO Manno: "Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'etalien par pierre carrer, vigot, paris, 1998.
- 54- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication, Paris, 1997.
- 55- www.phy.edu.net . يوم 2009/03/03 على الساعة 15:15.

الرسائل العلمية باللغة العربية:

- 56- شكلاط عبد القادر، دور استاذ التربية البدنية والرياضية في انتقاء المواهب الشابة لكرة اليد، وتوجيهها نحو الأندية المختصة، دراسة ميدانية لبعض متوسطات ولاية الشلف، مذكرة لنيل شهادة الماستر، جامعة الشلف، الجزائر، 2010-2011.
- 57- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997.

الملاحق

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	التكراري والفتري المرتفع الشدة
		تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل با الركبتين	يتقابل الفوجين في منتصف الملعب من وضع ثبات وعند سماع الصافرة لقيام بثني ومد الركبتين لمدة عشرون ثانية نفس التشكيل ويتقابل الفوجين بالضهر من الثبات وعند سماع الصافرة القيام بالوثب العرضي الجري في المكان اي رفع الركبتين وعند سماع الصافرة الشروع في الحجل لاقصى مسافة مدة عشر ثواني يقف الفوج الاول عند خط المرمي وفوج الثاني واري وعند سماع الصافرة القيام بثلاث حجلات مع محاولة تجاوز الاقماص الموجودة كل رجل على حد نفس التشكيل من وضع الثبات القيام ثني الركبتين كامل والوثب لامام اقصى مسافة في عشره ثوني	10 د	التكرار 8/3	
10 د	الشدة 100/90%			الشدة 90%/75		
10 د	الراحة 45/3 د			180/90ثا		
10 د						
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د			

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل	طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	من وضع الوقوف يتقابل مجموعتين عند خط منتصف الملعب ويمسكان بعضهما البعض باليد من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة القيام بثني ومد الركبتين في 20ثا يحمل كل لاعب من الفوجين كرة في وضع الاستعداد ورجل القفز مرفوعة مع محاولة القفز عبر الخطوط المرسومة في زمن قدره 10ثا من وضع القرفصاء الاستعداد عند عارضتي حارس المرمى وعند سماع الصافرة القيام بالقفزات داخل الحلقات الموضوعة ثلاث حلقات متباعدة فيما بينها الاستعداد للحجل داخل الحلقات لجلب أقصى مسافة من وضع ثني الركبتين كاملا والوثب للأمام داخل الحلقات الموضوعة أمام كل فوج في زمن قدره 20ثا	10 د 10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د 180/90ثا	التكرارات 10/8 الشدة 90%/75 180/90ثا
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د		

الفتري مرتفع الشدة والتكراري

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	الفتري مرتفع الشدة والتكراري
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	من وضع الوقوف استعمال حبل مطاط مربوط في العارضة الأفقية لحارس المرمى ومثبت في كتفي اللاعب وعند سماع الصافرة القيام بمد وثني الركبتين في زمن قدره 20ثا الوقوف على رجل واحدة وتثبيت المطاط في حوض اللاعب وربطه بالعارضة وعند سماع الصافرة القيام بالحجل أقصى مسافة في 10ثا كل لاعب يقابل الآخر من الفوج الثاني الأول في وضع القرفصاء والثاني في وضع الوقوف يمسك المطاط مربوط في اللاعب رقم 1 مع محاولة إعاقه حركته على القفز رفع الرجل والحوض مربوط بالمطاط في العارضة وعند سماع الصافرة القيام بثلاث حجلات ثم القيام بنفس العمل بالرجل الأخرى لأقصى مسافة من وضع ثني الركبتين كاملا الوثب للأمام والقدمين مربوطتين بالمطاط مع محاولة القفز لأقصى مسافة عبر الخطوط المرسومة في الملعب	10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 90%/75 الراحة 45/3 د 180/90ثا	التكرار 10/8 الشدة 90%/75 الراحة 45/3 د 180/90ثا	
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د			

