



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي

تحت عنوان:

دور بعض الصفات البدنية (القوة- السرعة- الرشاقة) في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية صنف أكابر من وجهة نظر المدربين

دراسة مسحية أجريت على لاعبي كرة القدم بولايتي معسكر وبيشار

- إعداد الطلبة

- حمدي شيخ.

- ملوكي زكرياء

- إشراف

د فغلول سنوسي.

السنة الجامعية: 2021/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الحالية إلى معرفة دور الصفات البدنية في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية صنف أكابر كرة القدم ، ومن أجل تحقق الهدف أجرينا الدراسة على عينة م ن المدربين تمثلت في 30 مدرب و قد قام الباحثان باختيار العينة بطريقة عشوائية حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي و أعدنا استبيان موجه للمدربين حتى يتسنى لنا معرفة آرائهم حول الصفات البدنية

و قد استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة و لذلك فقد تم إجراء بعض التحليلات الإحصائية من أجل الإجابة على أسئلة الدراسة و التحقق من الفرضيات الموضوعية

و من خلال هذا خرج الطالبان بمجموعة من الاستنتاجات أهمها ، ضرورة الاهتمام و الاعتماد على الصفات البدنية في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية، ومن أهم توصية ضرورة الاعتماد و التركيز على الصفات البدنية الخاصة باللاعبين .

وعليه ينصح بالإلمام و الاعتماد على الصفات البدنية لما لها من أثر ايجابي في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية – كرة القدم – المرحلة الانتقالية.

Résumé de la recherche:

Cette présente étude vise à connaître le rôle des attributs physiques dans le maintien de la performance des joueurs de football dans la phase de transition de la classe de handball pour les juniors. Afin d'atteindre l'objectif, nous avons mené l'étude sur un échantillon de 30 entraîneurs. L'approche descriptive et nous avons préparé un questionnaire adressé aux entraîneurs afin que nous puissions connaître leurs opinions sur les caractéristiques physiques

Nous avons retenu l'approche descriptive pour son adéquation à la nature de l'étude, c'est pourquoi des analyses statistiques ont été réalisées afin de répondre aux questions de l'étude et de vérifier les hypothèses développées.

Grâce à cela, les étudiants sont arrivés à un ensemble de conclusions, dont la plus importante est la nécessité de prêter attention et de s'appuyer sur les attributs physiques pour maintenir la performance des joueurs de football dans la phase de transition, et l'une des recommandations les plus importantes est la nécessité de s'appuyer et de se concentrer sur les attributs physiques des joueurs.

En conséquence, il est conseillé de se familiariser avec les attributs physiques et de s'y fier en raison de leur impact positif sur le maintien des performances des joueurs de football.

Mots-clés : qualités physiques - football - phase de transition.

Research Summary:

This current study aims to know the role of physical attributes in maintaining the performance of soccer players in the transitional phase of the football class for juniors. In order to achieve the goal, we conducted the study on a sample of 30 coaches. The descriptive approach and we have prepared a questionnaire directed to trainers so that we can know their opinions about physical attributes

We have used the descriptive approach for its suitability to the nature of the study. Therefore, some statistical analyzes were carried out in order to answer the study questions and verify the hypotheses developed.

Through this, the two Students came out with a set of conclusions, the most important of which is the necessity of paying attention to and relying on physical attributes in maintaining the performance of football players in the transitional stage.

Accordingly, it is advised to be familiar with and rely on physical attributes because of their positive impact in maintaining the performance of football players.

Keywords: physical attributes - football - the transitional stage.

شكر وتقدير

الحمد لله عز وجل صاحب النعمة والفضل علينا الذي قال في كتابه العزيز بعد باسم الله الرحمن الرحيم:

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ سورة إبراهيم الآية 07. الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

اللهم إن أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ منا تواضعا.

اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمتنا.

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور "فخول سنوسي" الذي أشرفه على هذا العمل والذي لم

يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السريفة لإثراء هذه الدراسة

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة ودكاترة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

كما نتقدم بالشكر إلى كل من سعدنا لإنجاز هذا البحث سواء من قريب أو بعيد

كما نشكر عينة من المدرسين الذين ساهموا في هذا العمل

وما نحن إلا بمبتدئين..... وما من مبتدئين بلغوا الكمال، فإن أصبنا فهذا من فضل الله وحده،

وإن أخطأنا فلنا محاولتنا، فالوفاء حمد لله على إتمام فضله ونشكره على نعمه.

الإهداء

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكره لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى يوم الدين وسلم تسليما كثيرا.
أما بعد.....

أهدي ثمرة جهدي إلى كل من قال فيها عز وجل بعد باسمه جل علاه: ﴿وَأَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾
الآية 24 من سورة النساء.

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبته من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي
طريقي إلى أمي الغالية "فاطمة الزهراء" أطال الله في عمرها وحفظها من كل مكروه.
إلى الذي رسم خلال النجاح أهامي وتكبد العناء لإسعادي، إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي
العزیز "حسان" أطال الله في عمره وحفظه من كل سوء.
إلى أخي العزيز "عبد الوهاب"

إلى أختاي العزيزتين "مريم وفتيحة"
إلى كل من ترقب نجاحي بشوق إلى شموع بيتنا المنيرة عملي وبنات عمي
إلى أخوالي وأخص بالذكر خالي "إبراهيم"
إلى كل الأساتذة "حجاج عبد الرحيم، قوراري العربي" وإلى كل الزملاء في الحياة الجامعية
وإلى كل الأصدقاء وأخص بالذكر: "حسين، حمزة".
إلى كل قاري هذا الإهداء إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد
إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلبي.

تكريماً

الإهداء

اللهم ما لنا إلا ما علمتنا فزدنا علماً وارزقنا الهداية

إن الحمد الأول لرب العالمين نحمده حمداً كثيراً وطيباً مباركاً

إلى من حق فيهما القول: ﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني

صغيراً﴾

إلى قدوتي ودليلي في هذه الحياة إلى رمز التضحية والعطاء إلى الذي تعب لنتراح وسهر لنتنام

وشقبي لنسعد

إلى من أطعم عقلنا بالإيمان وتفانى في تغذيتنا بالحلال إلى من أفتخر به وأقفه عاجزاً من رد

جميله إلى أبي العزيز حفظه الله وأدامه ذخراً لنا.

إلى أغلى ما أملك في الوجود إلى التي تعلمت منها أسمى معاني الحياة والخلق الطيب في ظل
حنان وعطفه طالما اعتمدت بي وأحاطتني بهما.
إلى التي رأيت في تعليمي إطفاء لنار شوقها للعلم وفي نجاحها إلى صاحبة القلب الكبير إلى عطر
الجنة والحنونة أمي الغالية أهديك روعي إن استطعت.
إلى كل أفراد العائلة (أعمامي، عماتي، أخوالي، خالاتي وأبنائهم)
إلى كل الأصدقاء والزلاء في الدراسة من الابتدائي إلى الجامعة
إلى كل الدكاترة والأساتذة والعمال بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم
إلى كل من ساندني من قريب أو من بعيد
إلى كل من يحمل قلببي ولم يكتبه قلمي.

حمدي شينخ

الفهرس		
الترتيب	العنوان	الصفحة

أ	ملخص	
ب	شكر وتقدير	
ث	إهداء	
ج	الفهرس	
01	مقدمة	
الباب الأول: الجانب النظري		
05	الفصل الأول: الصفات البدنية (القوة-السرعة-الرشاقة)	I
05	تمهيد	
06	إشكالية الدراسة	-1- I
07	فرضيات الدراسة	-2- I
07	أهمية الدراسة	-3- I
08	أهداف الدراسة	-4- I
08	تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث	-5- I
11	الدراسات السابقة	-6- I
15	الدراسات التي ارتبطت بالمرحلة الانتقالية	-7- I
19	التعليق على الدراسات السابقة	-8- I
19	نقد الدراسات	-9- I

20	الرشاقة	- 10-I
28	السرعة	- 11-I
38	القوة	- 12-I
99	الفصل الثاني : المرحلة الإنتقالية	II
99	الفترة الإنتقالية	-1-II
100	اشكال المرحلة الإنتقالية	-2-II
101	شروط التدريب في المرحلة الإنتقالية	-3-II
102	فترات المرحلة الإنتقالية	-4-II
103	مرحلة فقدان المؤقت للفورمة الرياضية	5-II
104	التدريب العرضي خلال الفترة الإنتقالية	6-II
105	خلاصة	7-II
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
108	الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	- I
108	الدراسة الاستطلاعية	-1- I
110	منهج البحث	-2- I
110	مجتمع وعينة البحث	-3- I
110	متغيرات البحث	-4- I

111	مجالات البحث	-5- I
111	أدوات البحث	-6- I
113	الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	-II
115	نتائج الدراسة الميدانية ومقترحاتها	-1-II
144	نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات	-2-II
145	الخاتمة	
148	قائمة المصادر المراجع	
154	قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الترتيب
27	آراء بعض العلماء حول مكانة مكون الرشاقة في السياقات المختلفة.	01
37	مكونات حمل التدريب عند تنمية سرعة العدو.	02
37	نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية السرعة الحركية	03
38	نموذج لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل	04
40	الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية	05

115	يوضح معرفة هل تلعب السرعة دورا مهما في المحافظة على اللاعبين	06
116	يوضح دور سرعة اللاعب في اختيار السرعة المناسبة له	07
118	يوضح ضرورة السرعة في تمييز لاعب كرة القدم	08
119	يوضح تركيز المدربين على صفة الجري أثناء التدريب	09
121	يوضح رأي المبحوثين في السرعة و مساهمتها في إدارة مهارة اللاعبين	10
122	يوضح إلى أي مدى تلعب السرعة في المرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المبحوثين	11
124	يوضح إلى أي مدى تعد القوة دورا مهما و أساسي في المحافظة على أداء اللاعبين في كرة القدم في المرحلة الانتقالية	12
125	يوضح دور القوة الأساسي في اختيار القوة المناسبة	13
127	يوضح رأيك المبحوثين في القوة و مدى مساهمتها في أداء مهارات اللاعبين	14
128	يوضح أهمية القوة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات	15
130	يوضح مدى تركيز المبحوثين على عنصر القوة	16
131	يوضح رأي المدربين بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر القوة	17
133	يوضح دور الرشاقة في المحافظة على أداء اللاعبين	18
135	يوضح ما إذا كانت الرشاقة عنصر مهم يتميز به لاعب كرة القدم	19

136	يوضح وجهة نظر المبحوثين في صفة الرشاقة و مدى مساهمتها في أداء اللاعبين	20
138	يوضح أهمية الرشاقة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات	21
139	يوضح مدى التركيز على عنصر الرشاقة خلال التدريب	22
141	يوضح رأيا للمدربين في الرشاقة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين	23

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الترتيب
115	يبين ما إذا كانت السرعة دورا مهما في المحافظة على اللاعبين	01
117	يوضح دور سرعة اللاعب في اختيار السرعة المناسبة له	02
118	يوضح ضرورة السرعة في تمييز لاعب كرة القدم	03
120	يوضح تركيز المدربين على صفة الجري أثناء التدريب	04
121	يوضح رأي المبحوثين في السرعة و مساهمتها في إدارة مهارة اللاعبين	05
123	يوضح إلى أي مدى تلعب السرعة في المرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المبحوثين	06
124	يوضح إلى أي مدى تعد القوة دورا مهما و أساسي في المحافظة على	07

	أداء اللاعبين في كرة القدم في المرحلة الانتقالية	
126	يوضح دور القوة الأساسي في اختيار القوة المناسبة	08
127	يوضح رأي المدربين في القوة و مدى مساهمتها في أداء مهارات اللاعبين	09
129	يوضح أهمية القوة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات	10
130	يوضح مدى تركيز المدربين على عنصر القوة	11
132	يوضح رأي المدربين بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر القوة	12
134	يوضح دور الرشاقة في المحافظة على أداء اللاعبين	13
135	يوضح ما إذا كانت الرشاقة عنصر مهم يتميز به لاعب كرة القدم	14
137	يوضح وجهة نظر الباحثين في صفة الرشاقة و مدى مساهمتها في أداء اللاعبين	15
138	يوضح أهمية الرشاقة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات	16
140	يوضح مدى التركيز على عنصر الرشاقة خلال التدريب	17
141	يوضح رأي المدربين في الرشاقة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين	18

حَدَّثَنَا

المقدمة

تعتبر الرياضة بشكل عام جانب مكمل للحياة وهي تهدف إلى تربية البدن من خلال أنشطة حركية منظمة (فردية وجماعية) بإتباع أساليب وطرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة بعدم حصر الرياضة في الجانب الحركي فحسب بل حتى من الناحية النفسية والصحية والفكرية والاجتماعية فأصبح الجزء لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية البدنية والعقلية لمساهمتها في الحوار بين الثقافات وضمان السلام والتعايش وتحقيق بما يسمى القيم الإنسانية الرياضة.

إن أعمق دلالة بالنسبة لحياة الإنسان لملائمتها متطلبات العصر ولمساعدتها على التحكم بانفعالات الإنسان وتكوني شخصية متزنة معتمدة على النفس وموسعة لمداركه متكاملة معبرة عن المواهب تشعره بالرضا عن النفس وسرور بكونها غنية عن التعريف وكل هذا لا يمكننا الحديث عن ما لم تتوفر الصفات البدنية المتمثلة في القوة والسرعة والرشاقة فهي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص ذات العلاقة بالمهارة كما تبين أن الخصائص البدنية تزداد أهميتها في الرياضة الحديثة ويظهر ذلك من خلال تساوي فريقين من الناحية مهارية إذ أن الفريق الذي يملك لياقة بدنية يكون أكثر نجاحا المستوى البدني الذي بلغه هو الذي بدوره يدعم المستوى الخططي والفني وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية في كرة القدم مثلا التي لاقت اهتماما عالميا متزايدا بوصفها الأكثر شعبية في العالم.

كما هو معروف إلى تطور اللعبة من خلال رفع مستويات اللاعبين في نواحي الأعداد المختلفة وخصوصا الإعداد البدني الذي يعد الجسر الذي يربط بين الأداء المهاري والصفات الحركية التي يجب ان يمثلها لاعب كرة قدم ليس هذا فقط بل حتى يمكن ان يكون له دور ايجابي او سلبي في تلك المرحلة الفاصلة ما بين نهاية موسم وبداية موسم رياضي جديد وتعد انسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية السنة القادمة فهي احد الفترات العامة في عملية تخطيط التدريب والتي لم تحظى بالاهتمام السافي من قبل المدربين واللاعبين

مقدمة

لذا يكتسب البحث أهمية من خلال تبيان وإعطاء وصف شامل دور بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة والرشاقة) في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية.

الجانبة النظري

الفصل الأول

الصفات البدنية (القوة-السرعة- الرشاقة)

I- الفصل الأول: الصفات البدنية (القوة- السرعة- الرشاقة)

تمهيد:

إن موضوع الصفات البدنية الآن يشغل مكانا مرموقا بين اهتمامات الدول والمجتمعات البشرية كلها في عصرنا الحاضر. خاصة في المجال البطولي في الأنشطة الرياضية المختلفة (ألعاب القوى - المصارعة - كرة القدم الخ) أو في مجال ممارسة الأنشطة الترويحية سواء أكان الإنسان شابا أو كهلا أو طفلا، ذكر كان أو انثى فلا يمكن أن يتمتع الإنسان الآن بالحياة إلا بقدر ما يمتلك من بعض الصفات البدنية

فالتطور التقني الذي حدث في العصر الحديث، جعل موضوع الصفات البدنية هام وأصبحت الحاجة إليها ملحة، فلقد توصل الإنسان إلى انجاز معظم ما كان يؤديه بجهد بدني كبير فبمجرد إشارة يوجهها الأجهزة تعمل الكترونيا ينتهي العمل بدون جهد أو مشقة. وبذلك قلة الحركة تؤثر سلبا على الصفة البدنية

فالإنسان اليوم في حاجة إلى نوع جديد من اللياقة يؤهله لمواجهة الضغط الانفعالي الذي فرضه هذا التقدم، فاللياقة التي كان يكتسبها تلقائيا في الماضي أصبحت صعبة المنال اليوم بهذا الأسلوب، فقد أصبح اليوم من الضروري أن يبذل جهدا مقصودا لاكتسابها.

تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية 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 خطية 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 وان اختلفوا حول بعض العناصر (سيد عبد الجواد، 1984)

I-1- الإشكالية:

إن للمواصفات البدنية أثر مهم لدرجة يمكن أن تكون العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية بل ولها من الأهمية بمكان ان تبني عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة كما شبهها البعض بأنها أساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية فهو الذي يبني عليه جميع ادوار المنزل دورا بعد آخر إلى ان يكتمل فإذا كان الأساس متينا ظل المنزل متماسكا قويا صلبا أمام جميع عوامل التعرية إما إذا كان الأساس هشاً ضعيفاً فان المنزل كله معرض للانهار وهكذا المواصفات البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم (صنف اكابر) خاصة في الفترة الإنتقالية فبالحديث عن كرة القدم اليوم أصبحت مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية التي تعود على اللاعب بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتقادي ضرر بدنه فهي إحدى الرياضات شائعة عالمياً لقد مسها هذا التطور نحن نرى اليوم مستوى الفرق الرياضية يتطور يوماً بعد يوم وأصبحت مهاراتها تتميز بالأداء الفني العالي بانجازها في شكل جماعي وفردى على درجة عالية من التفاهم والاتقان المكيفوعن الفترة الانتقالية فهي جزء لا يتجزأ من الخطة التدريبية المتكاملة فمن هاته المعطيات يمكننا إعداد بحث دقيق لتبيان دور المواصفات البدنية في الفترة الإنتقالية للاعب كرة القدم وهذا ما تبادر إلينا طرح السؤال التالي :

فهل بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة والرشاقة) دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة

القدم (صنف أكابر) خلال المرحلة الانتقالية؟

I-2-الفرضيات:

ومن هنا ظهرت مشكلة بحثنا المتمثلة في التساؤل التالي :

هل للصفات البدنية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية صنف أكابر من وجهة نظر المدربين ؟

و الذي يندرج تحته التساؤلات الجزئية التالية :

- هل للصفات البدنية دور في المحافظة على أداء اللاعبين؟
- هل يعتمد المدربين على المرحلة الانتقالية كعامل للمحافظة على أداء اللاعبين ؟
- هل يعتمد المدربين على المرحلة الانتقالية كعامل للمحافظة على أداء اللاعبين ؟
- هل للمرحلة الانتقالية دور في الحافطة على أداء لاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة :

للصفات البدنية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية صنف أكابر من وجهة نظر المدربين؟

الفرضيات الجزئية :

- للصفات البدنية دور في المحافظة على أداء اللاعبين.
- يعتمد المدربين على المرحلة الانتقالية كعامل للمحافظة على أداء اللاعبين .
- للمرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم.

I-3-أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى اعلي وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق النتائج الايجابية

تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة واللياقة البدنية كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في المجال التدريبي

إلقاء الضوء على أهمية المرحلة الانتقالية في الموسم التدريبي

محاولة معرفة دور بعض الصفات البدنية (القوة - السرعة - الرشاقة) على أداء لاعبي كرة القدم خلال المرحلة الانتقالية

تكملة البحوث و الدراسات السابقة بطرح تساؤلات جديدة في هذا المجال

معرفة بعض الصفات البدنية

معرفة قيمة وأهمية كرة القدم كطريقة تدريبية حديثة لتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة عامة

I-4- أهداف البحث :

معرفة دور بعض الصفات البدنية على أداء لاعبي كرة القدم خلال المرحلة الانتقالية

التعرف على العلاقة بين بعض الصفات البدنية (القوة- السرعة- الرشاقة) والمرحلة الانتقالية.