الفترة مرتفع الشدة والتكراري

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	يرفع اللاعب ثقل وزنه 4 كيلو وهو في وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم بمد وثني الركبتين في زمن قدره 20 ثا يحمل اللاعب كرة طبية وزن 5 كيلو وهو في وضع الاستعداد ورجل الحجل مرفوعة وعند سماع الصافرة يقوم بالحجل لأقصى مسافة في 10 ثا من وضع القرفصاء ثلاث كرات موضوعة أمام اللاعب وعند سماع الصافرة يقوم بحمل الكرة لأقصى مسافة ثم يعيد نفس العمل مع باقي الكرات يحمل اللاعب كرة طبية مرفوعة على مستوى الصدر وعند سماع الصافرة يقوم بثلاث حجلات متتالية وذلك كل رجل على حدا من وضع ثني الركبتين كاملا للوثب للأمام والكرة الطبية مرفوعة فوق الرأس في زمن قدره 20 ثا لأقصى مسافة	10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د	التكرارات 10/8 الشدة 90%/75 180/90 ثا	
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	06د			

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل	طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	يقوم لاعب بتسديد ثلاث كرات نحو المرمى بأقصى سرعة ثم يعود لوضع الاستعداد من الوقوف ويقوم بثني ومد الركبتين في 20 ثا نفس عمل تسديد ثلاث كرات نحو مرمى ثم توجه إلى مكان الانطلاق للحجل لأقصى مسافة في 20 ثا قفز في المكان 05 قفزات ثم البدء في الوثب العريض من ثبات دون عمل الذراعين لأقصى مسافة يضرب لاعب الكرة لمسافة معينة ثم البدء بالحجل ثلاث حجرات قصد الوصول لمكان الكرة ثم عكس الرجل من وضع ثني الركبتين كاملا، للأمام عبر خطوط المرسومة في 20 ثا	10 د 10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د 180/90 ثا	التكرارات 10/8 الشدة 90%/75 180/90 ثا
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	06د		

الفتري مرتفع الشدة والتكراري

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	الفتري مرتفع الشدة والتكراري
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	داخل منطقة حارس المرمى البدء بثني ومد الركبتين وعند سماع الصفارة محاولة لمس ثلاث كرات موضوعة من وضع الوقوف ورجل الحجل مرفوعة محاولة القفز عبر الشكل المرسوم بواسطة الأقماع في 10 ثا من وضع القرفصاء يتقابل كل اثنين وكل لاعب في إتجاه وهما مربوطان بجبل مطاط وعند سماع الصفارة البدء في القفز الانطلاق من علامة الجزاء بثلاث حجلات قصد الوصول للكرة الموضوعة ومحاولة التسجيل من وضع ثني ومد الركبتين كاملا الوثب للأمام لأقصى مسافة في 20 ثا عبر خطوط مرسومة	10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90 % الراحة 45/3 د	التكرارات 10/8 الشدة 90%/75 180/90 ثا	
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د			

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل	طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول المقلب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	القيام ثني و بمد الركبتين في 20ثا من وضع الوقوف بعد انتهاء من المقابلة لمدة 60د القيام بالحجل لأقصى مسافة في 20ثا بعد نهاية المقابلة لمدة 60د القيام بالوثب العريض دون عمل الذراعين وذلك بعد الانتهاء من المقابلة لمدة 60د القيام بثلاث حجلات كل رجل على حدا وذلك بعد نهاية المقابلة لمدة 60د القيام بالوثب للأمام في 10ثا من وضع ثني الركبتين بعد نهاية المقابلة	10 د 10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د 180/90ثا	التكرار 10/8 الشدة 90%/75 180/90ثا
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د		

الفتري مرتفع الشدة والتكراري

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب	
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	الفتري مرتفع الشدة والتكراري	
		تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	في منتصف الملعب وضع أقماع ويقوم لاعب بالجري وعند الوصول إلى كل قمع يقوم ثني ومد الركبتين في 20ثا نفس العمل عند وصول اللاعب للقمع يقوم بالحجل لأقصى مسافة في 10ثا ونفس العمل عند كل قمع نفس تشكيل الماضي وعند وصول اللاعب للقمع يقوم بالوثب العريض من الثبات دون عمل الذراعين نفس العمل يقوم اللاعب بالجري وعند الوصول للقمع يقوم بالحجل ثلاث حجلات ،نفس العمل عند كل قمع القيام بالوثب للأمام وعند الوصول لكل قمع في زمن قدره 20ثا من وضع ثني ومد الركبتين	10 د 10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د 180/90ثا		التكرارات 10/8 الشدة 90%/75
الركبتين	تدريب عام لعضلات الركبتين		تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	الرجوع للحالة العادية	الختامية		06د