معرفة التغيرات التي تطرأ على أداء اللاعب خلال المرحلة الانتقالية

جعل الدراسة مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي

I-5- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث :

تمهيد:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات وتتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات وهذا راجع إلى النزعة الأوربية حيث يقول ط — اهر س— عد الله (اخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميدان العلوم الإنسانية عموميات لغتهم).

وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح ونذكر

منها:

I-5-1- الصفات البدنية:

اصطلاحا :

هي الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة ، وهي الحالة التي تصف المظاهر الحركية وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن عناصر اللياقة البدنية .

إجراءيا :

هي مجموعة من الصفات الفطرية والمكتسبة تتحسن وتتطور بالتدريب تتمثل في القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ، والتي تأثر بش كل كبير في مستوى الأداء الرياضي

I-5-2-كرة القدم:

لغة:

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

اصطلاحا:

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

إجراءيا:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها 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 للفصل بين الفريقين .

I-3-5-الفترة الانتقالية:

لغة:

الفترة هي المدة بين زمنين ، أو حادثتين أو نحو ذلك.

والانتقال مصدر انتقل / انتقل إلى / انتقل في ، فترة انتقالية هي فترة التحول من وضع إلى آخر ، ما يمهد لمرحلة أخرى

اصطلاحا :

ويطلق عليها فترة الراحة الإيجابية وتحدد بحوالي 4 إلى 6 أسابيع ، وهي تبدأ عقب نهاية المباريات الرسمية مباشرة ويجب تقليل حجم الحمل تدريجياً حتى تضمن استعادة الشفاء للاعبين مع الإقلال من شدة الحمل وزيادة الحجم بدرجة أكبر في نهاية تلك الفترة . تمتد هذه الفترة ما بين 4 إلى 8 أسابيع ما بين نهاية مباريات الموسم السابق وبداية الإعداد للموسم التدريبي الجديد ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية:

- أن تعطى راحة سلبية للاعبين عقب المباريات الأخيرة مدتها ما بين 2 إلى 3 أسابيع .

- يبدأ التدريب بعد العودة من الراحة السلبية بالتدريب لمدة يومين أسبوعياً ثم يزداد عدد التدريبات

في الأسبوع لتصل 3 إلى 4 أيام .

إجراءيا:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء عند اللاعب من أثر الجهد البدني والعصبي شديد الأحمال التدريبية لفترةتي الإعداد والمسابقات على أن يتم الاحتفاظ النسبي للحالة التدريبية للاعب للموسم التالي.

I-6-الدراسات السابقة و المرتبطة :

الدراسات التي ارتبطت بالصفات البدنية

I-6-1-الدراسة الأولى : دراسة الطالب قدور بن شريف – عبد العزيز – بن قرash المخطر

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص التحضير البدني الرياضي تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية (القوة- السرعة) لدى لاعبي كرة القدم أواسط (U17).

مشكلة البحث:

ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم 17 سنة .

أهداف البحث :

- التعرف على ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية (القوة – السرعة)
- مدى ترابط بين تنمية بعض الصفات البدنية القوة و السرعة على الأداء الرياضي (بدني و مهاري) للاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 17 سنة.
- دراسة الدوافع المختلفة لدى العينة التجريبية و مدى تجاوبهم مع البرنامج التدريبي المقترح .
- اعداد برنامج تدريبي ناجح لتطوير الصفات البدنية (القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم 17 سنة).

فرضيات البحث :

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة السرعة).

- البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية القوة و السرعة يوتر ايجابيا في تنمية الأداء الرياضي (بدني - مهاري) للاعبين كرة القدم الناشئين أقل من 17 سنة .

منهج البحث: الاعتماد على المنهج التجريبي .

أداة البحث :الاعتماد على الاختبارات

عينة البحث: و كيفية اختيارها: 10 لاعبين من النادي الرياضي لسيرتات لكرة القدم فئة أقل من 17 سنة

أهم نتيجة توصل اليها البحث:

- أن البرنامج التدريبي له أثر على تحسين صفة السرعة

- طرق التدريب المستخدمة لها أثر أيضا على تحسين صفة السرعة .

- وجود فروق ذات دلالات احصائية بين نتائج القبليّة البعديّة لصفة السرعة لصالح المجموعة التجريبية.

أهم توصية توصل اليها البحث:

- انشاء مدارس كروية في كل نادي أمر ضروري من 05 الى 12 سنة .

- العمل على اجراء دورات تكوينية للمدربين في مجال طرق التدريب و في مجال الصفات البدنية.

I-6-2-الدراسة الثانية: دراسة برجى داود بورايح محمد

مذكره تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي والتحضير البدني تحت عنوان:

اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة. *

مشكلة البحث:

البرنامج التدريبي له تأثير على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة؟

أهداف البحث:

اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم باستخدام شدة واحمال تدريب متنوع

التعرف على ماذا تأثير البرنامج التدريب المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.

فرضيات البحث

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لعينة البحث التجريبية

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة في الاختبارات البعديه والمهارية لصالح العين ة التجريبية.

منهج البحث:

الاعتماد على المنهج التجريبي

أداة البحث

المقابلات الشخصية مع بعض الاساتذة ودكاترة التربية البدنية والرياضية.

الوسائل البيداغوجية الاجهزة المستعملة سواء في تنفيذ القيام بالاختبارات الميداني.

عينة البحث و كيفية اختيارها:

تمثلت العينة في 22 لاعب من فريق سريع المحمدية و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية .

أهم نتيجة توصل اليها البحث:

ان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم

أهم توصي

ضرورة اهتمام بالفئة تحت 17 سنة عن طريق التدريب بشده احوال مناسبة وتدريب على المهارات

الاساسية وربطها بالصفات البدنية أثناء تطبيق الوحدات التدريبية و التأكد على المدربين.

I-3-6-دراسة الثالثة: دراسة الطالب برة مسعود .

مذكره لنيل متطلبات شهادة ماستر اكاديمي تخصص تحضير بدني

*تحت عنوان واقع تدريب بعض الصفات البدنية في ظل التدريب الرياضي الحديث للاعبي كرة القدم من

وجهة نظر المدربين* .

مشكله البحث:

ما هو واقع تدريب الصفات البدنية في ظل التدريب الرياضي الحديث من وجهة نظر مدربي كرة القدم

وجهة نظر المدربين.

أهداف البحث:

-معرفة استخدام الطرق التدريبية الحديثة لتنمية الصفات البدنية من وجهة نظر المدربين.

- معرفة هل يعتمد المدربون على طرق تدريبية حديثة في تنمية الصفات البدنية.

فرضيات البحث:

-لا يعتمد المدربون على طرق تدريبية حديثة في تنمية الصفات البدنية

-تتمية الصفات البدنية ليست مبنية على أسس علمية حديثة مواكبة لتطور كره القدم.

منهج البحث:

الاعتماد على المنهج الوصفي

أداه البحث:

الاعتماد على الاستبيان.

عينة البحث:

تمثلت في المدربين الناشطين في ولاية المسيلة البالغ عددهم 50 مدرب وتم اختيارها بشكل عمدي .

أهمنتيجة توصل إليها البحث:

انا المدربون لا يعتمدون على طرق تدريب الحديثة في تتميه الصفات البدنية.

أهم توصيات توصل إليها البحث:

يجب التخطيط لتتمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية لكرة القدم.

I-7-1-الدراسات التي ارتبطت بالمرحلة الانتقالية :

I-7-1-1-الدراسة الأولى: دراسة الطالب بنون أنيس دسدوس عبد المجيد،فناش أيوب، بوحاجب مسعود .

مذكرة مكمل لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

*واقع استخدام الفترة الانتقالية في البرنامج التدريبي وعلاقتها بالحفاظ على مستوى الانجاز الرياضي

للاعبي كره القدم صنف أكابر .

مشكله البحث

ما هو واقع استخدام الفترة الانتقالية في المخطط التدريبي وعلاقتها بالحفاظ على المستوى الانجاز

الرياضي.

أهداف الدراسة

- توفير مراجع علمية وحلول دقيقة تخدم الموضوع وسد مختلف الثغرات التي قد تواجه الباحث خاص المتعلقة بعنوان الدراسة.

- إظهار الجانب الذي تتميز به الفترة الانتقالية والتسهيلات التي تقدمها للمدربين واللاعبين.

- تقديم مجال أوسع من المفاهيم حول موضوع الدراسة التي قد تنفع الطالب والأستاذ.

فرضيات البحث

- يدرج المدربين الفترة الانتقالية في برامجهم التدريبية السنوية.

- يؤثر العمل الفردي للاعبين خلال فترة الانقطاع ايجابا على مستواهم عند العودة للتدريب.

- يعتمد المدربين على الفترة الانتقالية كعامل مساعد في إعادة تأهيل إصابات الرياضيين.

منهج البحث

الاعتماد على المنهج الوصفي.

أداة البحث:

عينه البحث وكيفية اختيارها

الاعتماد على العينة القصدية تمثلت في 20 مدرب و تم الاعتماد على العينة القصدية.

أهم نتيجة توصل إليها البحث:

- هذه الفترة تعتبر جد أساسية في البرنامج التدريبي وعامل مهم جدا في استمرارية الأداء الجيد.

أهم توصية توصل إليها البحث:

- التقليل من حدوث الإصابات المبكرة وملاذ للمدربين للعمل على إصابات لاعبيهم وإعادة تأهيلهم.

I-7-2- الدراسة الثانية:

دراسة الطالب: سامي حمريط

أطروحة مقدمه لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علوم وتقنيات نشاطات البدنيه و الرياضية تخصص التدريب الرياضي.

تحت عنوان دراسة أثر الانقطاع عن التدريب أثناء المرحلة الانتقالية على بعض متغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

مشكلة البحث:

هل الانقطاع عن التدريب الرياضي أثناء المرحلة الانتقالية له تأثير على المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر

أهداف الدراسة:

معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب في المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المرحلة الانتقالية. تأثير الانقطاع عن التدريب في بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكابر أثناء المرحلة الانتقالية

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أكابر لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله الإحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم كامل لصالح القياس القبلي.
- توجد فروق داله الاحصائي بين اختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير السرعة الهوائيه القصوى vma لدى لاعبي كرة القدم أكابر لصالح القياس القبلي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير الحجم الاقصى للاستهلاك الاكسجين $vo2max$ لدى لاعبي كرة القدم اكابر لصالح القياس القبلي.

منهج البحث:

الاعتماد على المنهج التجريبي .

أداة البحث:

الاعتماد على الاختبارات و القياس.

عينة البحث و كيفية اختيارها :

تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم لفريق شباب أهلي برج بوعريريج أكابر الذين ينشطون في بطولة الرابطة المحترفة الثانية الجزائرية بواقع 20 لاعبا وتم اختيارها بشكل مقصود وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة .

أهم نتيجة توصل اليها البحث:

- أن الانقطاع عن التدريب ينعكس انعكاسا سلبيا على المتغيرات البدنية و الفسيولوجية المكتسبة طيلة الموسم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

أهم توصية :

- يوصي الباحث بأن تكون الفترة الانتقالية راحة ايجابية ترويحوية يتخللها برنامج تدريبي معتدل الشدة للتقليل من نسب التأثيرات السلبية التي يمكن للانقطاع أن يسببها للاعبين .

- ضرورة إجراء دراسات أخرى لتحديد أثر الانقطاع عن التدريب الرياضي في متغيرات بدنية و فسيولوجية أخرى و في رياضات مختلفة و فترات زمنية متغيرة.

I-8-التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال الدراسات السابقة و المرتبطة أن الدراسات السابقة و الدراسة الحالية منها من اتبعت المنهج التجريبي و منها من اتبعت المنهج الوصفي ،أما في بحثنا اتبعنا المنهج الوصفي لكونه الملائم لطبيعة الموضوع ،أما فيما يخص العينة و قد اقتصر بحثنا على المدربين ، في حين اطلعنا على أن مختلف الدراسات السابقة منها من اعتمدت على الاختبارات ومنها من اعتمدت على الاستبيان ،أما فيما يخص العينة فقد اعتمدنا على عينة من المدربين ، ومنها من اعتمدت على اللاعبين ، و اعتمدنا على الاستبيان و قد توصلنا أن للصفات البدنية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية .

I-9-نقد الدراسات:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من أهم الوسائل المساعدة في البحث العلمي، نظرا لتوفيرها نظرة أولية عن معالجة الموضوع تساعد الباحث في تكوين فكرة عامة، أخذ صورة مستقبلية لخطوات البحث، ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة نجد أن منها من اعتمدت على الصفات البدنية ومنها من اعتمدت على المرحلة الانتقالية ، وفي معالجتها للمواضيع منها من استهدفت المدربين و منها من استهدفت اللاعبين ومنها من إلا أن في دراستنا اعتمدنا على المدربين، ان الجديد التي جاءت به هذه الدراسة هو تناولها لموضوع من جانب آخر، بحيث يختلف الطالبان مع الدراسات السابقة ، حيث تناولت واقع التدريب الصفات البدنية و أثر تدريب لتحسين هذه الصفات إضافة إلى واقع استخدام الفترة الانتقالية أما من حيث دراستنا ركزنا على دور الصفات البدنية في المحافظة على أداء اللاعبين في المرحلة الانتقالية .

10-I- الرشاقة

ماهية الرشاقة و تعريفاتها:

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب وتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم والاتجاهات والمسافات ويكفيكم معظم الخبراء على ان الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمي أوسرعة التغيير الاتجاه كان ذلك بالجسم كله أمأجزاء منه سواء كان ذلك على الأرضام في الهواء.

يرى **كلارك CLARK** الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أوسرعة تغيير الاتجاه، ويرى **بارو BARROW** أنها مقدرة الجسم أوأجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترطت ان يكون ذلك مصحوبا بالدقة، والسرعة كما يشير **كيورتن CURETON** إنها تتطلب القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبه خريطه ان تكون مصحوبة بالدقة وبالقدرة على تغيير الاتجاه، كما ابرز **كيورتن CURETON** ان هذا العمل لا يتطلب القوة العظمى او القدرة.

ويرى **بيتر هرتز BETER HIRTZ** الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

والتعبير المنطقي لرأي هرتز يشير إلى ان الرشاقة تتضمن سرعة رد الفعل الحركي و الدقة والتوازن والتوافق والاستعداد وخفة الحركة (محمد صبحي و كمال، 1997)

ويرى "محمد حسن العلاوي" أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين (علاوي، 1994)

ويرى هاره HARRE أن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية، القدرة الحركية ويتفق مع هرتز لأن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية ويتفق مع هرتز لأن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.
- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.
- سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة علي ان تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطا وثيقا بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.
- ويتحدث راتسورسكي عن الرشاقة فيقول أنها تتوقف على:
- صعوبة التوافق في الحركات الرياضية.
- الدقة في التنفيذ (أي ان الحركة تكون مضبوطة عندما تكون محددة ومطابقة للعمل الموضوعه من اجله).
- الوقت المستغرق في التنفيذ.

ويبدو ان هناك شبه اتفاق بين علماء الدول الشرقية على ان الرشاقة مرتبطة بشدة بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل الحركي، وإنها من أكثر العناصر المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدرا عليا من التحكم بالإضافة للسرعة والتكامل في أدائها أما علماء الدول الغربية اياكدونا يجمعون على ان الرشاقة إنما تتوقف على قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاه حركته في اقل زمن ممكن و بتوقيت سليم.

ونرى ان الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد، وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجهاز العصبي، والجهاز العضلي فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة (عمل الأعصاب) هذا التحكم في أداء المهارات الرياضية، وكلما سهول على الفرد اكتساب حركات جديدة، وبالتالي يتحسن مكون الرشاقة لديه، هكذا كلما كانت مقدرة الفرد على الإحساس الحركي الدقيق عالية كلما زادت احتمالات التحكم في سرعة التغيير الحركي. (محمد صبحي و كمال، 1997)

ويرى خاطر وألبيك الرشاقة من الصفات الخاصة التي قد تتضمن عناصر عدة أو صفات أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق والقدرة على السيطرة والتحكم والتحديد. أما يرى إبراهيم سلامة ان السرعة عامل هام في نجاح مكون الرشاقة، وكذلك يشير لارسون ويوكم إلى ان الرشاقة تتطلب في بعض الأحيان القوة والجلد.

ويعرف هرتز الرشاقة بكونها:

" القدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وايضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة إعادة تشكيل الاداء تبعا لهذا الموقف بسرعة."

ويعرفها مينل MEINEL بأنها:

" القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او بجزء معين منه" التعريفات السابقة تعبر عن وجهة علماء الدول الشرقية في طبيعة ومضمون عنصر الرشاقة، أما علماء الدول الغربية، فالتعريفات التالية تعبر عن وجهة نظرهم.

يعرف كيورتن CURETON الرشاقة بكونها:

" القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب ذلك القوة العظمى أو القدرة"

ويعرفها لارسون ويوكم LARSON AND YOCOM بأنها:

- " مقدرة الجسم او اجزاء منه على تغيير اتجاهاتها بسرعة ودقة"

ويعرفها كلارك CLARK بكونها:

- " سرعة الفرد في تغيير وضع الجسم او تغيير الاتجاه"

وفي النهاية نرى أنها: هي

- " سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء" (محمد صبحي و كمال،

(1997)

- العوامل المؤثرة في الرشاقة

توجد جملة من العوامل التي تؤثر في الرشاقة والتي من أهمها:

- الوزن.

- العمر والجنس.

- القوة العضلية.

- وسرعة الأداء الحركي.

- أثر التدريب وتكراره.

- انسيابية الحركة أو المهارة وتناسقها.

- الإحساس الحركي والإدراك الحسي.

- وضع الجسم المناسب.

- شكل الجسم أو نمطه.

- التعب والإعياء.

- مكونات الرشاقة.

إن مكونات الرشاقة تتضمن القدرة على:

- رد الفعل الحركي.

- التوجيه الحركي.

- التوازن الحركي.

- التنسيق أو التناسق الحركي.

- الاستعداد الحركي.

- الربط الحركي.

- الخفة الحركية.

أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة:

وهي نتيجة تعلم حركي متنوع إي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية و تشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بتنوع والاختلاف وتعدد بدقه وانسيابية وتوقيت سليم (حماد م.، المهارات

الرياضية، 2002)

الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة، وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة يمكن بسهولة واقل مما يمكن من أخطاء وبدقة عالية

وعرفت ايضا:

"هي المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والواجبات والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية" (حماد م.، المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية، 2010)

مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكمن فيما يلي:

يمكن تطوير صفة الرشاقة بالعمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها لمختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا (طه و عمر، 1989)

يقول ARABLE انه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعبين كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه ويوحى بمراعاة مبدأ التدرج من بسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة

ينصح MATVEIV, HARE استخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير

صفة الرشاقة

الأداء العكسي للتمرين: مثل:

- التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم
- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات كأداء الحركات كتخطيط الكرة والتصويب

تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين:

- تقصير مساحة الملعب في كره القدم.

التغيير في أسلوب أداء التمرين:

- كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري

- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل تدريبات بصورة القربية من مواقف اللعب في كرة القدم حيث ان اللاعب يحتاج الى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة

- يجب مراعاة العوامل التي تخدم تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله

وحسب MATVEIV يمكن تنمية صفة الرشاقة استخدام الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذلك المحاورة بها وتغير في سرعة أداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب وتغير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحه اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ك بعض الحركات الإضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص (طه و عمر، 1989).

أهمية الرشاقة:

يؤكد معظم خبراء التربية البدنية والرياضية ان الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عموماً، والعب القوى والجمباز والغطس وغيرها

ويرى لومان LOHMAN تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، ويتفق عديد من الخبراء على انه كلما زادت رشاقة اللاعب كلما استطاع تحسين مستواه بسرعة، حيث يؤكد بعضهم ان معظم الحركات الرياضية تحتوي على مكوني القدر والرشاقة.

ويشير هارر HARRE مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني، لها ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية.

ويؤكد هرتز HITZ أنها تضم خليطا من المكونات الهامة للأنشطة الرياضية كرد الفعل الحركي والتوجيه والتوازن والتنسيق والاستعداد والربط بين الحركات وخفة الحركة.

جدول رقم (01): آراء بعض العلماء حول مكانة مكون الرشاقة في السياقات المختلفة.

السياقات المختلفة					أسماء العلماء	
اللياقة الرياضية	اللياقة الحركة العامة	اللياقة الحركية	اللياقة الحركية	اللياقة البدنية		
			X	X	Larson لارسون	01
			X	X	Youkom يوكوم	02
			X	X	Butcher بيوتشر	03
	X		X		Clarck كلارك	04
			X		Bovard بافرد	05
X			X	X	Cozens كازنز	06
			X		MC cloy ماكلون	07
			X		Cureton كيرتون	08
		X			Harre هار	09
		X	X		Mathieus ماتيويز	10
			X		Wilgoose ولجووس	11
				X	Barrow بارو	12
					Fleishman فليشمان	13
				X	Donald دونالد	14
1	1	2	10	08	المجموع	

آراء بعض العلماء حول مكانة مكون الرشاقة في اللياقات المختلفة

ويبرز بعض الخبراء أهمية الرشاقة في الأداء الرياضي عندما يصبح على درجة عالية من التعقيد وخاصة في المهارات ذات التوافق المعقد

ويقول لارسون ويوكم LARSSON AND YOCOM ان أمثلة استخدام الرشاقة في المجال الرياضي وفيرة ومتعددة منها الجري وكرة القدم الأمريكية والحواجز العالية والمنخفضة والمراوغة بالكرة والسلة والهوكي وكرة القدم، ويؤكد ان الفرد القادر على التغيير من وضع إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق يمتلك أقصى درجات اللياقة

ولقد بلغت أهمية الرشاقة لدرجة جعلت العالم وليامز WILLIAMS يضع تنميتها كهدف هام من أهداف التربية البدنية (محمد صبحي و كمال، 1997)

فالفرد الذي يمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على ان هذا الفرد يمتلك مستوى عالي من اللياقة البدنية واجل نجاح الفرد أيضا في عدة مهارات حركية، وان الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة لأنشطة الرياضة التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعها في الهواء الأرض أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو دمج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة و الدقة والتوافق (حماد م.، المهارات الرياضية، 2002)

I-11- السرعة:

تعريف السرعة:

عرفها لارسن و يوركهام لكونها قدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن.

وقد عرفها " هاره" بكونها سرعة انتقالية

" السرعة الانتقالية" التي تشمل القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن

ويعرفها كلارك بأنها:

سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة

ويعرفها محمد صبحي حسنين:

قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن (محمد صبحي و احمد

كسري، 1998)

يعبر هاره HARRE عن مفهوم علماء الدول الشرقية بسرعة في كونها مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية هي:

- السرعة الانتقالية.

- السرعة الحركية.

- سرعة الاستجابة.

المقصود بسرعة الانتقال هو العدو SPRINT حيث يعرفها هاره بكونها القدرة على التحرك للأمام بلأسرع ما يمكن.

ويقول عنها علاوى: أنها القدرة على الانتقال على الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن، مثل: العدو في العاب القوى والسباحة والدراجات

أما السرعة الحركية فتعني سرعة الانقباضات عند أداء الحركات الواحدة بسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة.

كذلك عند أداء الحركات المركبة كتمرير والاستلام وكسرعة الاقتراب والوثب.

أما سرعة الاستجابة reaction time فهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية. ويقول عنها علاوى:

أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين اقصر زمن ممكن، وهذا يعني انها تتضمن زمن الاستجابة من بداية حتى نهاية الاستجابة الحركية.

أما عن مفهوم المدرسة الغربية بالنسبة للسرعة فانه يعني قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن كالعدو في العاب القوى والدراجات والسباحة والتجديف.

ويعتقد البعض ان هذا المفهوم يتمشى مع مفهوم السرعة الانتقالية الذي تتبناها المدرسة الشرقية، ولكن الدراسة الفاحصة لمواصفات السرعة الانتقالية في المدرسة الشرقية تؤكد ضرورة انتقال الجسم من مكان إلى آخر بأقصى سرعة في حين ان المفهوم الغربي لسرعة يعني حدوث حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أم عدم انتقاله والدليل على ذلك بعض الاختبارات التي وضعها عدد من علماء الغرب لقياس السرعة بالجري في المكان لفترات محددة، وكالسباحة ضد تيار مضاد للاتجاه حركة السباح في حوض معد لذلك، بحيث يتم ضبط سرعة الماء مع سرعة السباح لتنتم حركات السباحة دون اكتساب أي مسافة للأمام، على البساط المتحرك **treadmill** حيث يجري اللاعب عكس اتجاه حركة البساط فيظهر وكأنه يجري في المحل دون اكتساب أي مسافة للأمام (كمال و محمد، 1997) وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ممكن

أنواع السرعة:

عدة أنواع للسرعة هي كما يلي:

سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة/ سرعة زمن الرجوع):

تعرف بانها:

"المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن"

التعريف السابق يوضح لنا ان هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدا استجابة اللاعب/ اللاعب له.

هناك ثلاثه انواع من سرعة رد الفعل هي:

- سرعة رد الفعل البسيط:

ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظه ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري.

- سرعة رد الفعل المركب:

ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير للتمييز اينهما والاستجابة لأحدهما فقط) بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين).

- سرعة رد الفعل المنعكس:

ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب للقيام به

- سرعة الحركة الوحيدة:

تعرف بأنها" انجاز حركة أو مهارة حركيه واحدة في اقل زمن ممكن"

من مظاهرها دفع الجلة والتصويب، والبدء في السباحة و الوثب ومن الملاحظ انها كلها حركات

مغلقة

- سرعة الحركة المركبة:

تعرف بأنها" إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرّة واحدة في اقل زمن ممكن"

من مظاهرها الوثب والضرب الساحق في الكرة الطائرة او الاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم

والهوكي واليد

- سرعة تكرار الحركات المتشابهة:

تعرف بانها" انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن"

من مظاهرها العدو والجري والتجديف و الدراجات والسباحة والمشي (حماد د.، 2001)

الفرق بين سرعة رد الاستجابة وزمن رد الفعل و زمن الرجع:

يتوقف رد الفعل عند تلك العمليات العصبية من لحظه ظهور المثير حتى بداية الحركة بينما نجد الاستجابة الحركية تمتد إلى العمليات الحركية، لذلك فان زمن الاستجابة هو مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة (وهو الوقت الكلي بين ظهور المثير حتى ينتهي الأداء).

أما زمن الرجع فهو يعرف بأنه " الوقت الذي ينقضي بين المثير وبدء ظهور الاستجابة"، ولذلك يمكن القول ان زمن الرجع يترادف مع زمن رد الفعل و كلاهما عمليات عصبية داخلية، أما رد الفعل الحركي (الاستجابة الحركية) فهو يشمل رد الفعل + الحركة، والخلاف لا يحمل اختلافا جوهريا في النظرة الوظيفية لهما.

العوامل المؤثرة في السرعة:

العوامل للتشريحية للعضلة (الخصائص التكوينية للألياف للعضلية):

من المعروف ان عضلات جسم الإنسان تشتمل على الياف حمراء وأخرى بيضاء؛ فالألياف الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب كما تتميز بالقوة والبطء في سرعة انقباضها عن البيضاء، ولهذا تعمل تلك الألياف الحمراء على التحمل والعمل على التقليل من سرعة الانقباض الألياف البيضاء، في حين تتميز الألياف البيضاء بسرعة الانقباض مقارنة بالحمراء حيث ينحصر زمن انقباض الألياف البيضاء بين (01،-1)، من الثانية، كذلك تتميز بأنها أكثر طولاً من الألياف الحمراء.

والنتيجة لذلك فانه يصبح من الصعوبة تنمية مستوى الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة اليافة الحمراء في معظم عضلاته والوصول إلى مرتبة عالية في الأنشطة الرياضية التي تتطلب بدرجة الأولي سرعة السرعة، كما هو الحال في مسابقات المسافات القصيرة في الجري السباحة مثلا؛ إذ من الممكن تطوير مستواه في نواحي سرعة إلى درجة معينة وحدود ثابتة لا يتخطاها كنتيجة الخصائص الوراثية التي يتسم بها تكوين جهازه العضلي

النمط العصبي للفرد:

ان تدريبات السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد، إذ أن عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل العامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد في سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة.

كذلك فان التنسيق بين عمليات الجهازين العصبي والعضلي له دور كبير في الاستفادة من تدريبات السرعة، حيث تعمل على مرونة العمليات العصبية التي تكمن في تنظيم التبادل السريع بين عمليات الكف (إعطاء إشارة للعضلة بالكف عن العمل) إلى حالات الإثارة (تكليف العضلة بالعمل)، عندئذ يمكن تحسين سرعة تلبية واستجابة الجهاز العضلي والعصبي وهو الأساس لقدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية بسرعة وبتردد كبير وبأقصر زمن ممكن (محمود، 2018)

القوة العضلية:

كلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة

الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة:

الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الاداء يمكن ان يؤدي الى تحسين السرعة (حماد د.،

2001)

- درجة الحرارة:

تعمل الحرارة على زيادة سرعة الانقباضات العضلية لذلك يجب على الفرد الاستفادة من الإحماء والتهيئة قبل البدء في ممارسة التمارين الرياضية.

- السن والجنس:

سرعة الرجل يمكن زيادتها حتى سن العشرين، السرعة إلى التناقص بمعدل ثابت، أما المرأة وتصل سرعة في سن السادسة عشر حتى السابعة عشرة، وقد اثبت التجارب بان سرعة السيدات تصل حوالي 85% من سرعة الرجل س العلمية لتدريب التمرينات (احمد فؤاد و يوسف، 1998)

مكونات السرعة:

يرى خبراء الدول الشرقية ان تتضمن السرعة المكونات التالية:

- تحمل القوة: وهي قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من

السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة

- السرعة القصوى:

وهي أعلى معدل سرعة يستطيع الفرد إخراجها (حماد م.، التدريب الرياضي الحديث تخطيط تدريب

قيادة، 1996)

القوة المميزة بـسرعة:

هي من أكثر المكونات الأهمية بالنسبة للأداء الحركي في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الرمي في مسافات الميدان كرمي الرمح أول القرص أو دفع الجلة والوثب العالي والوثب الطويل، وكذلك في معظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد والهوكي...

كما أنها مكون هام أو صفة بدنية هامة لتنمية السرعة لدى العدائين السباقات المضمار ولدى

متسابقي السرعة في السباحة ورياضة الدرجات (محمد و محمد، 1994)

أهمية السرعة:

لعنصر السرعة أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني وتعد المكون الرئيسي للسباقات القصيرة في ألعاب القوى والسباحة، كما انه ضرورية في سباق الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة اليد والهوكي

لقد اهتم العلماء بالسرعة ووضعها ضمن مكونات معظم اللياقات المختلفة، فقد اجمع 50% من 30

عالم على أنها احد مكونات الرئيسية للياقة البدنية (مسح علمي اجري عام 1978)، أما أقرب تسعة علماء من

عشرين أنها ضمن مكونات القدرة الحركية (مسح علمي اجري 1977)

كما اتفق كل من كلارك و لارسون ويوكم وبيوتشر وكانز وهاجمان وولجوس على ان السرعة تعد

مكونا أساسيا في اللياقة الحركية، كما أضافها كلارك ضمن المكونات القدرة الحركية العامة.

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، ويمكن اعتبار السرعة والقوة متلازمتين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن القوة الممزوجة بالسرعة تكون القدرة **power** أو **القوة المتفجرة explosive strength**، كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة والتوافق والتحمل ويظهر واضح ذلك في كرة القدم والسلة واليد (كمال و محمد، 1997)

تنمية السرعة:

خطوات تنمية السرعة: في ما يلي خطوات يمكن إتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي:

تمرينات التقوية العامة والتحكم العضلي

تمرينات القوة المميزة بسرعة (الحركات المقذوفة أمام مقومات) بدءاً من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى تمرينات القدرة العضلية ذات السرعة العالية

تمرينات المط المعكوس (البليومتري)

تمرينات التحميل خلال السرعة مع مراعاة ما يلي:

الضبط والتحكم خلال السرعات العالية

شدة تتراوح ما بين 85:100% من أقصى سرعة

تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات، التي تشتمل على تطبيقات واقعية في

الرياضة التخصصية

تمرينات السرعة الفائقة والتي تتضمن تطبيقات نمطية للسرعة في الرياضة التخصصية والتي تعمل

على الوصول إلى سرعة أعلى من السرعات المعهودة (حماد د.، 2001)

مبادئ تراعى عند تعميم وتنفيذ تمرينات السرعة:

التأكد من الإحماء الجيد وإطالة العضلات إلى أقصى ما لها مثل بدء تمرينات السرعة

يراعى ان الأداء الفني للتمرين يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب/ اللاعبه
 أن يتقن اللاعب/ اللاعبه الأداء الحركي بصورة إليه حتى لا يعيره أي اهتمام لينصب كل تفكيره
 وواجبه إلى محاوله الوصول إلى أقصى سرعة للأداء
 مسافة أو زمن انجاز التمرين يجب ان لا يحدث في جزء منها هبوط للسرعة
 يراعى وبشكل أساسي ان تحسين السرعة يبدأ من الابطا إلى الأسرع ومن السهل إلى المركب
 أفضل وقت للتمرينات السرعة في جرعة التدريب (وحدة التدريب) بعد الإحماء مباشرة قبل أن يجهد
 اللاعبون/ اللاعبات
 مراعاة ان يكون اللاعبون/ اللاعبات غير مجهدين قبل تنفيذ تمرينات السرعة
 فترات الراحة يجب ان تتم من خلال الاسترخاء العضلي والحركات الخفيفة مثل الهرولة و ارتخاء
 الساقين ومرجحة الذراعين والمشى
 تنوع التمرينات وتغييرها قبل ان يمل اللاعب/ اللاعبه أداءها (حماد د.، 2001).

مكونات حمل التدريب عند تنمية السرعة:

الجدول رقم 27 يوضح نموذجاً لمكونات حمل التدريب لتنمية سرعة الانتقال للاعب/ اللاعبات
 الرياضات الجماعية المختلفة لمسافات تتراوح ما بين 10:30م والعدائين لمسافات تتراوح ما بين 30:30م
 وللسباحين لمسافات تتراوح ما بين 20:30م (حماد د.، 2001)

جدول رقم (02) مكونات حمل التدريب عند تنمية سرعة العدو.

شدة أداء التمرين	90: 100 %
مسافة الأداء أو زمنه	10: 30 م الألعاب الجماعية
	30: 50 م العدائين
	20: 30 م السباحين
فترات الراحة	حتى استعاد الشفاء دونها
	هبوط الاستثارة الجهاز المركزي
عدد مرات تكرار التمرين	5: 10 مرات وطبعا لطبيعة شدة الأداء ومسافة وزمنه

جدول رقم (03) نموذج لمكونات جمل التدريب لتنمية السرعة الحركية

شدة أداء التمرين	تدرج السرعة من 50: 95 %
زمن الأداء	7:3 ث
فترات الراحة	طويلة نسبيا وتناسبه مع فترات أداء التمرين ومدى ما يتضمن من إجهاد للجهاز العصبي
	هبوط الاستثارة الجهاز المركزي
عدد مرات تكرار التمرين	7: 5

جدول رقم (04) نموذج لمكونات جمل التدريب لتنمية سرعة رد الفعل .

شدة أداء التمرين	100 % مع مراعاة سرعة رد الفعل البسيط والمرتب
زمن الأداء	جزء من الثانية
فترات الراحة	بالدرجة التي تسمح براحة الجهاز العصبي وفي ذات الوقت لا تؤدي إلى تثبيطه
	هبوط الاستثارة الجهاز المركزي
عدد مرات تكرار التمرين	10 : 5

I-12-القوة:

تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها (حماد م.، اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للاطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية، 2000)

ويعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين على أنها:

" القوة التي يستطيع الفرد ان يبذلها أثناء بذل الجهد أقصى لمرة واحدة فقط (محمد و محمد، 1994،

صفحة 19)

وعرفت أيضا على إنها:

مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها

أنواع القوة العضلية :

يختلف نوع الانقباضات العضلية من حيث طبيعتها طبقا لمتطلبات الأداء في كل رياضة بعض أنواع الأداء التي تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتا أم متحركا، مثال ذلك رفع الأثقال وكمال الأجسام وبعض مواقف المصارعة، كما يتطلب الأمر كذلك في مثل هذه الرياضات استمرار إخراج القوة العضلية أكثر من رياضات أخرى.

بعض أنواع الأداء في رياضات مثل الوثب العالي والوثب الطويل ورمي الرمح ودفع الجلة والغطس، وكثير من مهارات الجمباز والعديد من مهارات الرياضات الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها بأسرع ما يمكن.

بعض أنواع الأداء في رياضات مثل السباحة الطويلة والمتوسطة والتجديف والكثير من مهارات الرياضات الجماعية تتطلب استمرار إخراج القوة العضلية لفترة زمنية طويلة نسبيا أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء.

التصنيف السابق لأنماط القوة العضلية يطلق عليها أنواع القوة العضلية والذي اعتمد على الخصائص التالية كما في الجدول رقم (15)

عدد الألياف العضلية المشاركة في تنفيذ الأداء الحركي
السرعة التي تخرج بها القوة العضلية.

زمن استمرارية الاداء

طبقا للتصنيف السابق امكن تقسيم القوة العضلية الى الانواع الثلاثة الرئيسية التالية:

- القوة العضلية العظمى (القصوى) maximam strength
- القوة العضلية المميزة بسرعة (القدرة العضلية والقوة المتفجرة او السريعة) Power of explosive power or elastic strenth
- تحمل القوة (القوة المستمرة) Muscular endurance

جدول رقم (05): الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية

رفض استمرار الانقباض العضلي	سرعة الانقباض العضلي	حد الألياف العضلية المشاركة	العناصر المميزة نوع القوة العضلية
15 : 1 ثانية	بطء ثابت	أكبر عدد ممكن	القوة القصوى
جزء من الثانية إلى ثانية واحدة	أسرع ما يمكن	عدد كبير جدا	القوة المميزة بالسرعة
45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق	انقباضات ذات سرعة متوسطة	عدد قليل	تحمل القوة

الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية

- القوة العضلية القصوى (العظمى):

تعريفها:

أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي.

خصائصها:

يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتج عن عدد ممكن من الألياف للعضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

- زمن استمرارية الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1:15 ثانية

أمثلة تطبيقية للقوة العضلية القصوى (العظمى):

رفع الأثقال_ كمال الأجسام_ والمصارعة والتجديف

يمكن تحديد القوة العضلية القصوى للفرد الرياضي بتكرار مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته مر واحدة فقط.

2- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

تعريفها:

تعرف بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة"

القوة المميزة بسرعة = (القوة × المسافة) / الوقت

فإذا فرضنا ان هناك لاعبين (1)، (2) وكلاهما يرفع على البنش 50 كجم ولكن (1) يحقق ذلك في 4 ثوان، و (2) يحقق ذلك في 8 ثوان فان القوة المميزة بسرعة أو القدرة العضلية للاعب (1) تعتبر ضعف القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعب (2)

كما تعرف بأنها "مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"

القوة المميزة بالسرعة مركب أساسي في الأداء خلال معظم الرياضات.