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	الفتري مرتفع الشدة والتكراري
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	من وضع الثبات وعند سماع الصفارة القيام بثني ومد الركبتين في 20ثا الحجل عبر الخطوط المرسومة لأقصى مسافة في 10ثا في منتصف الملعب تكرار 03 الوثب العريض من الثبات دون عمل الذراعين عبر خطوط مرسومة في منتصف الملعب الحجل ثلاث حجلات من بداية العارضة الأولى ومحاولة الوصول للعارضة الثانية الوثب للأمام لأقصى مسافة في 20ثا من وضع ثني الركبتين من بداية علامة الجزاء في 20ثا	10 د 10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د	التكرارات 10/8 الشدة 90%/75 180/90ثا	
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د			

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	الفتري مرتفع الشدة والتكراري
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	من وضع الثبات مسك الحبل مربوط في العارضة والقيام بثني ومد الركبتين في 20ثا الحجل عبر خطوط مرسومة لأقصى مسافة في 10ثا ولعب مربوط بحبل مطاط أي مقاومة الوثب العريض من الثبات دون عمل الذراعين عبر خطوط مرسومة في منتصف الملعب لجلب أقصى مسافة حجل ثلاث حجلات عبر حلقات موضوعة في الأرض الوثب للأمام لأقصى مسافة في 20ثا من وضع الركبتين مثنية عبر حلقات	10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د	التكرارات 10/8 الشدة 90%/75 180/90ثا	
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د			

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	الفتري مرتفع الشدة والتكراري
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	من منتصف الملعب البدء في ثني ومد الركبتين في 20 ثا ثم المشي 03 أمتار وإعادة العمل 05 مرات داخل ملعب صغير مشكل بواسطة أقماع محاولة الحجل حوله في 10 ثا محاولة الوثب داخل الشكل المخطط بواسطة الأقماع دون استخدام الذراعين محاولة الحجل ثلاث حجلات كل رجل على حدا داخل منطقة الجزاء في كل الاتجاهات الوثب لأقصى مسافة في 20 ثا داخل منطقة الجزاء والركبتين مثنية كاملا	10 د 10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د 180/90 ثا	التكرارات 10/8 الشدة 90%/75 180/90 ثا	
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د-0			

المراحل	هدف الحصة	محتويات الفترة التدريبية	المدة	شدة الحمل		طريقة التدريب
التحضيرية	تحضير نفسي للاعبين	شرح هدف الحصة جري حول الملعب مع التمديد شرح التمارين المقدمة اثناء الحصة لعبة اللمسة الواحدة بالرجل	25د	طريقة 1	طريقة 2	الفتري مرتفع الشدة والتكراري
الرئيسية	تدريب عام لعضلات الركبتين تحسين القوة وسرعة العمل بالركبتين	جري مسافة 20 متر برتم متوسط وعند نهاية المسافة القيام بثني ومد الركبتين في 20 ثا جري 20 متر برتم متوسط وعند نهاية المسافة يقوم لاعب بالحجل لأقصى مسافة في 10 ثا جري 20 متر برتم متوسط وعند نهاية المسافة القيام بثلاث حجلات لأقصى مسافة جري 20 متر برتم متوسط وعند نهاية المسافة القيام بالوثب العريض للأمام دون عمل الذراعين جري 20 متر برتم متوسط وعند نهاية المسافة القيام بالوثب للأمام من وضع ثني الركبتين كاملا في 20 ثا	10 د 10 د 10 د 10 د	التكرار 8/3 الشدة 100/90% الراحة 45/3 د	التكرارات 10/8 الشدة 90%/75 180/90 ثا	
الختامية	الرجوع للحالة العادية	تمارين الاسترخاء الكامل لأعضاء الجسم تمديد العضلات	6د			

- الاختبار الأول (ثني ومد الركبتين في 20 ثا) :

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على ثني ومد الركبتين.

الأدوات المستعملة: ساعة التوقيت.

طريقة أداء الاختبار:

من وضع الوقوف، ثني ومد الركبتين كاملاً في زمن قدره 20 ثا، مع ملاحظة عدم استناد آل عضو من أعضاء الجسم بالأرض أو شيء آخر (يعاد الاختبار وتأخذ أحسن نتيجة).



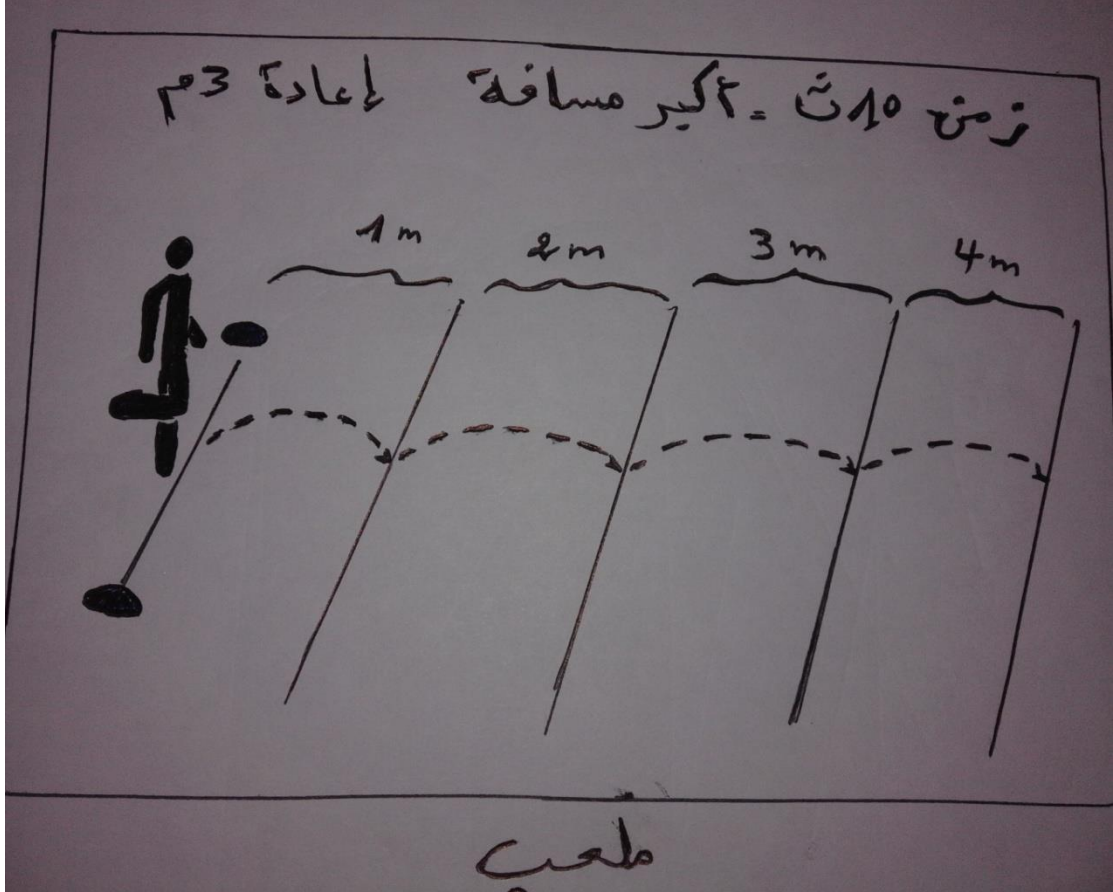
رسم تخطيطي يوضح اختبار مد وثني الركبتين في 20 ثا.

- الاختبار الثاني (الحجل لأقصى مسافة في 10 ثواني):

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين كل على حدا.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، حبل لرسم خطوط بالجير، ملعب صغير بطول 20م إلى 25م.
طريقة أداء الاختبار: (الوقوف على قدم واحدة)، الحجل لأقصى مسافة على خط مرسوم على الأرض في زمن قدره 10 ثواني مع عدم التوقف أو ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم، غير قدم الحجل.