خصائصها:

الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقبل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

سرعة الانقباض العضلي تنسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض

العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى ثانية واحدة.

أمثلة تطبيقية للقوة المميزة بالسرعة:

الوثب العالي والطويل ودفع الجلة وإطاحة المطلقه والغطس والعديد من مهارات الرياضات الجماعية والعديد من مهارات الجمباز .

يمكن تحديد القدرة العضلية بقياس سرعة مقاومة الثقل الذي يمكن مقاومته لمرقوادة فقط

2- تحمل القوة (القوة المستمرة):

تعريفها:

"المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة إمام مقومات لفترة طويلة"

خصائصها:

الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا العدد قليل من الألياف للعضلية ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بسرعة

سرعة الانقباض العضلي يكون مستمرا وللزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق

أمثلة تطبيقية لتحمل القوة (القوة المستمرة):

الجري والسباحة والتجديف والدراجات لمسافات متوسطة وطويلة، والألعاب الجماعية

يمكن تحديد القدرة العضلية بأكبر عدد ممكن من تكرارات الأداء يمكن ان يؤدي باستخدام 75 %

من النقل الذي يمكن مقاومته لمرقوادة فقط (حماد م.، كتاب التدريب الرياضي الحديث تخطيط قيادة

تطبيق، 2001)

أنواع الانقباض العضلي:

يقسم ويلز ولوتجينز wells and luttgnes الانقباض العضلي muscular contraction إلى:

- الانقباض المركزي (الانقباض بالتقصير) concentric or shostering contraction :

يحدث الانقباض المركزي قصر في طول العضلة، حيث تتحرك الأطراف في اتجاه مركز العضلة.

وعند تثبت احد نهايتي العضلة سواء عن طريق عامل خارجي نتيجة للنقل النسبي

للكثلة الجسمية المتصلة بطرف من أطراف العضلة بالمقارنة بالطرف الأخر، طرف الأخر أو الأكثر حررية يبدأ في الحركة أي، يحدث دوران للعظمة حول محورها في المفصل ويحدث ما يشاهد من حركة

هذا النوع من الانقباض هو الذي يعتمد عليه إنتاج الكثير من الحركات اليومية، وكذلك من

المهارات الرياضية.

- الانقباض اللامركزي (الانقباض بالتطويل): concentric or lengthening contraction:

الانقباض اللامركزي عبارة عن عودة العضلة من وضع الانقباض إلى طولها الطبيعي، السيطرة

على باب القدر من القوة العضلية يسمح بالتحكم في الحركة، وبخاصة من حيث إبطاء سرعتها.

يؤدي الانقباض المركزي عند محاولة خفض ثقل أو شيء معين من مستوى مرتفع إلى مستوى

منخفض، يمكن ان يحدث هذا الانقباض أيضا عندما تزداد المقاومة الخارجية في مقابل القوى العضلية.

كما يستخدم الانقباض اللامركزي في حالة التحكم في عجلة قوى خارجية كما هو الحال في

حالة عجلة الجاذبية الأرضية، وهو ما يحدث عند اتخاذ وضع الجلوس مثلا، إذ لو ارتخت العضلات العاملة

بشكل مفاجئ أثناء عملية اتخاذ وضع الجلوس سيكون نتيجة ذلك سقوط الجسم بشدة وتعرض الفرد

للإصابة.

ويجب التنويه الى ان البادية يطلق على الانقباض اللامركزي مسمى (الانقباض بالتطويل)، مما قد

يعطى انطباعا لدى البعض على حدوث زيادة في طول العضلة، وهذا الانطباع خاطئ، فكل ما يحدث

في هذا النوع من الانقباض عن العضلة تعود إلى طولها الطبيعي.

- الانقباض الاستاتيكي (الثابت): static contraction:

تبقى العضلة منقبضة كليا او جزئيا في الانقباض الاستاتيكي (الثابت) دون حدوث تغير ملحوظ في

طولها،

ويرى ذلك في حالتين هما:

- الحالة الأولى:

عند انقباض العضلات المتقابلة بصورة متساوية حيث يؤدي ذلك الى توازن عمل العضلات مع بعضها البعض مما يجعل العضو في حالة الثبات، كما هو الحال في بعض الأوضاع القوامية.

- الحالة الثانية:

عند العمل ضد قوى خارجية تقل من حيث المقدار عن قوى المجموعة العضلية المنقبضة، وهذا أيضا نراه في المحافظة على الأوضاع القوامية ضد قوا الجاذبية الأرضية، كما في الوقوف والجلوس.

- الانقباض الايزومتري والايزوتوني: ISOMETRIC AND ISOTONIC CONTRACTION:

يتضح معنى مصطلح Isometric ومصطلح Isotonic بسهولة اذا عرفنا ان المقطع (Iso) يعني الثبات والمقطع (metric) يعني الطول ومقطع (tonic) يعني النغمة أو الشدة.

هذا الاساس نطلق على الانقباض الايزومتري "الانقباض ثابت الطول" وعلى الانقباض الايزوتوني "الانقباض ثابت الشدة" وفيما يلي شرح مختصر لكلي المصطلحين:

المصطلح الأول:

الانقباض الايزومتري: Isometric contraction

في هذا النوع من الانقباض تتقبض العضلة بدون حدث أي قصر لها، أي يظل طولها ثابتا، فلا يحدث قصر يذكر في طول العضلة.

ويشير ويلز ولوتجنز Wells and Luttgnes الى ان الانقباض الايزومتري بهذا التحديد يظهر وكأنه يرادف الانقباض الاستاتيكي من حيث عدم حدوث تغير في طول العضلة، الا ان الفرق يكمن في انه الانقباض الايزومتري تتقبض العضلة بأقصى قوتها ولا تستطيع ان تغير من طولها نتيجة لزيادة مقدار المقاومة عن قوة العضلة، كما في حالة حركة وضع الضغط على الحائط مثلا.

اما في حالة الانقباض الاستاتيكي فان الثبات أو عدم تغير الطول يكون اختياريا. حيث ان المقاومة اقل من قوة العضلة، دواء كان ذلك ضد مجموعة عضلية أخرى كان ضد قوى خارجية كقوى الجاذبية الأرضية.

المصطلح الثاني:

الانقباض الايزوتوني: Isotonic Contraction

في هذا النوع من الانقباض تظل الشدة ثابتة، ويكون التغير في طول العضلة، ويجب عدم الخلط بين هذا النوع من الانقباض مع الانقباض المركزي سابق الذكر، في الانقباض المركزي لا نتعرض للشدة ولكن التركيز يكون على التغير في الطول، أي القصر.

وفي الانقباض الايزوتوني تنقبض العضلة ضد حمل محدود وتقدر بقوة عضلية محدود وثابتة،

ويحدث هذا عادة نتيجة لثبات مقدار الإثارة (كمال و محمد، 1997، صفحة 63 64 65)

العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية:

تتأثر القوة العضلية المنتجة بعدد من العوامل من الأهمية ان يتعرف المدرب عليها حتى يضعها في اعتباره خلال قيامه بالتخطيط والتنفيذ لبرامج التدريب الرياضي.

- كم الألياف المثارة:

تتكون العضلة من عدد من الألياف العضلية، والليفة العضلية تخضع لمبدأ " الكل أم لا شيء " عند الانقباض، وهو ما يعني ان الليفة العضلية إما ان تنقبض بكاملها (إذا ما كانت قوة المثير قوية بدرجة كافية/ أو لا تنقبض على الإطلاق إذا ما كانت قوة المثير ضعيفة)

مبدأ "الكل أم لا شيء" لا يسري على عضلة القلب

عدد الألياف المستثار يحدد مقدار القوة العضلية المنتجة من العضلة، فكلما كان عدد

الألياف العضلية المثارة في العضلة الواحدة كبيرا زادت القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح

المثيرات هناك تمثلها المقومات التي تحاول العضلة التغلب عليها، فكلما زادت المقاومة (المثيرات) تطلب الأمر إشراك أكبر عدد ممكن من الألياف للعضلية كي يمكن التغلب عليها، وبالتالي تزداد القوة العضلية المنتجة، مما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف للعضلية المثارة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية

- مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء:

مقطع العضلة هو محصلة مجموع مقاطع الألياف للعضلية للعضلة الواحدة أو العضلات المشاركة في الأداء، وكلما كبر هذا المقطع زادت بالتالي القوة العضلية المنتجة والعكس صحيح.

عدد الألياف للعضلية الواحدة ثابت لا يتغير ولا يمكن زيادته بالتدريب وإنما يمكن زيادة هذا المقطع بالتدريب، بينما يؤدي التوقف عنه إلى نقص في هذا المقطع وبالتالي نقص في مقطع العضلة، ومما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.

نوع الألياف للعضلية المشاركة في الأداء:

هناك نوعان رئيسيان من الألياف للعضلية، إحداهما البيضاء والأخرى الحمراء، والاختلاف مرجعه إلى نسبة مادة الميوجلوبين (مادة ذات لون احمر مسؤولة عن حمل الأوكسجين الوارد من الشعيرات الدموية إلى العضلة حيث تقوم بالاتحاد به ونقله إلى الميتوكوندريا داخل اللييفة العضلية ليستخدم في إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي)

لا توجد عضلة في الجسم تحتوي على نوع واحد من الألياف للعضلية، إنما تتكون من نسب معينة من كلا النوعين

الألياف للعضلية البيضاء تتميز بسرعة الانقباض العضلي والقدرة على العمل اللا هوائى - (غياب الأوكسجين) ولها المقدرة على إنتاج قوة عضلية كبيرة، أما الألياف الحمراء فتتميز باحتوائها على نسبة كبيرة من

المجلوبين مما يميزها بالبطء في الانقباض والعمل الهوائي (في وجود الأوكسجين) مما يمكنها من الاستمرار في الانقباض العضلي لفترات طويلة.

أثبتت الدراسات والبحوث أن الألياف للعضلية البيضاء يمكنها إنتاج القوة العضلية بدرجة أكبر من الألياف للعضلية الحمراء، مما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

الألياف للعضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء.

زاوية إنتاج القوة العضلية:

هناك العديد من القوانين الميكانيكية مثل قوانين الروافع التي يمكن استغلالها في إنتاج درجة أكبر من القوة العضلية.

زاوية الشد المختلفة في العمل العضلي تشكل أهمية كبرى في إنتاج القوة

المقصود بزاوية شد الزاوية المحصورة بين خط الشدة في العضلة والمحور الميكانيكي للعظمة التي تندغم فيها العضلة العاملة، وتعتبر نقطة اندغام العضلة بالعظم محل تأثير القوى في الروافع العظمية، ويكون عندها أقصى قوة انقباض للعضلة.

زاوية 90° هي أفضل زاوية للشد حيث تجند القوة كلها كي تحرك عظمة الرافعة حول المحور، ما إذا ما تم الشد بزاوية أقل من الزاوية القائمة (أقل من 90°) فإن جزءاً من الشد يجند لجذب العظم في اتجاه هـ المفصل، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الاحتكاك وبالتالي تنخفض كمية الشد المستخدمة في الأداء.

إذا ما كانت زاوية الشد أكثر من الزاوية القائمة (أكثر من 90°) فإن جزءاً من الشد يعمل على أبعاد عظمة الرافعة عن المفصل وبالتالي تنخفض قوة الشد العضلي المستخدم في العمل، ومما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة.

طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض:

أثبتت الدراسات العلمية أن الارتخاء العضلي قبل تنفيذ الانقباض وارتفاع درجة مطاطية العضلات وطولها تؤثر بصورة إيجابية على قوة الانقباض العضلي.

بالنسبة للارتخاء العضلي كلما كانت العضلة في أفضل حالات الاسترخاء ساعد ذلك على إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية.

بالنسبة لطول العضلة كلما كانت العضلة تتميز بالطول والمقدرة على الاستطالة ساعد ذلك في إنتاج أفضل درجة من القوة العضلية. ومما سبق يمكننا الخروج من النتيجة التالية:

تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بطول والمقدرة على الارتخاء والمط.

طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي:

تتأثر القوة العضلية المنتجة بصورة مباشرة بطول فترة الانقباض، فالزيادة هذه الفترة تؤدي إلى انخفاض معدل إنتاجها بالإضافة إلى نقصان معدل سرعتها.

الفترة الزمنية المبكرة للانقباض العضلي يكون معدل إنتاج القوة العضلية وسرعة الانقباض فيها أكبر من الفترات المتأخرة منها. ومما سبق يمكننا الخروج بالنتيجة التالية:

كلما قصرت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكان معدل سرعة الانقباض أعلى، و كلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة الانقباض

درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء:

تلعب درجة التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء الحركي دورا مهما في القوة العضلية المنتجة.

المقصود هنا بالتوافق هو الانسجام والتنسيق في القيام بالأدوار وعدم التعارض بين العضلات

القائمة على الحركة بينها وبين بعضها البعض من جهة وبين العضلات المضادة من جهة أخرى.

يلعب الجهاز العصبي دوراً مهماً في توفير درجة عالية من التوافق بين الانقباضات العضلية للعضلات المشاركة في الأداء، وكذلك تنظيم وتوقيت الانقباض والاسترخاء للعضلات المسببة للحركة والعضلات المضادة لها. ومما سبق يمكننا الخروج بالنتيجة التالية:

كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة وبين العضلات المضادة لها من جهة أخرى زاد إنتاج القوة العضلية.

الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل و خلال إنتاج القوة العضلية:

يرتبط إنتاج القوة العضلية بالحالة الانفعالية، الحماس والفرح والتصميم والخوف والرعب وعدم الثقة كلها حالات انفعالية تتفاوت في تأثيرها في إنتاج القوة العضلية فعل سبيل المثال يدلل ايكاي **ikai** على ذلك بمثال الأم التي شاهدت خزانة الملابس الثقيلة تسقط فوق ابنها فقامت بدافع الخوف عليه برفعها من فوقه رغماً عن الثقل الكبير الذي يفوق مقدرة الأم.

ليست كل مظاهر الانفعال ايجابية في إنتاج القوة العضلية ولكن الفرح والتصميم وارتفاع درجة الإرادة والكفاح جوانب ايجابية. ومما سبق نخرج بالنتيجة التالية:

الحالات الانفعالية الايجابية تسهم في إنتاج أفضل لقوة العضلية

عوامل أخرى:

هناك عوامل أخرى مؤثرة في إنتاج القوى العضلية كالعمر والفروق بين الجنسين والإحماء (حماد م.، كتاب التدريب الرياضي الحديث تخطيط قيادة تطبيق، 2001، صفحة 177 178 179 180 181)

أهداف القوة العضلية:

زيادة الكتلة العضلية النشيطة

تقوية الأنسجة الضامة والجهاز الهضمي

تتمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن مثل السرعة والمرونة والتوافق

رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين (الفتاح، 1997).

أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وتوافرها يضمن وصول الفرد إلي أعلى مراتب البطولة

وباستخدام أسلوب المسح العلمي للمراجع المتوفرة المتخصصة حول تحديد مكونات اللياقة البدنية تضمن آراء ثلاثين عالما فوجد أنهم اجمعوا على ان القوة العضلية هي المكون الاول في اللياقة البدنية وفي مسح مشابه لمكونات القدرة الحركية **Motor Ability** تضمن آراء عشرين مرجعا منهم ذكروا القوة العضلية كأحد المكونات الهامة للقدرة الحركية.

كما تعد القوة احد المكونات الأساسية للياقة الحركية **Motor Fitness** وذلك طبقا لآراء كلارك و ماثيور ولارسون ويوكم وبيوتشر وكبورتن وولجوس.

وتشير معظم مراجع الاختبارات والمقاييس إلأن القوة العضلية هي المكونة الأساسية للياقة العضلية أو لياقة القوة **Strength Fitness** لدرجه أن كروس_ ويبر **Kraws_Weper** قد خصصا لها خمسة اختبارات من بطارية اختبارات مكونة من ستة اختبارات لقياس الحد الأدنى للياقة العضلية.

أما تشير معظم المراجع المتخصصة في الألعاب والرياضات المختلفة إلأهمية القوة العضلية وضرورة توافرها للأداء الجيد.

ويرى ماثيوز **Mathews** ان هناك أربعة أسباب معقولة تبين أهمية مكون القوة العضلية وأسباب الاهتمام بقياسها وخاصة عند التلاميذ... هي:

-القوة ضرورية لحسن المظهر:

تريد الفتاة ان تكون جميلة، ويريد الفتى ان يكون قويا حسن المظهر بدنيا وهذه رغبات طبيعية، فالقوة العضلية تكسب الفتيان الفتيات تكوينا متماسكا بجميع حركتهم الاساسية سواء في الوقوف ام المشي او الجلوس

- القوة شيء أساسي في تادية المهارات بدرجة ممتازة:

القوة هي أساس للقيام بالأنشطة، ان لن يستطيع الفرد ان يمكض مضرب التنس مثلا كما يطلب منه ان لم يكن لديه قوة كافية، وايضا كيف يستطيع اللاعب ان يتعلم القفز بالزانة ان لم يستطيع ان يحمل وزنه؟، هذا علاوة، على ان نقص القوة ينتج عنه إجهاد وتعب عضلي سريع. أضفالى هذا ان هناك العديد من الأنشطة التي تعد القوة المكون الأساسي لها.

- القوة مقياس للياقة البدنية: اختبارات القوة هي احدى المقاييس العلمية لتقدير اللياقة لدى شباب المدارس، ولقد استخدمت بنجاح منذ حوالي (1930م) القوة تعكس اللياقة الكلية وذلك للأسباب التالية:

- القوة هي مقياس له هدف كبير.

- القوة تتأثر بحالات المرض مثل العدوى بالتهاب اللوز والسرطان والقرحة والدمامل و نزلات البرد.

- القوة تتأثر بالمشاكل العاطفية.

القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية:

ولقد اثبت عديد من الخبراء ارتباط القوة العضلية بنواحي أخرى متعددة، فمثلا أثبت

مككلوى McCloy أن الأفراد الذين يتمتعون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية من

القدرة البدنية العامة، كما أشار أيضا إلى ان هناك ارتباطا مرتفعا بين القوة العضلية والقدرة الحركية اخرى

إشارة **وجرز Rogars** الى ان انخفاض القوة العضلية دليل على وجود علل أو أمراض، كما انه يؤثر على

الوظائف الحيوية للإنسان . وفي بحوث أخرى ثبت ارتباط القوة بالنفج الفسيولوجي (كمال و محمد،

1997، صفحة 61 62).

خلاصة:

إن موضوع الصفات البدنية يعتبر الشغل الشاغل للمدرب الرياضي والمحور الأساسي الذي يدور

حوله التدريب والتعليم، عامة وبما أن هذه الصفات في طبيعتها تعتبر مظهرا من مظاهر المحافظة على

أداء اللاعب أو الرياضي بصفة عامة، فإنه ينبغي معرفة الجوانب العلمية للصفات البدنية لإنجاح عملية

التدريب والتعلم وإيجاد أنسب الطرق التدريبية، فالرياضي أمانة في عنق كل مدرب ويجب عليه أن يراعه ويصونه.

الفصل الثاني

المرحلة الإنتقالية

- الفصل الثاني : كرة القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى في بطابعها التنافسي و الحماسي الكبير أصبحت تكتسي أهمية كبيرة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و ألسنتهم ، ودالك لما تتميز به هته اللعبة من خصائص ومميزات تجعلها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام و التنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود ، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة بين وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة

فقد مرة كرة القدم بعدت تطورات تاريخية من الناحية القانونية و التنظيمية وطرق لعبها فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر شاشات التلفاز أو حتى عبر موجات الراديو في المذيع.

كما تنزع خطط التدريب الرياضي تبعا للأهداف المطلوب الوصول إليها والفترة الزمنية اللازمة لتحقيق تلك الأهداف. فالدورة السنوية تحتوي على جميع عناصر التدريب الرياضي حيث يتغير تركيب هذه العناصر تبعا للطبيعة الأهداف المطلوب تحقيقها في كل فترة زمنية خلال العام فعن المرحلة الانتقالية تشكل إحدى المراحل المهمة في الدورة السنوية التدريبية والتي تفصل مابين نهاية موسم وبداية موسم رياضي جديد بهدف الراحة الإيجابية فهي جزء أساسي لا يتجزأ من التدريب لذا لا يمكن الاستغناء عنها.

- 1-تعريف كرة القدم:

- التعريف اللغوي: كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم

فالأمريكيون يعتبرون

(الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى: **SOCCER (جميل، 1986)**

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكيمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط (**فيصل رشيد و لحر، 1997**)

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في أية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

- 2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها **EPSKYROS** وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم". (علام، 1960)

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أ شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها .؟ (عبده، الوحش، و محمد، 1994)

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو تشو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدما" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (سالم، 1998)

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "كالشيو" "Calcio"، كانت تلعب في فلورونسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون" "SAN JHON" في فلورونسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كله بالرمل. (نظيف، 1993)

ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتتكيل برأس القائد الدانمركي.

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ ذا الاسم ويقول: بأن

الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد ، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين ، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارا ايرلندا وفي عام 1831م بدأت " ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1882. (علام، 1960، صفحة 50)

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار ، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلها شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

- 3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

- 3- 1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مباريا ا وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن . وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد و كانوا يعتبرو ا مكملًا لتدريبًا م العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية (علام، 1960، صفحة 50)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ،أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إ ا كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى **Tsu Tchou** بمعنى ركل الكرة .

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري" **KUMARI** منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالنشيو" **CALCIO** تلعب بمناسبة عيد "سان جون " ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا. (علام، 1960،

صفحة 32)

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبوا FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (محمد م.، 1998)

وقدمت توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك *ادوارد الثاني* وكان هؤلاء الملوك يعتمدوا في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومنتفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و 09من أمريكا. (مختار)

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران* أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتينين 02-04.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورة المشرفة
- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).

1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، أيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي ذه الهيئة.

1890: طبقت رمية التماس.

1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى. (آخرون، بدون تاريخ)

1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية .

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل. (المولى، 1999)

1930: فازت الأوروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).

1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .

1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .

1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء (الوهاب، 1998)

1938: اشترك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا 04 - 02 .

1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها.

1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الاروغواي والبرازيل 2-1.

بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .

1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.

1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.

1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.

1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.

- 1966:** أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت إنجلترا.
- 1970:** أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 1-4 واحتفظت البرازيل بكأس *جون ريمة* لأنهم فازوا ثلاث مرات
- 1982:** بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية
- 24 فريق من بينهم فريقان عربيان * الجزائر والكويت* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على إيطاليا
- 1986:** بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.
- 1990:** أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكاميروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994:** بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.
- 1998:** بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي بالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفازت البرازيل على إيطاليا 3-0.
- 2002:** بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت البرازيل على ألمانيا 2-0.
- 2006:** بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.
- 2010:** ستقام في إفريقيا و لأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا.

- 3-2- تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعها من خلال سيرتها التطورية .

- 3-2-1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ * عمر بن محمود علي رايس * تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوا نها الأخضر والأحمر. غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهرا ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تنظف إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق * سانت أوجين * بولوغين حاليا*، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

- 3-2-2 - المرحلة الثانية: (1976-1962)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاء المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي. ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976. (1)

- 3-2-3 - المرحلة الثالثة: (1978)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأسيس الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نפט الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر....، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني اتي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في

إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 01-02 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني. أما على صعيد الأندية ترجمت بنتائج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976. ، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.

الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 10/1/1993.

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996، يليها المشاركة السلبيه في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث انهزومات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو والكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء "رابح سعدان" و"بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب، بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الخضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002 هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا.

تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

1917:فتح قسم خاص بكرة القدم.

1921:ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).

1958:تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".

1963:تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.

1965:أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.

1967:أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1975:أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1976:أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز ا فريق مولودية الجزائر.

1980:أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.

1980:أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.

1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.

1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.

1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.

1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف.

4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي 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 أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة ويتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وتستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً 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 مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس. (2) (الجواد، 1997)
- حراسة المرمى.

5- 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 قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سبق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

- السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

- التسلية:

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

-6- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

- 1-6 المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم :

المهارة تعني " كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم. تتوقف نتائج المبادرات على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق - إجابة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب . اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق .

- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة .

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا .

فباللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها ، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها ، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات :

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين .

- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر .

- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة .

- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

- 6-2 تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات .
- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تتطبع فيه من خلال تكرار أدائها .
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تتطبع في المخ .
- الصورة الذهنية التي تتطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها ، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة ، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف ، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999)
- حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب ، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب .
- اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها :
- يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا ، وكل ذلك يتم في ذهن طبعها .
- وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله . وهي كما يلي :
- إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ
- متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتحاد .

- الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء .
- النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء .
- مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ .

- 6-3- استخلاص البرنامج الحركي للمهارة :

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة .
ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة "

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساسي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة .

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط مندرج عليه تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرات الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع ، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة . تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والنتيجة من مراكز الإحساس بجسمه دوراً هاماً في تعريفه بأخطاء الأداء ، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999، صفحة 36)

المدرب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء ، وفي المقابل يكون من المهم جداً أن يقدم المدرب تعزيزاً إيجابياً ، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح .

على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

- 6-4- مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية :

المهارات الأساسية في كرة القدم يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي :

- المرحلة العقلية .

- المرحلة العملية (التطبيقية) .

- المرحلة الآلية .

- 6-4-1 المرحلة العقلية :

أهدافها :

- تحدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج .
- إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم .
- على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة .
- لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم .
- يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه .

تقديم المهارة للاعبين :

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم .
- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات .
- استخدام مهارات اللغة والمحادثة . - راعي السن واللغة واللهجة .
- التقديم يكون في حدود دقيقتين .

- أجدب انتباه اللاعبين يجعل البداية شيقة .
- تجنب مشتتات الانتباه .
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسماع بوضوح .
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين .
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999، صفحة 37)
- سم المهارة وعلى أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم .
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم .
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون .
- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين .
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك .
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر .
- المهارات الأساسية في كرة القدم تقديم نموذج المهارة :
- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة .
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة .
- على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه .
- يراعي أولاً تقدم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنيا .
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة .
- البدء بتقدم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم يسرعة الأداء في المباراة ثانياً .

- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية .
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها .
- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء .
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة .
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية .
- قدم المعلومات في صورة إيجابية ، كأن يقول المدرب " اعمل كذا " بدلا من أن يقول " لا تفعل كذا " .
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان .
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي .
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة .

ربط المهارة بالمهارات السابقة

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم " حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999، صفحة

(38)

مراجعة فهم المهارة :

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة .
- لخص المهارة .
- أعد سؤال اللاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء .
- اختصر في إجابة السؤال .

- 6-4-2 المرحلة العملية :

أهدافها :

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات . باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدريج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أحد في الحدوث وفي طريقه للاكمال .

على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين ، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب .

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام .

راعي في هذه المرحلة ما يلي :

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية .
- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات .
- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات .
- نظم توقيت التقدم بحث يجري مستوى اللاعبين .
- راع أن يكون الأداء مناسبا مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم .

-7- تطبيق اللاعبين للمهارة :

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقوها بأسرع ما يمكن .

تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999، صفحة 39)

فيما يلي تذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق :

- الاختيار الصحيح للتمرينات .
 - تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب .
 - استخدام زمن التطبيق بفاعلية .
 - التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح .
 - استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة .
 - اكتساب التطبيقات حوا مريحا .
 - استخدام سلم التدريب على المهارات .
- الملاحظة يجب أن تكون ناقدة :
- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق .
 - الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي .
- على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين .

اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة :

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية .
- ركز على الأداء الفردي .
- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين .

- خطة تحسين الملاحظة الناقدة : تتضمن ما يلي .
- مكان صحيح للملاحظة .
- اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة .
- عدد مرات فحص اللاعبين ككل .
- أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا .
- التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب :
- أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة .
- على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة .
- يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويت أن أؤديه ؟
- هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه ؟
- هل أغير من أسلوب أدائي ؟ كيف ؟
- يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر .
- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999، صفحة 40)
- نصائح عامة في تصحيح الأخطاء :
- لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح .
- عليك توقيع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء .
- إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح .

- بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزه اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم

- من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى .

- المرحلة الآلية :

أهدافها:

تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي .

الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي :

- أعلى درجة من الدقة

- مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه .

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية .

- بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة

- أعلى درجات استشارة للدافعية .

- درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير ،

ملاعب طقس ، نتائج سلسلة ... الخ) - .

-8- عوامل تطوير أداء المهارات :

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي :

عوامل وظيفية وتشريحية :

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي . (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999، صفحة 41)

- تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية

- 8-1- عوامل الصفات البدنية :

- دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية .

- 8-2- عوامل نفسية :

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري .

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة الفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة . - الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء (حماد م.، بناء فريق كرة القدم، 1999، صفحة 42)

- 9-مراحل تعليم المهارات الأساسية:

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي.

- مرحلة التوافق الجيد.

- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

- 9-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها ، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب ، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا ، بل بما تشنجات عضلية ، وتكون الحركة متقطعة ، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية :

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية .

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة ، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة يقوم اللاعب بأداء المهارة ، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي ، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة .

- 9-2 - مرحلة التوافق الجيد :

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم ، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة ، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار .

- 9-3 - مرحلة تثبيت المهارة :

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها ، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير ، وعندئذ ينحصر تفكيره

فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة ، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن .

10- خطوات التدريب على المهارات الأساسية :

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو :

1-10 - الوصول إلى الكمال ودقة الأداء

- العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف ، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرا وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد ، جمهور ، الملعب) تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائما على هذه الظروف ، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره فعاليا ، وتجعله عصبيا وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه ، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثنائها آليا .

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها ، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب ، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي :

10-2 - التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة ، وبشرط أن يقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءا منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر ، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب ، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهدا كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم ، بل إن الواجب على المدرب

أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر ، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها ، والجري بمجرد تمرير الكرة وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية :

تمرينات الإحساس

- تمرينات فنية إجبارية

- تمرينات بالأجهزة .

- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين :

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية ، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة ، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة .

- 10-3- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب ، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له ، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته ، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب ، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا ، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة .

- 10-4- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة :

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة ، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية) ، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته ، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض ، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب ، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا ! كبير على أداء عب ، وهو الثقة بالنفس ، وفي هذه المرحلة تعطي التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب

- 10-5- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية :

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية ، على عدد مرات تكرار التمرين فقط ، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية ، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه ، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه ، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة ، لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدرب عليها بفهم واضح ، ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب .

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين ، لذلك كانت المباريات التحريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة ، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب ، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

- 10-6- تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية :

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها ، يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات ، و قد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرهم وبمجهود ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد .

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات ، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها ، وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد ، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات(3:3,6:6)

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن ط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة .

ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية ، وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية

- أساليب التدريب على المهارات الأساسية :

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات المهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ، وكذلك يجب أن يراعي أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها ، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطوة من خطط اللعب الجماعي كذلك

لابد يراعي المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية

-11- المهارات الأمن ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية :

- 1-11- تدريبات الإحساس بالكرة :

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات ، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والحري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطي في بداية الوحدة التدريبية ، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

- 2-11- تدريبات فنية إجبارية :

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة ، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة. 7-7-3-

- 3-11- تدريبات باستخدام أكثر من كرة :

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

- 11-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية :

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطى هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها .

- 11-5 - تدريبات الأداءات المهارية المركبة :

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته .

- 11-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة :

وتستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه ، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارية ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس

- 11-7 - تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة :

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصبح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية والهامة في إعداد اللاعب للممارسة كرة القدم ، والألعاب الصغيرة والتمهيدية تعد من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل بل اللاعب أثناء المباراة حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة

-12- اللعب في كرة القدم:

- 1-12- مفهوم مراكز اللعب في كرة القدم:

مركز اللعب يمكن تحديداً بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبين الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في إطار الخطط الموضوعية

ان تكامل أداء الفريق وظهوراً كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساساً على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم، ولكل مركز واجبات يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقاً من طريقة اللعب والخطط المستخدمة، وتساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما أزدت واتسعت هذا المهام والواجبات فان تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة في الملعب، وبالإضافة إلى ذلك فان هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية جوانب الملعب المختلفة دون إهمال لمساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير المباراة وان توزيع المهام والأداء في صورة مراكز لها متطلبات الأداء الخاصة بها أمر مازال حيويًا وملماً لتكامل الأداء وتوفير الجهد في كرة القدم

- 2-12- أهمية مراكز اللعب:

يعتمد تكامل أداء كرة القدم وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة على مدى إجابة اللاعبين تنفيذ واجبات المراكز المختلفة التي يشغلونها .

- إن لكل مركز من مراكز اللعب واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقاً من طريقة اللعب والخطط المستخدمة.

يضمن وجود واجبات لكل مراكز اللعب عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ خطط اللعب.

- إن إجابة لاعبي الفريق لمراكز اللعب يضمن تغطيتهم لمساحات الملعب بالتنسيق وتنظيم دون إهمال مساحة أو أخرى قد تكون ذات أهمية في بناء وتطوير وإنهاء الهجوم أو في القيام بالواجبات الدفاعية عند الدفاع.

- ونظرا لكون الفريق يتكون من 11 لاعبا فيظل توزيع المهام والأداء بين لاعبي امرا هاما وحيويا لضمان الإنتاجية الجماعية لهذا العدد الكبير من اللاعبين وتوفير الجهد.
- لقد أثبتت نتائج العديد الدراسات على مدى العشرين سنة الأخيرة ان المدى والأداء الحركي لمراكز اللعب قد ازدادا و برغم الزيادة الكبيرة في المدى والأداء الحركي للاعبين لمراكز اللعب فان هذه الزيادة لا تنفي تظمس مراكز اللعب المحددة لكل لاعب في الفريق، بل أدت إلى زيادة الواجبات الملقاة على كل مركز من المراكز.
- إن توزيع الواجبات الهجومية والدفاعية على مراكز اللعب المختلفة بنها طبقا لطبيعة المركز في طرق اللعب المختلفة

- 13- الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب:

لاعبوا خط الدفاع:

- إن المهمة الأولى للاعبي خط الدفاع هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة والوسط، ويجب أن تتميز لاعبو خط الدفاع بالجرأة وعدم التخاذل.
- وتزداد نسبة أدائهم لواجباتهم الدفاعية عن نسبة أدائهم لواجباتهم الهجومية، وتختلف هذه النسبة طبقا لطبيعة اللعب وخطه.
- ويتم تقسيمهم إلى المراكز التالية:

*ظهيرا الجنب. *الظهير اتر (الليبرو). *ظهير الوسط (ستوبر)

ظهير والجنب:

- وهم اللاعبون الذين يعترضون المهاجمين المتحركين في منطقتي الأجناب في الألعاب، وهم غالبا ما يقومون بأداء دورهم أمام لاعبين يتميزون بالسرعة والدهاء والمهارة العالية وخاصة المراوغة.
- أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها ظهيرو الجنب:

- التكوين البدني المناسب.
- المقدرة على أداء التحفز بألية.
- المقدرة على تجميع القوة خلال الالتحام.
- تنفيذ الالتحام في التوقيت المناسب.
- تنفيذ الالتحام في التوقيت المناسب.
- المباغته.
- إجادة المهارات الدفاعية.
- الجرأة والتصميم والكفاح.
- القدرة علي التركيز.
- التحمل.
- الرشاقة.

يمكننا التمييز بين نوعين من ظهيري الجنب هما:

* المدافع الذي يركز على القيام بواجباته الدفاعية بدرجة كبيرة جدا ومن أهم خصائصه ما يلي:

- يولي الواجبات الدفاعية معظم اهتمامه وتركيزه خلال المباراة.
- لا يشارك بايجابية في بناء أو تطوير الهجوم إلا في أضيق الحدود ويكتفي غالبا يبدأ الهجوم، وقد يشارك بنسبة بسيطة في بناء الهجوم من خلال المساعدة والسند والعمل على أحداث الزيادة العددية من الخلف. (البيك، 2008)

- الواجبات الدفاعية على ظهيري الجنب:

-اتخاذ المكان الصحيح:

ويجب مراعاة ما يلي خلال قيام الظهير باتخاذ المكان الصحيح:

- يقف اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة والمرمى مع اتخاذ وضع التحفز الصحيح.
- يقف اللاعب بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة والمنفذة أي لاعب مهاجم آخر يشغل مركزا أماميا أو جانبيا.
- يعمل على تضيق المساحة التي يستطيع فيها المهاجم الموجود في المنطقة القيام بالتقدم للأمام.
- يعمل على إجبار المهاجم المتقدم بالكرة في المنطقة البقاء بالقرب من خط التماس قدر الإمكان.

ظهير الوسط (ستوبر أو قلب الدفاع):

يقصد به اللاعب يتوسط ظهيري الجنب، يقوم ظهير الوسط بالدفاع أمام المهاجم المتقدم للفريق المنافس أو رأس الحربة أو احد راسي الحربة أو من يحل محله في المنطقة التي يدافع عنها.

- أهم المواصفات الخاصة التي أن يتميز بها ظهير الوسط:
- التكوين البدني القوي.
- المقدرة على تنفيذ الالتحام البدني بقوة.
- القدرة العضلية بالقدر الذي يمكنه بالقدر الذي يمكنه من تنفيذ العاب الهواء وخاصة ضربات الرأس.
- إجادة الجوانب الدفاعية وخاصة المراقبة والتغطية والتشتيت.
- السيطرة على الكرة والتحجيز عليها.
- دقة التمريرات الطويلة وخاصة التي بباطن القدم و وجه القدم الأمامي.
- امتلاك التقدير السليم للمشاركة في الهجوم المرتد.
- الجرأة والتصميم والكفاح.
- الواجبات الدفاعية على ظهير الوسط:

- مراعاة النقاط الفنية لاتخاذ المكان الصحيح.
- المقدرة على القيام بواجب مراقبة اللاعب رأس الحربة في منطقته أو اللاعب الذي يحل محله مع مراعاة اتزان الدفاع.
- العمل على قطع أي تمريرات اختراقية تلعب في اتجاه اللاعب الذي يراقبه قبل أن تصل إليه أو المساحة الخالية خلفه.
- أهم المواصفات الخاصة التي أن يتميز بها ظهير الوسط:
- التكوين البدني القوي.
- المقدرة على تنفيذ الالتحام البدني بقوة.
- القدرة العضلية بالقدر الذي يمكنه بالقدر الذي يمكنه من تنفيذ العاب الهواء وخاصة ضربات الرأس.
- إجادة الجوانب الدفاعية وخاصة المراقبة والتغطية والتشتيت.
- السيطرة على الكرة والتحجيز عليها.
- دقة التمريرات الطويلة وخاصة التي بباطن القدم و وجه القدم الأمامي.
- امتلاك التقدير السليم للمشاركة في الهجوم المرتد.
- الجرأة والتصميم والكفاح.
- الواجبات الدفاعية على ظهير الوسط:
- مراعاة النقاط الفنية لاتخاذ المكان الصحيح.
- المقدرة على القيام بواجب مراقبة اللاعب رأس الحربة في منطقته أو اللاعب الذي يحل محله مع مراعاة اتزان الدفاع.