*التسجيل : يعاد الاختبار ثلاث مرات وتأخذ أحسن محاولة.



رسم تخطيطي يوضح اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا.

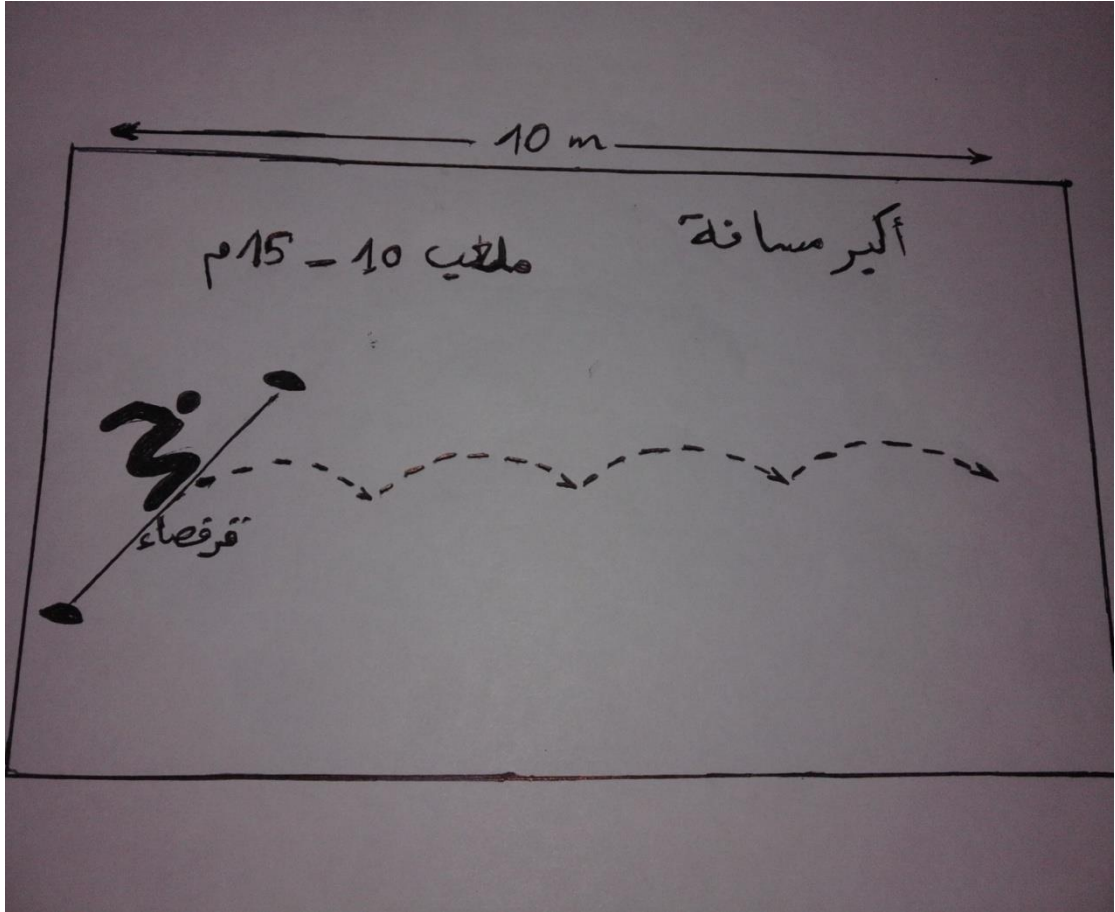
- الاختبار الثالث (الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين):

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على مد الركبتين.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، أرض ملعب من 10 إلى 15 م.

طريقة أداء الاختبار:

(من وضع الجلوس القرفصاء)، بدون استخدام الذراعين في المراجعة، يبدأ اللاعب بدفع الأرض بكلتا القدمين من وضع ثني الركبتين كاملاً، والجذع مائل قليلاً للأمام، مع تثبيت الذراعين بجانب الجسم. التقويم: المسافة بالسنتيمتر، مؤشر للقدرة العضلية للرجلين. يعاد الاختبار 03 مرات، وتأخذ أحسن محاولة.