- العمل على قطع أي تمريرات اختراقية تلعب في اتجاه اللاعب الذي يراقبه قبل أن تصل إليه أو المساحة الخالية خلفه.
- تتبع رأس الحرية المعني بالرقابة إلى منطقة الجناح إذا اقتضى الأمر ذلك، على أن يراعي الواجبات الدفاعية على ظهور الجنب.
- الواجبات الهجومية على ظهور الوسط:
- سند الهجوم من خلف أو من الجانب من خلال اتخاذ مواقع مناسبة.
- انتهاز الفرص المناسبة للمشاركة بفاعلية في تنفيذ الهجمات الاحترافية، وذلك بالتقدم للأمام سواء بالكرة أو بدو ا في الوقت المناسب، واستخدام التمريرات الحائطية المتقنة في الوقت المناسب والتي تشكل خطورة كبيرة على مرمى الفريق المنافس، لأنه غالبا ما يكون ظهور الوسط متقدما دون رقابة فعالة على أن يراعي تأمين الدفاع عند تقدمه.
- القيام بتنفيذ التمريرات المتوسطة والطويلة على الأرض أو في الهواء دف توسيع جبهة الهجوم أو تغيير اتجاهها وتنفيذ اختراقات هجومية أو استغلال مساحة خالية موجودة فعلا خلف المدافعين المتنافسين أو بجوارهم أو أمامهم.
- مداومة توجيه زملاء حيث يعتبر مكانه الخلفي مناسباً لكشف الملعب بشكل واضح.

الظهير الحر (الليبرو):

ظهر هذا المركز في بداية الستينيات وهو مركز الظهير الحر، وسمي هذا المركز بمسميات مختلفة منها السويبر والليبرو، يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز خلف ظهير الوسط وظهيري الوسط وظهيري الجنب وعلى مسافة مناسبة منهما، فلا يكون قريبا بحيث يكون معهم خطأ أو شبه خطأ، ولا يكون بعيدا عنهم بدرجة كبيرة فيصعب أداءه لواجباته الموكلة إليه (حماد ا.، 2001)

- أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها الظهير الحر:
- التكوين البدني المتكامل ويفضل أن يكون طويل القامة.

- المهارات الهجومية والدفاعية عالية المستوى وخاصة العاب الهواء.
- الخبرة الطويلة.
- إجادة الرقابة طبقاً لأسلوب الدفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة في نفس الوقت بدرجة عالية من التفوق.
- التقدير الجيد للموازنة بين المشاركة في الهجوم أو البقاء لتقوية الدفاع وسنده.
- سرعة البديهة والقدرة على القيادة وتحمل المسؤولية.
- الواجبات الدفاعية على الظهير الحر:
- القيام بقيادة عمليات الدفاع وتوجيهها من خلال إرشادات مناسبة وعليه تصحيح أخطاء زملائه المدافعين بإعطاء التعليمات بصوت مناسب، كما انه ينبه زملاءه المدافعين بالتحول السريع للهجوم أو دفاع.
- التحرك الحر في المنطقة خلف زملائه لاعبي خط الظهر من خلال وضعه العميق خلفهم، ويكون مستعداً لقطع التمريرات الاختراقية الموجهة للمنافسين أو المساحات الخالية خلفهم.
- العمل على تغطية المساحات الخالية أمامه وخلف زملائه المدافعين حيث يهاجم الكرة التي في حوزة المهاجم المنافس الذي يمر منهم، على أن يعمل المدافع المضروب على الرجوع إلى مكان الظهير الحر ليلعب مكانه.
- الواجبات الهجومية للظهير الحر:
- إن مشاركة الظهير الحر في الهجوم يعتبر واجباً من الواجبات الأساسية له.
- لقد لاحظنا أن اهتمام بعض المدربين بالمفاهيم الخطئية الهجومية للظهير الحر قليلاً، وكذلك بالنسبة لظهيرالوسط، وقد يكون ذلك مرجعه إلى خوف العديد منهم من مشاركة الظهير الحر لفريقهم في الهجوم بسبب عدمضمان تامين الجانب الدفاعي عند ارتداد الهجوم على الفريق.

أهم الواجبات الدفاعية للظهير الحر:

- تنفيذ الزيادة العددية للاعب الوسط بتقدمه إلى هذه المنطقة.
- تنفيذ الهجوم المرتد بالاندفاع بالكرة إلى المساحات الخالية في منتصف الملعب، وفي حال إذا ما اعترض طريقه مدافع فان بإمكانه الاستعانة بالتمريرة الحائطية مع زملائه المهاجمين المتقدمين.
- المشاركة في توسيع الهجوم من خلال وضعه الخلفي.
- القيام بواجب السند من الجانب أو من الخلف في مرحلة بناء الهجوم.
- الواجبات الخطئية الدفاعية للاعب خط الدفاع:
- إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم آخر.
- العمل على قطع الهجمات وإبقاء الكرة بالقرب من خط التماس.
- إعاقة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ومنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى .
- الواجبات الخطئية الهجومية للاعب خط الدفاع:
- مراعاة الأمان في التمرير.
- الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة للتقدم.
- أداء التمريرات الطويلة إلى منطقة الجناحين دف تغيير الاتجاه.
- القيام بالدور الهجومي حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى.

لاعبو خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق، وبالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبههم هجومي .

وهم اللاعبون الذين تكون عليهم مهمة ربط الملعب بين اللاعبين الخلفيين واللاعبين المتقدمين سواء كان ذلك أثناء الهجوم أو أثناء الدفاع، وتعتبر منطقة وسط هي محور تحركا تهم الغالبة وهي بمثابة العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور اللعب ، لذلك فالسيطرة على هذه المنطقة من الملعب خلال الهجوم أو الدفاع مطلب أساسي لكل فريق.

- أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي:

الجمع بين صفات ظهيري الجنب ولاعبي خط الوسط ومن هذا يتضح انه لابد أن يكون مدافعا يتميز بالقدرة على أداء الواجبات الهجومية بكفاءة عالية.

الواجبات الهجومية للاعبي خط الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الدفاعي:

عليه أن يلعب دورا أساسيا خلال بدء الهجوم مع مجموعة الجانب أو القلب خاصة إذا ما كانت الكرة في ثلث الملعب الطولي الخاص به، يؤدي دورا أساسيا في تنفيذ خطط مرحلة بناء الهجوم مع مجموعة الجنب أو مجموعة القلب الخاصة به، كما عليه القيام بتنفيذ خطط الجري الحر وتوسيع جبهة الهجوم والسند والاختراق أو الاندفاع من الخلف للأمام، إذا ما كان الهجوم يتم بناؤه من الجانب العكسي، ينفذ ادوار مختلفة طبقا لخطط اللعب الهجومية وتحويرات طريقة اللعب، وذلك في مرحلة تطوير الهجوم وإثمه، وربما يكون دوره الاندفاع من الخلف للأمام ، أو الجري الحر، أو العمل على تنفيذ جملة خطية.

- لاعبو منطقة الوسط صانعو الألعاب:

هم اللاعبون الذين غالبا ما يتميزون بقدرهم على اختيار اتجاهات ومناطق بناء وتطوير واداء الهجوم.

- أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها اللاعبون صانعو اللعب:

- امتلاك لياقة بدنية عالية.

- حضور الذهن طوال فترة المباراة.

- فهم واستيعاب الخطط المختلفة وسرعة استيعاب مواقف اللعب والاستفادة منها خططيا.

- امتلاك مهارات عالية وتطويعها طبقا لظروف اللعب واستخدام انسيبها في الوقت المناسب.
- الواجبات الدفاعية للاعبي منطقة الوسط صانعو اللعب:
- سرعة التحول إلى الدفاع في حالة ما إذا فقد الفريق الكرة، والعمل على تأخير هجوم الفريق المنافس.
- الانضمام إلى تشكيل الدفاعي للفريق طبقا للواجبات المحددة لمنطقته.

الواجبات الهجومية للاعبي منطقة الوسط صانعي اللعب :

- المساهمة بدور فعال في بناء الهجمات من خلال التفكير الخلاق مستفيدا من المواقف المختلفة حيث ينظم منها التحركات الخططية الخاصة بمرحلة الأداء.
- انتقاء الاتجاه المناسب لتطوير الهجوم وإنهائه، في كان الهجوم بزمام يده، وذلك من خلال تحليله السريع للمواقف.
- المساهمة في الهجوم الإختراقي من خلال تنفيذ التحركات الخططية المناسبة مثل الخطط المتكررة.
- أهم المواصفات الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعبو منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي:

- امتلاك المقدرة على تسجيل الأهداف سواء بالاختراق من القلب أو التصويب.
- امتلاك القدرة على تحمل الالتحام البدني.
- إجادة المهارات بدرجة عالية وخاصة المراوغة والتصويب
- يتميز بالتحرك الحر المتكرر بدون كرة.

الواجبات الدفاعية للاعبي منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي:

- المقدرة على المشاركة بايجابية مع لاعبي منطقة الوسط في البناء الدفاعي القوي للفريق.
- الإسهام بفاعلية في تعطيل هجوم الفريق المنافس.

- الإسهام بإيجابية في إكمال النقص العددي الدفاعي للفريق من خلال التفهقر للخلف طبقا لموقع الكرة.
- التراجع عند اللزوم لاتخاذ مواقع دفاعية في مستوى اقل من موضع الكرة.
- الواجبات الهجومية للاعبى منطقة الوسط الذين يغلب على أدائهم الطابع الهجومي:**
- تنفيذ اتخاذ المواقع المناسبة في مرحلة بدء الهجوم من خلال خطط اللعب المختلفة.
- المداومة على المشاركة بفاعلية في مرحلة ببناء الهجوم وخاصة في مجموعة الجنب أو القلب أو الانضمام لمجموعة الجانب العكسي من خلال التحركات الخططية.
- المقدرة على استغلال منطقة الجناح خلال عملية بناء الهجوم وتطويره لمساعدة لاعب منطقة الوسط المدافع، وكذلك رأس الحربة سواء كان ذلك بتنفيذ خطط اللعب أو استغلال المساحات الخالية بالكرة أو بدو نها بهدف تخليص كرات عرضية.
- المساهمة بصورة رئيسية في تطوير الهجوم مع مجموعة الجنب أو القلب الخاصة والمشاركة بفاعلية في سنده او توسيعه
- المشاركة بصورة رئيسية في إنهاء الهجوم سواء من الجانبين أو من القلب، حيث يعتمد على هؤلاء اللاعبين في التهديد سواء كان ذلك من خلال مناورات القلب أو من خلال الكرات العرضية أمام المرمى.
- الواجبات الخططية الدفاعية للاعبى خط الوسط:**
- الانضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي.
- قد يكلف بمراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.
- تغطية لاعب الظهير المتقدم في حالة ارتداد الكرة وتعطيل اللعب.
- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع احد لاعبي الوسط الآخرين أو احد لاعبي خط الدفاع لأداء الواجب الهجومي.

لاعبو خط الهجوم:

هو اللاعب الذي توكل إليه مهمة التهديد ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها، ولا بد لمن يشغل هذا المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس . (البيك، 2008، صفحة 326 328)

ويجب أن نميز من يشغل هذا المركز بالسرعة وأداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية والتصويب القوي من جميع الزوايا .

رؤوس الحرية:

- لاعبو مراكز رؤوس الحرية تزداد نسبة أدائهم لواجب الهجومية عن نسبة أدائهم لواجب الدفاعية، ويختلف هذه النسبة طبقاً لطبيعة كل مركز من مراكز الهجوم وطبقاً لطريقة اللعب وخطته.

- تعتبر المهمة الرئيسية لهؤلاء اللاعبين في كرة القدم الحديثة هي العمل على إيئة الفرصة للزملاء المهاجمين لإحراز الأهداف والمشاركة بفاعلية في إاء الهجمات بالتهديد.

- أهم المواصفات التي يجب أن يتميز بها رؤوس الحرية:

- لا يميل التحركات الحرة الواعية لإرباك المدافعين من خلال تنفيذ خطط اللعب الهجومي المختلفة.

- استغلال نسبة عالية جداً من التهديد المتاح له.

- يتمتع بالمقدرة على التصرف دوء في المواقف الهجومية العصبية وخاصة أما المرمى.

- إجادة ألعاب الهواء.

- قوة ودقة التصويب بالرأس والقدم.

الواجبات الدفاعية لرؤوس الحرية:

- تحويل اتجاه هجوم الفريق المنافس بالضغط عليهم في الاتجاه المناسب طبقاً لخطط الفريق الدفاعية بمساعدة زملائه.

- محاصرة الكرة من الجانب لمنع التمرير العرضي وإجبار المدافعين على التمرير للخلف أوالى الجانب.
- العمل على الاستحواذ على الكرة من المدافعين بقدر الإمكان في نصف ملعبه الهجومي.
- الاقتراب من حارس المرمى المنافس لإجباره على حمل الكرة بدلا من دحرجتها على الأرض بالضغط القانوني عليه. (البيك، 2008، صفحة 52)

الواجبات الهجومية لرؤوس الحربة:

- مداومة البحث عن الثغرات في الدفاع الفريق المنافس والعمل على استغلالها أثناء بناء وتطوير الهجوم.
- تنفيذ التحركات الخطئية المختلفة بأنواعها المتعددة للإسهام في تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

المرحلة الانتقالية:

II-1- الفترة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء الأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي. ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية ، وتخفيض المستوي البدئي للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوي الحالة الجنية له نسبيا، و في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام. ومما سبق يمكن أن تضع تصورا كاملا لتخطيط برنامج التدريب النواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي والذي يتضمن ثلاثة فترات هي:

فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيرا تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها وتسبب معدلاتها خلال الموسم الرياضي (البصير، 1999)

تعد الفترة الإنتقالية المرحلة التي تربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة، حيث تبدأ الفترة الإنتقالية عقب إنتهاء فترة المنافسات وتنتهي مع البدء في فترة الإعداد الجديدة ، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية ، وهي فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة والتي يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة وذلك من خلال الإشتراك في أنشطة مختلفة عن النشاط الممارس والتي تساعد في المحافظة على مستوى الإعداد البدني للاعب وراحة الجهاز العصبي والحفاظ على اللياقة البدنية والتغلب علي ملل التدريب المستمر طوال العام (harr, 2001)

والهدف الرئيسي من تلك الفترة هو الترويح عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل والضغط المستمر في المباريات إلى مرحلة اخري يشعر خلالها بالمرح والراحة والاستمتاع والأداء بدرجة اكثر حرية والتقليل من القيود المحيطة به خلال التدريب والمباريات حتي يقبل علي الموسم الرياضي التالي مستعدا تماما للمشاركة في فترة الإعداد ، وتمتد هذه الفترة ما بين (84) اسابيع أو قد تزيد قليلا في فرق الهواه كما نقل هذه الفترة في فرق المحترفين وتبدأ بإنهاء الموسم الرياضي وتنتهي ببدء مرحلة الإعداد (حماد م.، البرامج التدريبية المخططة لكرة القدم، 1997)

II-2- أشكال المرحلة الانتقالية:

في المجال العمل التطبيقي يلاحظ العديد من الأشكال الخاصة بأشكال مرحلة الانتقال لمداخل رئيسية لمرحلة الإعداد في الدورة الكبرى الجديدة.

إحدى هذه الأشكال - أن يبقى الرياضيون في راحة سلبية وإيجابية. هذا الشكل من التخطيط يستخدم على سبيل المثال بواسطة العديد من الرياضيين ذوي المستويات العليا، والذين يتركون التدريب كلية ولمدة

منشهر بعد البطولات السنوية الهامة مباشرة، ومن تلك الأشكال الخاصة بالمرحلة الانتقالية ما هو على النقيض من ذلك حيث يتلقى الرياضيين قسطا من الراحة الايجابية والسلبية لعدة أيام حيث يكون ذلك كافيا ثم يبدؤون في العمل الحاد متعدد الجوانب للفترة الأولى من الإعداد، أم الشكل الثالث فهو الوسط بين الأول والثاني وهو مرتبط بالاستخدام الكبير لوسائل الراحة النشطة، وأيضا الأحمال غير التخصصية، والتي تسمح بالحفاظ على المكونات الأساسية للحالة التدريبية وكل من الاشكال التي عرضت يمكن أن يكون فعالا ومناسبا لهذه المرحلة، فعلى سبيل المثال فان الشكل الأول والمرتبط بالراحة الطويلة حيث يؤدي إلى التهدة الكلية تقريبا بالنسبة للنظم الوظيفية للرياضي، والتي سوف يحتاج إليها للعمل في المدة الطويلة القادمة من العام، وذلك يعمل على إعادة استشفاء الإمكانيات الخاصة بهاء مثل هذا الشكل يسمح بإعادة شفاء النواحي النفسية للرياضي ويعمل على الارتقاء بالدافعية نحو التدريبات الشاقة المقبلة وهذا الشكل يمكن أن يكون ضروريا أثناء التخطيط التدريبي للرياضيين ذوي المستويات الرفيعة والذين يستمرون لفترة طويلة في مرحلة الحفاظ على تحقيق مستويات عالية طوال العام. الشكل الثاني يمكن أن يكون ضروريا للرياضيين الذين لم يتمكنوا بشكل أو آخر (بسبب الإصابة مثلا المرض... الخ)، من تحقيق البرنامج الخاص بالدورة الكبرى السابقة والذين لم يتلقوا الأحمال التدريبية التي خططت لهم، إلا أن استخدام إحدى الشكليات السابقين فانه دائما ما يكون لأسباب وظروف معينة. (علي فهمي و واخرون).

II-3- شروط التدريب في المرحلة الانتقالية :

استخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة. ، زمن الفترة الانتقالية تتراوح من 1 إلى 6 أسابيع.

التدريب في الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحجام كبيرة من العمل.

التدريب في الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحمال مؤثرة بشكل كبير. ، يصل حجم العمل خلال الفترة الانتقالية إلى ثلث أو ربع ما تم في مرحلة الاعداد

عدد التدريبات في الأسبوع من 1 إلى 6 وحدات في الأسبوع.

لا يجب أن يختلف انحاء العمل واستخدام الوسائل المختلفة والتمرينات ذات الطبيعة العامة

استخدام الألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط (علي فهمي و واخرون، صفحة 227)

II-4- فترات المرحلة الإنتقالية :

الفترة الأولى:

من المرحلة الانتقالية الأسبوع واحد اثنين تكون بمثابة فترة راحة سلبية تقريبا ويمكن أن يكون خلالها اللاعبين بعيدين كلياً عن مكان التدريب الرئيسي بالنادي أو حتى النادي ككل، ومن المستحسن في هذه الفترة السفر إلى الشاطئ حيث طبيعة التدريب التي يمكن أن تكون في هذه الفترة من خلال قيام اللعب بأدائها بنفسه في أي مكان وفي أي وقت دون أدنى تقيد، إذ يمكنه أداء بعض تدريبات السباحة غير المقننة إلى جانب بعض التمرينات الحرة في اتجاه المرونة تهدف أساساً إلى استعادة الشفاء الكامل أي ما يطلق عليه الراحة التامة.