رسم تخطيطي يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الذراعين.

- الاختبار الرابع (ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا):

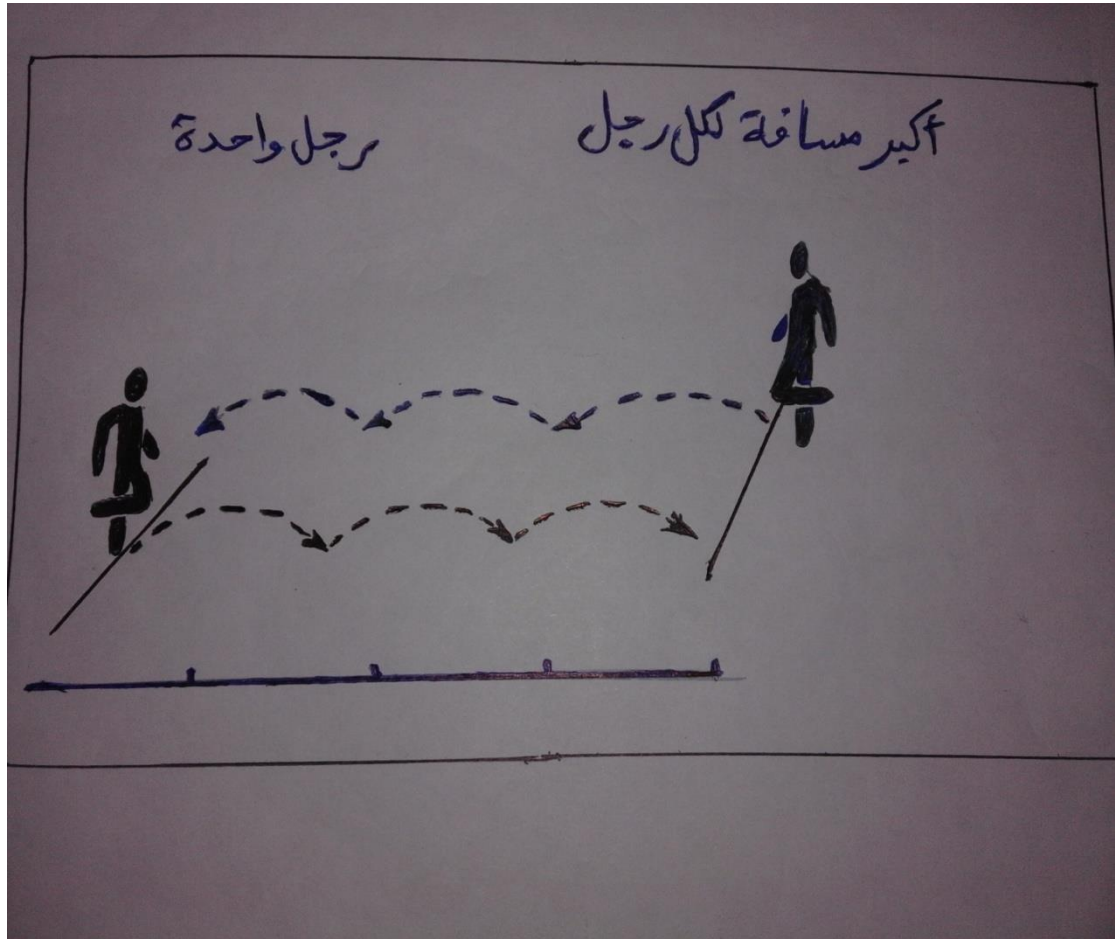
هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات التي تعمل على مد الركبة.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، ملعب محدد في حدود 20-25م.

طريقة أداء الاختبار:

تؤدي الثلاث حجلات بقدم واحدة لأكبر مسافة ممكنة باستخدام الخطوط المستقيمة المرسومة على الأرض مع الالتزام بهذه الخطوط، وعدم الخروج منها أثناء الحجل، وعدم ملاسة أي جزء من أجزاء الجسم بغير قدم الحجل للأرض - قياس أكبر مسافة ممكنة والتسجيل.

التقويم: المسافة المقطوعة عبارة عن مؤشر القدرة (يعاد القدم على القدم الأخرى).



رسم تخطيطي يوضح اختبار ثلاث حجلات لأكبر مسافة لكل رجل على حدا.

. - الاختبار الخامس (من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا):

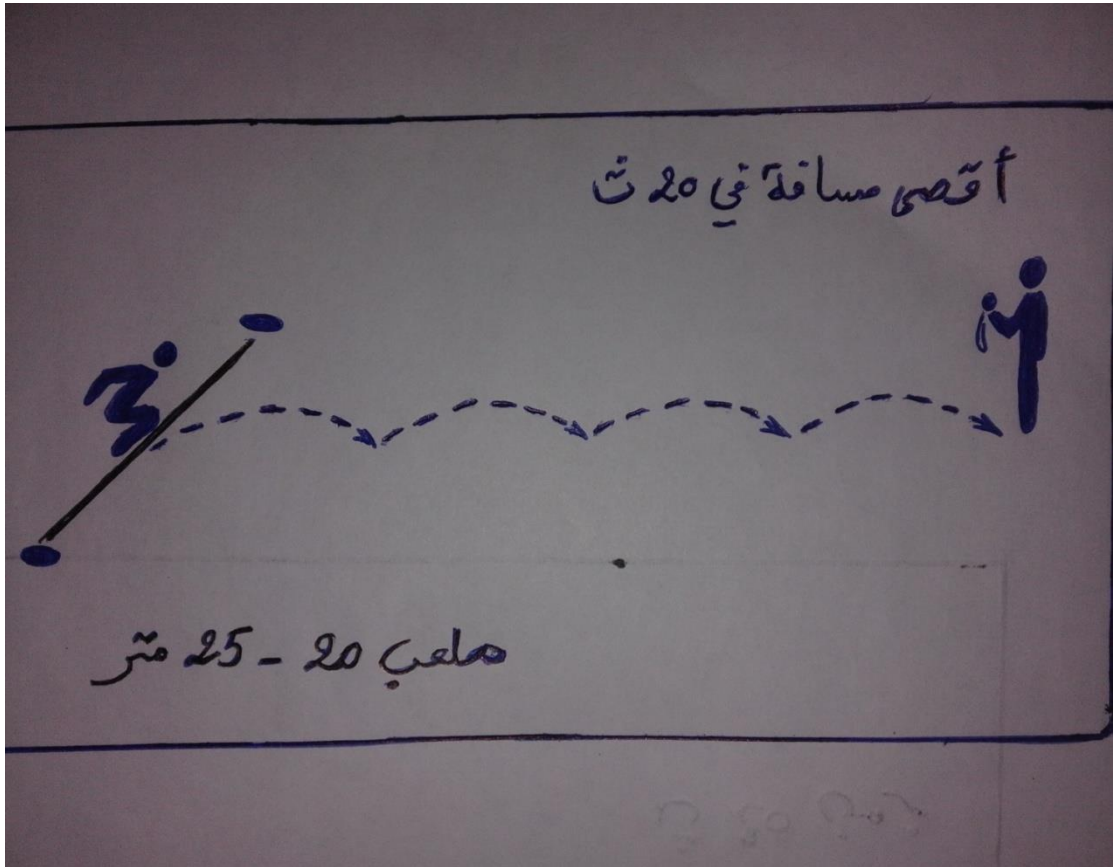
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات المادّة للرجلين.

الأدوات المستعملة: شريط قياس، أرض ملعب في حدود 20 م.

طريقة أداء الاختبار:

- الوثبات على خطوط مستقيمة وقياس المسافة في 20 ثا، مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض أثناء الوثبات ماعدا القدمين، وعدم الخروج عن الخطوط المرسومة، بذل أقصى قدرة ممكنة لتسجيل أكبر مسافة.

التقويم:- يعاد الاختبار 03 مرات وتأخذ أحسن مسافة.



رسم تخطيطي يوضح من وضع ثني الركبتين كاملا-الوثب للأمام-أقصى مسافة في 20 ثا