الفترة الثانية :

من المرحلة الانتقالية (الأسبوع 3-4) تعتبر هذه الفترة بداية التدريب المنتظم وهي تحتوي إلى جانب المرونة الايجابية والسياحة المنظمة (3-4 مرات أسبوعياً التمرينات الخاصة بالمرونة القسرية ووسائل استعادة الشفاء والتشيط المختلفة، إلا أن التركيز الأساسي في هذه الفترة يكون للألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم يمكنه ممارسة الكرة الطائرة أو كرة اليد أو السلة وللاعب اليد يمكنه ممارسة كرة القدم ... وهكذا، بحيث يكون النشاط بقدر الإمكان بعيداً من حيث المسارات الحركية عن النشاط الأساسي الذي يمارسه اللاعبون، وهذه رابطات هدفها هو ما يسمى بتكسير القورمة الرياضية.

الفترة الثالثة :

من مرحلة الانتقال الأسبوع (5-6) هذه الفترة تحتوي إلى جانب كل تمرينات التي تم استخدامها للمرحلتين السابقتين، التمرينات الممهدة لمرحلة الإعداد لذا فإنها تركز على التدريبات التي تستخدم في فترة الإعداد مثل التحمل العام وتحمل القوة والتوافق. فهذه التمرينات إلى جانب أنها تساعد مع التدريبات الأخرى التي ذكرت في الفترتين السابقتين في الحفاظ على مستوى الإعداد السابق، فإنها تعتبر أساس التمهيد إلى الدخول في مرحلة الإعداد. مثل هذا الشكل من التخطيط للمرحلة الانتقالية سوف يسمح بلا شك باستعادة

الاستشفاء للنواحي البدنية والنفسية كلاعب، بالإضافة إلى الارتقاء بالدافعية نحو تقبل التدريبات الشاقة المقبلة في مرحلة الإعداد. (علي فهمي و واخرون، صفحة 127 128)

II-5-مرحلة فقدان المؤقت للفورمة الرياضية

أن الهدف منها هي الراحة النشطة للتخلص من التعب وإعادة مكونات الطاقة واستشفاء الإصابات العظمية وأداء برنامج لتدريب القوة متوازن ما بين العمل العضلي الثابت والمتحرك والتركيز على العضلات العاملة والعضلات المقابلة كما أن فقدان اللاعب للياقة البدنية في الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي لذا فإن الفترة الإنتقالية هي أنسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة (الجبالي، 2000)

كما يذكر " مسعد على محمود " (1997) أن الفترة الإنتقالية هي حلقة الوصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويتم فيها خفض شدة الأحمال التدريبية وذلك للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب في هذه المرحلة يؤدي إلى عدم زيادة الوزن وتستغرق هذه الفترة من 3 إلى 6 أسابيع .

وبعد الهدف الرئيسي لعملية التدريب هو المحافظة على مستوى اللاعب والإرتقاء به خلال المواسم الرياضية التالية بما يتناسب مع قدراته البدنية والمهارية والنفسية ومن خلال الخبرة العملية للباحث لاحظ أن المدربين لا يهتمون بالفترة الإنتقالية رغم أن هدفها الأساسي هي الراحة الفعالة للاعب بعد موسم البطولات . حيث يشير " أبو العلا عبد الفتاح " (1995) أنه إذا انقطع اللاعب شهر عن التدريب فإنه يبدأ في فقدان ما اكتسبه من تحمل لاهوائي " (الفتاح، بيولوجيا الرياضة، 1995)

أن فقدان اللاعب للياقة البدنية في الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي لذا فإن الفترة الإنتقالية هي أنسب الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة (الجبالي، 2000، صفحة 295)

إذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الإنتقالية فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما انقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة خلال أسبوع أو أسبوعين وهذا الفاقد في القوة إذا استمر سينعكس سلبا على الأداء وإذا ما انقطع عن التدريب شهرا فإنه يبدأ في فقدان ما اكتسبه من تحمل هوائي ولاهوائي مما يؤدي إلى هبوط المستوى وفقدان تلك العناصر في الفترة الإنتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي .

ويذكر " إيهاب البديوي " (2004) تعتبر أساليب ووسائل التدريب المختلفة ما هي إلا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف العملية التدريبية وتنوعت أساليب ووسائل التدريب في الفترة الإنتقالية وعلى المدرب معرفة هذه الوسائل والأساليب المختلفة والحديث منها فكانت تدريبات الأوزان والقوة وتدريبات التحمل والمرونة وبعض الألعاب الجماعية لكرة السلة والطائرة والقدم هي الممارسة في تلك المرحلة ولكن اختلفت واستحدثت أساليب ووسائل التدريب في المرحلة الإنتقالية نظرا لأهميتها إلى استخدام التدريب العرضي أو المتقاطع

II-6- التدريب العرضي خلال الفترة الانتقالية :

هو استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير النشاط أو الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين الأداء في النشاط أو الرياضة الرئيسية (حسن، 2004)

. ويذكر " محمد بريقع ، ايهاب البديوي " (2004) أن برامج التدريب العرضي في المرحلة الإنتقالية للموسم الرياضي تساعد على التنشيط والإحتفاظ بالقوة والتحمل الهوائي من خلال ممارسة بعض الأنشطة مثل الجري وقفز الحبل وتدريبات الأثقال والمقاومات المتغيرة (محمد جابر و ايهاب فوزي، 2004).

والتدريب العرضي يساعد كل المستويات الرياضية في المحافظة على الدرجة القصوى من اللياقة فهو يساعد على إضافة التنوع في الأداء ليجعلك دائما مستمتع فيمكن استخدام تدريبات تقليدية مثل الجري والسباحة وكذلك التدريب بالآلات المختلفة أو التزحلق ويساعد في توزيع أحمال التدريب على أجزاء الجسم المختلفة مما يقلل من خطر الإصابات كذلك يساعد على استمرار التدريب حتى في حالات

الإصابة فإذا كان هناك جزء مصاب يمكن استخدام عضلات مختلفة ومفاصل أخرى . ويرى " خالد السيد سرور ، محمد ابراهيم جاد الحق " (2008) أن استخدام التدريب العرضي بما يحتويه من أنشطة مختلفة تتميز بعنصر التشويق والمتعة سيؤدي إلى تقليل الفاقد من اللياقة البدنية خلال الفترة الإنتقالية.

II-7- خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم الأكثر انتشارا في العالم من القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فقد أصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على جميع الأصعدة . بفضل ما خصص لها من امكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول الى مستوى عالمي .

وهذا لا يتسنى إلا اذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة والأکید أن اهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر في و كي يكون دوره ايجابيا في هته المعادلة . وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ومن كل هذا فان للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل الى اعلى مستوى من الانجاز الرياضي.

وعن الفترة الإنتقالية فهي حلقة الوصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويتم فيها خفض شدة الأحمال التدريبية وذلك للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق، ونظرا لأهميتها وجب على الرياضي الإلمام بجميع اتجاهاتها للحفاظ على اللياقة البدنية له.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

I - الفصل الأول: منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، دقة موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الأسئلة للخوض في المشكل المدروس وبالتالي الوقوف على أهم النتائج والملاحظات التي يمكن لها أن تساعدنا في مشكلة بحثنا واستغلال أكثر للوقت والجهد وهذا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل المتصلة بطبيعة البحث، وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة و الأدوات و الوسائل الاحصائية المستخدمة، و المنهج العلمي المتبع، و الخصائص السيكومترية و كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

I -1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في توزيع الاستبيان قمنا بعدة خطوات تمهيدية والمتمثلة في التعرف على ميدان العمل وذلك بزيارة لبعض أندية ولاية بشار و معسكر قصد الحصول على المعلومات والبيانات للتأكد من الظاهرة المدروسة والاستعانة بها في الدراسة الميدانية، بالإضافة مقابلة بين المدربين والتشاور معهم لأخذ موقفهم على الدراسة، وكذلك تحديد عينة البحث وضبطها.

الغرض من الدراسة الاستطلاعية

- معرفة الطرق و الوسائل المستخدمة للصفات البدنية في تحسين اداء اللاعبين .

- التحضير الجيد للدراسة حيث شملت الدراسة الطريقة المستخدمة للمدربين من خلال التعرف

على الصعوبات التي ممكن أن تصادف الباحث أثناء توزيعه للاستبيان.

- التأكد من جميع الأدوات و الوسائل التي تخدم الموضوع.

-التعرف و الاطلاع على العينة المختارة قبل البدء في الدراسة الميدانية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تكون مجتمع البحث من تدريبي نوادي ولاية بشار و معسكر البالغ عددهم حوالي 30 مدرب .

قام الطالبان بالدراسة الاستطلاعية على النحو التالي

- تحديد مكان و اجراء الدراسة الاستطلاعية و تحديد عينة البحث و التأكد من توفر الوسائل و الأدوات الضرورية اللازمة، اضافة الى المساعدات .

- تم اعداد الاستبيان و توزيعه على المدربين و هذا من أجل تحليل النتائج و معرفة دور الصفات البدنية في المحافظة على أداء اللاعبين في المرحلة الانتقالية .

و لمعرفة دور الصفات البدنية في المحافظ على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية قمنا بتحضير الاستبيان و توزيعه على المدربين .

- قام الباحثان بالاطلاع على النوادي في كل من معسكر و بشار للحصول على المعلومات و البيانات و مدى ملائمة العينة المختارة و التشاور مع المدربين لأخذ موقفهم من الدراسة.

و استنادا الى نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أظهرت امكانية الاعتماد على الصفات البدنية من خلال المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم حيث تم توجيهنا من بعض المدربين كما تم اطلعنا على بعض الطرق التي يستخدمونها للمحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية ،كما تم الاجابة على مختلف الاسئلة المدونة في الاستبيان.

اجراء التجربة الاستطلاعية:

قام الطالبان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2022/04/01 الى غاية 2022/04/13 على عينة من المدربين من نوادي ولاية معسكر و بشار بلغ عددهم 30 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهذا لتحقيق أهداف المذكورة أنفا

و خلاصة القول هو أن الدراسة الاستطلاعية تمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي و تعريفها للظروف التي سيتم فيها.

I -2- منهج البحث:

إن اختيار منهج البحث يختلف باختلاف نوع الدراسة المدروسة، حيث أن استعمال منهج البحث يختلف باختلاف المشكلات والمواضيع المطروحة للدراسة، ومن خلال المشكلة التي بين أيدينا فقد استعملنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

فالمنهج الوصفي التحليلي يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، حيث يعتمد على جمع البيانات وتبويبها وتحليلها والربط بين مدلولاتها والوصول إلى الاستنتاجات التي تسهم في فهم الواقع وتطويره، وذلك لمعرفة دور بعض الصفات البدنية (السرعة -القوة- الرشاقة) في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية صنف أكابر من وجهة نظر المدربين.

I -3- مجتمع وعينة البحث:

I-3-1مجتمع البحث:اشتمل مجتمع البحث على مدربي نوادي ولاية بشار ومعسكر تمثلت 30 مدرب .

I-3-2عينة البحث:حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث على مجموعة من المدربين تمثلت في 30 مدرب من نوادي بشار و معسكر .

I -4-متغيرات البحث:

I -4-1 المتغير المستقل: الصفات البدنية

I -4-2المتغير التابع: المحافظة على اداء اللاعبين.

I 4-3 ضبط متغيرات البحث: لضبط متغيرات البحث كنا بصدد القيام ب

جلسات تنسيقية مع المدربين.

I 5-مجالات البحث:

I-5-1 المجال البشري: ضم المجال البشري مجموعة من المدربين من مختلف نوادي ولاية بشار و معسكر.

I-4-2المجال المكاني: قمنا بإجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض نوادي كرة القدم لكل من ولاية بشار و معسكر.

I-4-3 المجال الزمني: بعد صياغة الاستبيان في شكله النهائي قمنا بتوزيع الاستبيان في الفترة الممتدة بين 20 أبريل إلى غاية 03 ماي 2022.

I-6 أدوات البحث:

استخدمنا في بحثنا الأدوات التي تعتبر سندا قويا للوصول إلى حل للمشكلة المطروحة وبالتالي تطلب انجاز هذا استخدام الأدوات التالية.

I-6-1 طريقة دراسة المعطيات النظرية: وهي البداية النظرية حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر العلمية من مذكرات، وكتب ومحاضرات.

I-6-1 الاستبيان: قام الطالبان الباحثان بتقويم الاستمارة تقويما موضوعيا معتمدا على جملة من المصادر والمراجع من بينها رسائل ومذكرات جامعية وضمت الاستمارة الاستبيان أشكال من الأسئلة.

✓ أسئلة مغلقة: ويكون الإجابة عليها بنعم أو لا بدون تقديم تفاصيل لذلك.

✓ أسئلة نصف مفتوحة: تحتوي على نصفين الأول تكون فيه الإجابة مقيدة "بنعم" أو "لا" أما النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

I-7 أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالإستعانة بأسلوب التحليل وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة المعروفة ب:

$$س ← 100\%$$

$$ع ← فإن \quad = x \frac{ع \times 100}{س}$$

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س: عدد أفراد العينة.

إختبار كاف تربيع " كا² " ، يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل

عليها من خلال الإستبيان وهي كما يلي:

كا²: القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.

ت ح = التكرارات الحقيقية (المشاهد)

ت ن = التكرارات النظرية (المتوقعة)

درجة الخطأ المعياري " 0.5 " a

درجة الحرية ن = ه - 1، حيث " ه " تمثل عدد الفئات.

خلاصة:

لمنهجية البحث والإجراءات الميدانية أهمية كبيرة لنجاح أي بحث علمي يتميز بالتنظيم الدقيق ويهدف للوصول إلى معلومات ونتائج جيدة، وأن اختبار منهج البحث الملائم والطريقة الإحصائية الصحيحة والسليمة وعينة البحث المناسبة بالإضافة إلى تعميم مجالات البحث كلها تؤدي حتماً إلى تحقيق الهدف المنشود.

المفصل الثاني

معرض وتحليل ومناقشة النتائج

II-الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

II-1- نتائج الدراسة الميدانية و مقترحاتها

تفريغ وتحليل البيانات:

سوف نحاول من خلال هذا الجزء تحليل البيانات المستقاة من إجابات عينة الدراسة عن الاستبيانات التي تم توزيعها عليها.

❖ تحليل البيانات الشخصية: نقوم من خلال هذا العنصر بوصف عينة الدراسة من خلال التطرق إلى

المميزات الشخصية لها من حيث الجنس والسن والمستوى التعليمي والشعبية.

➤ توزيع المبحوثين على أساس الشهادة المتحصل عليها:

الاختيارات	التكرار	النسب %
ليسانس علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية	0	0
ماستر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية	8	26.7
دكتوراه علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية	0	0
شهادة تدريبية في التخصص	14	46.7
مستشار في الرياضة	0	0
لاعب سابق	8	25.7
المجموع	30	100

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن 46% من المبحوثين لديهم شهادة تدريبية في التخصص، بينما 26% هم ماستر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، في المقابل فإن 25% اختاروا لاعب سابق

➤ توزيع المبحوثين على أساس عدد سنوات خبرتهم في مجال التدريب الرياضي:

الاختيارات	التكرار	النسب %
من 1 إلى 6 سنوات	8	26.7
من 5 إلى 10 سنوات	22	73.3
أكثر من 10 سنوات	0	0
المجموع	30	100

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن 73% من المبحوثين بلغت خبرتهم بين سنة و 6 سنوات ، بينما 27% تراوحت سنوات خبرتهم بين 5 و 10 سنوات.

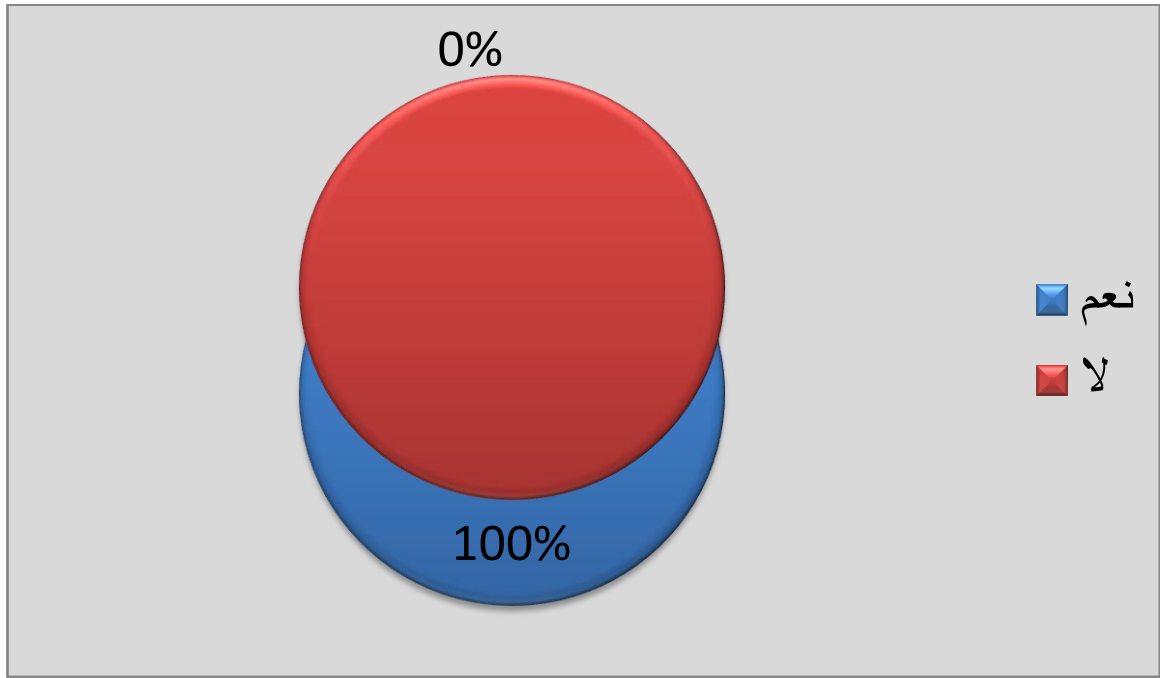
✚ المحور الأول: لصفة السرعة دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم

السؤال : هل تلعب السرعة دورا مهما في المحافظة على أداء اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة هل تلعب السرعة دورا مهما في المحافظة على اللاعبين.

الجدول رقم: (06) يوضح معرفة هل تلعب السرعة دورا مهما في المحافظة على اللاعبين

مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	الإجابة
0.05	1	6.991	30	%100	30	نعم
				%0	0	لا
				%100	30	المجموع



الشكل رقم: (1) يبين ما إذا كانت السرعة دورا مهما في المحافظة على اللاعبين.

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه ما إذا كانت للسرعة دورا مهما في المحافظة على اللاعبين ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا دور السرعة في المحافظة على اللاعبين و نسبتهم %100.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

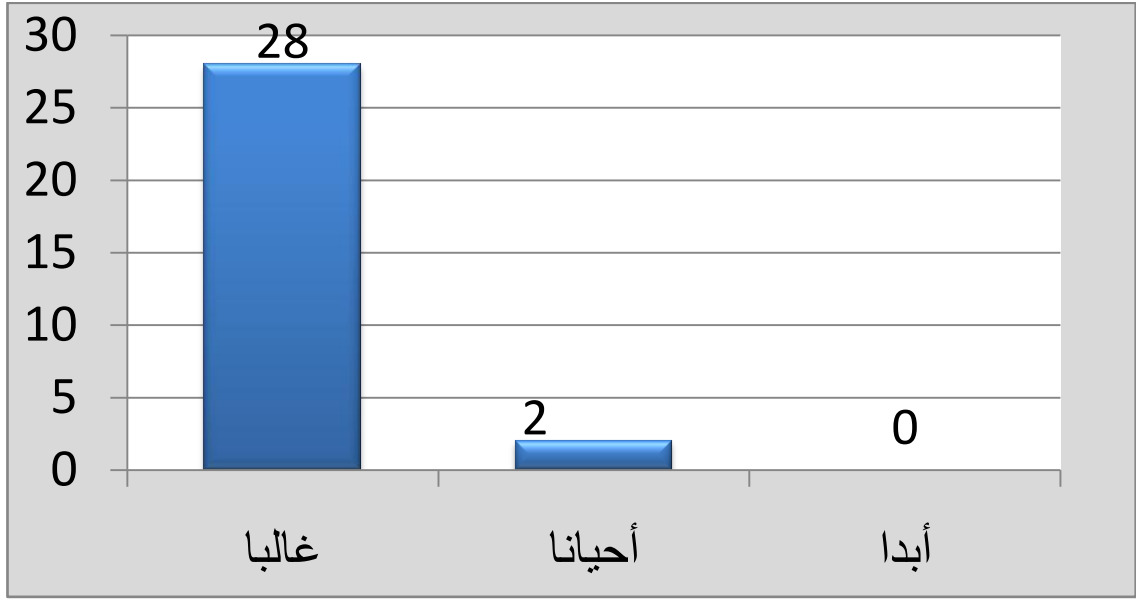
الإستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (01) و بعد قيامنا بتحليل له أن للسرعة دور مهم في المحافظة على أداء اللاعبين

السؤال الثاني:..هل لسرعة اللاعب دور في اختيار السرعة المناسبة له

الجدول رقم: (07) يوضح دور سرعة اللاعب في اختيار السرعة المناسبة له

مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	النسبة	التكرارات	الإجابة
0.05	1	6.991	22.52	%93,3	28	غالبا
				%06,7	2	أحيانا
				0	0	أبدا
				%100	30	المجموع



الشكل رقم: (2) يوضح دور سرعة اللاعب في اختيار السرعة المناسبة له

تحليل الجدول:

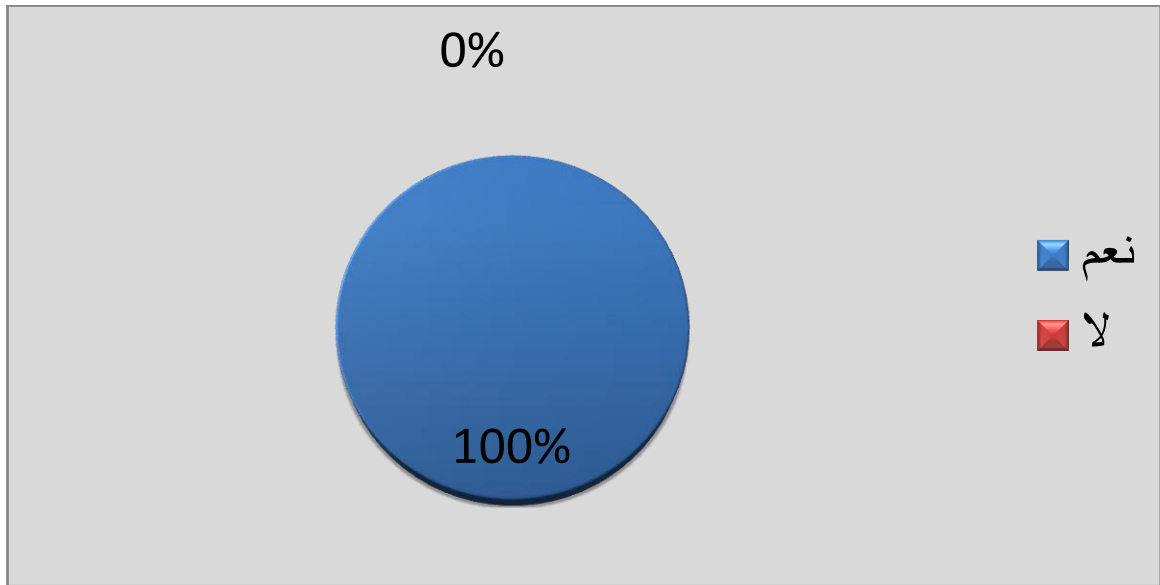
يوضح الجدول أعلاه دور سرعة اللاعب في اختيار السرعة المناسبة له ، حيث يشير إلى أن نسبة 93% من المبحوثين يقرون أن سرعة اللاعب غالباً ما يكون لها دور في اختيار السرعة المناسبة للاعب ، في المقابل نجد بقية المبحوثين و ما يقدر بنسبة 7% من وجهة نظرهم أنه أحيانا فقط ما يكون للسرعة دور في اختيار سرعة اللاعب.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماماً أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 22.52 و هي أكبر من كا 2 المجدولة و التي بلغت 6,991.

السؤال الثالث: هل تعد السرعة عنصراً ضرورياً يتميز به لاعب كرة القدم

الجدول رقم: (08) : يوضح ضرورة السرعة في تمييز لاعب كرة القدم

مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	الإجابة
0.05	1	6.991	30	%100	30	نعم
				%0	0	لا
				%100	30	المجموع



الشكل رقم: (3) يوضح ضرورة السرعة في تمييز لاعب كرة القدم

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه ضرورة السرعة في تمييز لاعب كرة القدم ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا ضرورتها و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

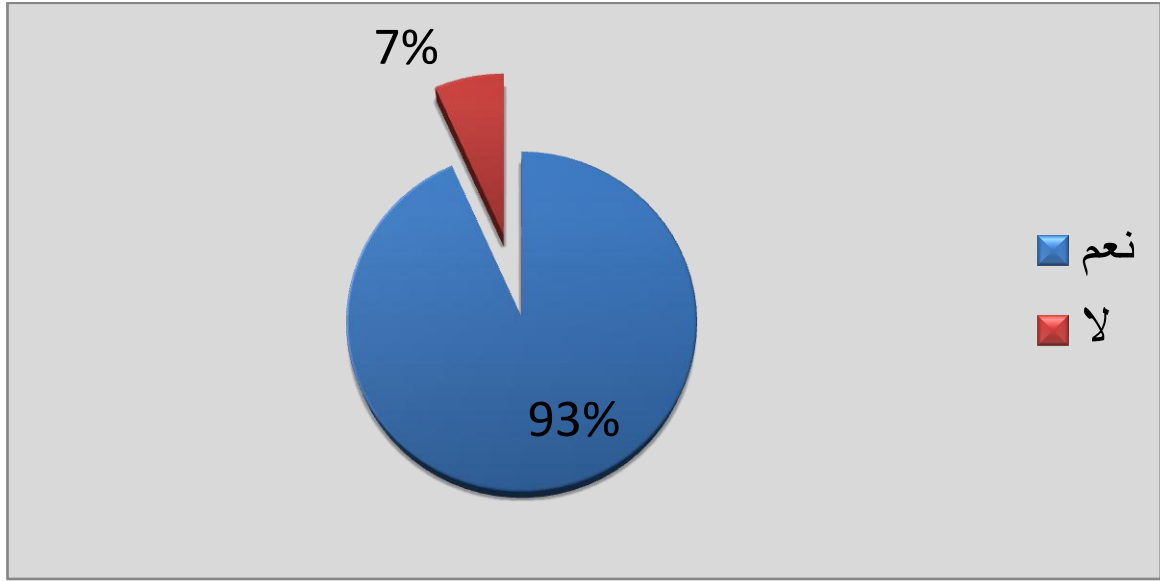
الإستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (03) و بعد قيامنا بتحليل له أن للسرعة ضرورية في تمييز لاعب كرة القدم

السؤال الرابع: هل تركزون أثناء التدريبات على صفة الجري

الجدول رقم: (09) يوضح تركيز المدربين على صفة الجري أثناء التدريب

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
نعم	28	%93	13.32	6.991	1	0.05
لا	2	%7				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (4) يوضح تركيز المدربين على صفة الجري أثناء التدريب

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه مدى تركيز المدربين على صفة الجري أثناء التدريب، حيث يشير إلى أن نسبة 93% من المدربين أكدوا لنا تركيزهم على صفة الجري أثناء التدريب، في المقابل نجد بقية المدربين و ما يقدر بنسبة 7% نفوا ذلك نهائياً.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماماً أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 22.52 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

الاستنتاج:

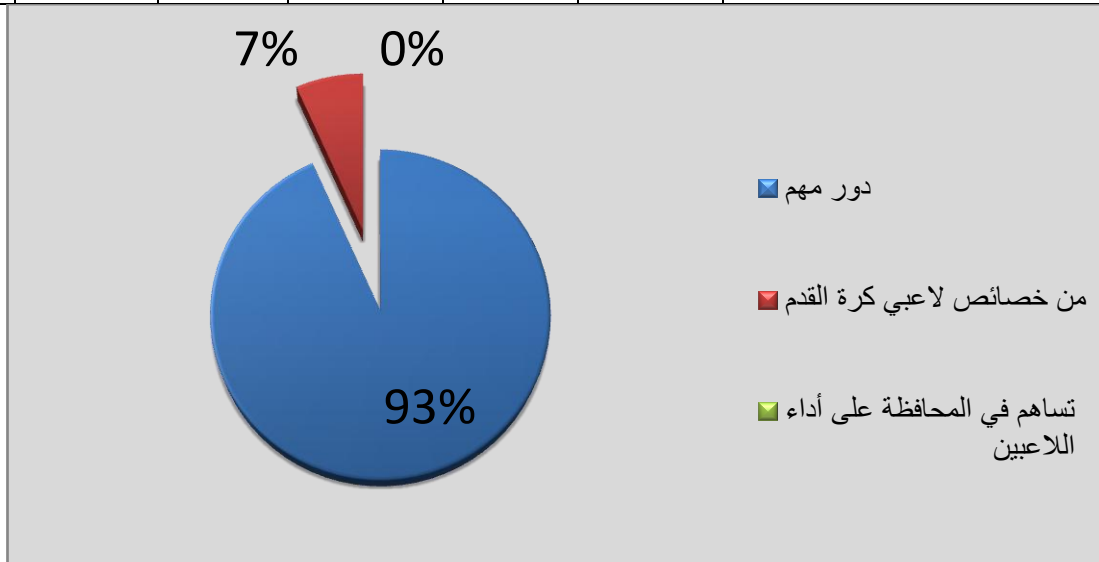
نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (04) و بعد قيامنا بتحليل له أن المدربين يركزون فعلاً على صفة الجري أثناء التدريب

السؤال الثالث: هل تعد السرعة عنصرا ضروريا يتميز به لاعب كرة القدم

السؤال الخامس: ما هو رأيكم في السرعة و مساهمتها في إدارة مهارة اللاعبين

الجدول رقم: (10) يوضح رأي المبحوثين في السرعة و مساهمتها في إدارة مهارة اللاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا المحسوبة	كا2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
دور مهم	28	%93,3	22.52	6.991	1	0.05
من خصائص لاعبي كرة القدم	2	%6,7				
تساهم في المحافظة على أداء اللاعبين	0	%0				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (5) يوضح رأي المبحوثين في السرعة و مساهمتها في إدارة مهارة اللاعبين

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه رأي المبحوثين في السرعة و مساهمتها في إدارة مهارة اللاعبين، حيث يشير إلى أن نسبة 93% من المدربين أكدوا لنا أن للسرعة دور مهم ، في المقابل نجد بقية المدربين و ما يقرون بنسبة 7% من وجهة نظرهم فإن السرعة هي من خصائص لاعبي كرة القدم .

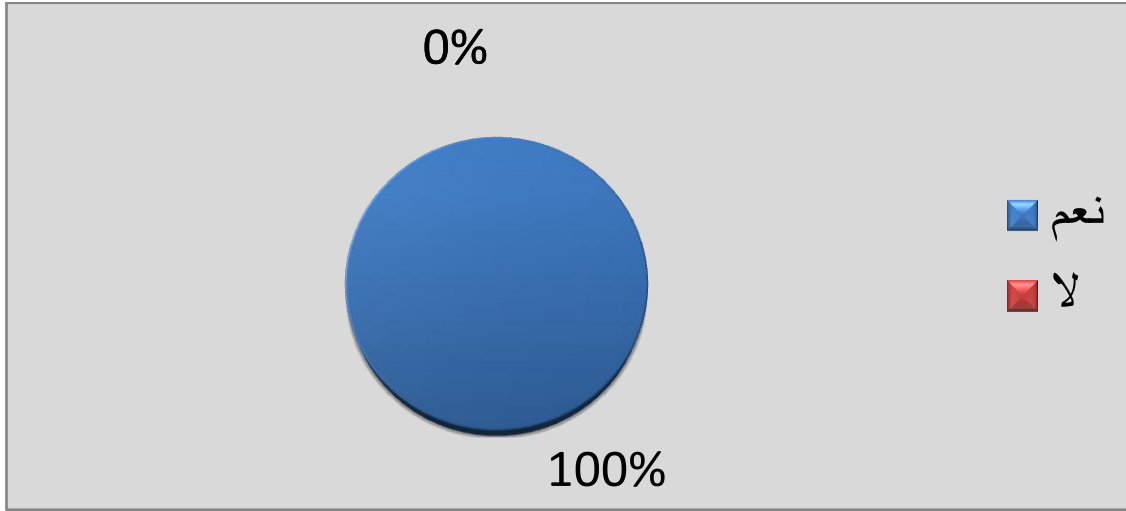
و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 22.52 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (05) و بعد قيامنا بتحليل له أن السرعة تساهم في إدارة اللاعبين السؤال السادس: هل تلعب السرعة في المرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظرهم

الجدول رقم: (11) يوضح إلى أي مدى تلعب السرعة في المرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المبحوثين

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
نعم	30	%100	30	6.991	1	0.05
لا	0	%0				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (6) يوضح إلى أي مدى تلعب السرعة في المرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المبحوثين

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه إلى أي مدى تلعب السرعة في المرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المبحوثين ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا أن السرعة تلعب دورا في المحافظة على أداء اللاعبين في المرحلة الانتقالية و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

الإستنتاج:

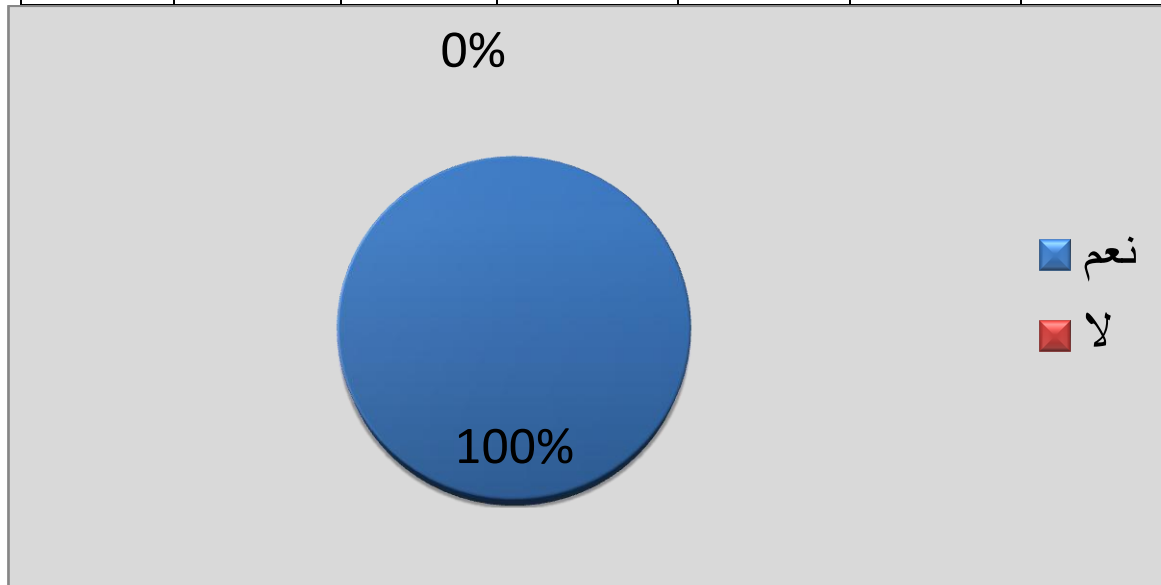
نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (06) و بعد قيامنا بتحليل له أن السرعة تلعب في المرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم

المحور الثاني: لصفة القوة دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم

السؤال الأول: هل تعد القوة دورا مهما و أساسي في المحافظة على أداء اللاعبين في كرة القدم في المرحلة الانتقالية

الجدول رقم: (12) يوضح إلى أي مدى تعد القوة دورا مهما و أساسي في المحافظة على أداء اللاعبين في كرة القدم في المرحلة الانتقالية

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
نعم	30	%100	30	6.991	1	0.05
لا	0	%0				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (7) يوضح إلى أي مدى تعد القوة دورا مهما و أساسي في المحافظة على أداء اللاعبين في كرة القدم في المرحلة الانتقالية

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه إلى أي مدى تعد القوة دورا مهما و أساسي في المحافظة على أداء اللاعبين في كرة القدم في المرحلة الانتقالية ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا أن القوة تعد دورا مهما في المحافظة على أداء اللاعبين في المرحلة الانتقالية و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

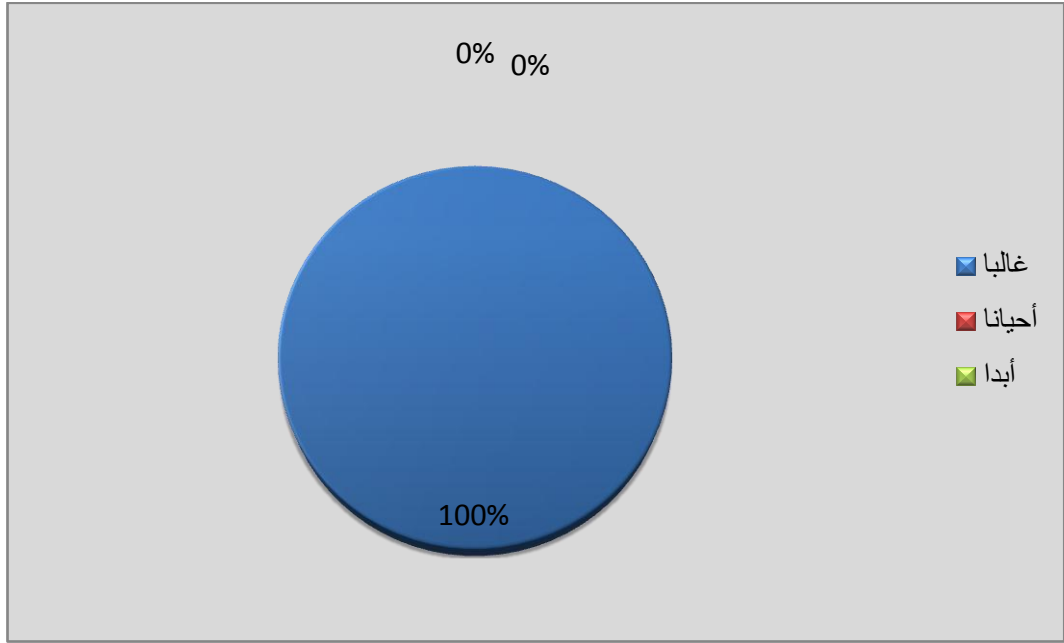
الإستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (07) و بعد قيامنا بتحليل له أن القوة تلعب دورا مهما في المرحلة الانتقالية في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم

السؤال الثاني: هل لقوة اللاعب دور مهم و أساسي في اختيار القوة المناسبة

الجدول رقم: (13) يوضح دور القوة الأساسي في اختيار القوة المناسبة

مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	النسبة	التكرارات	الإجابة
0.05	1	6.991	30	%100	30	غالبا
				%0	0	أحيانا
				%0	0	أبدا
				%100	30	المجموع



الشكل رقم: (8) يوضح دور القوة الأساسي في اختيار القوة المناسبة

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه دور القوة الأساسي في اختيار القوة المناسبة ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا أن للقوة دور أساسي في اختيار القوة المناسبة و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

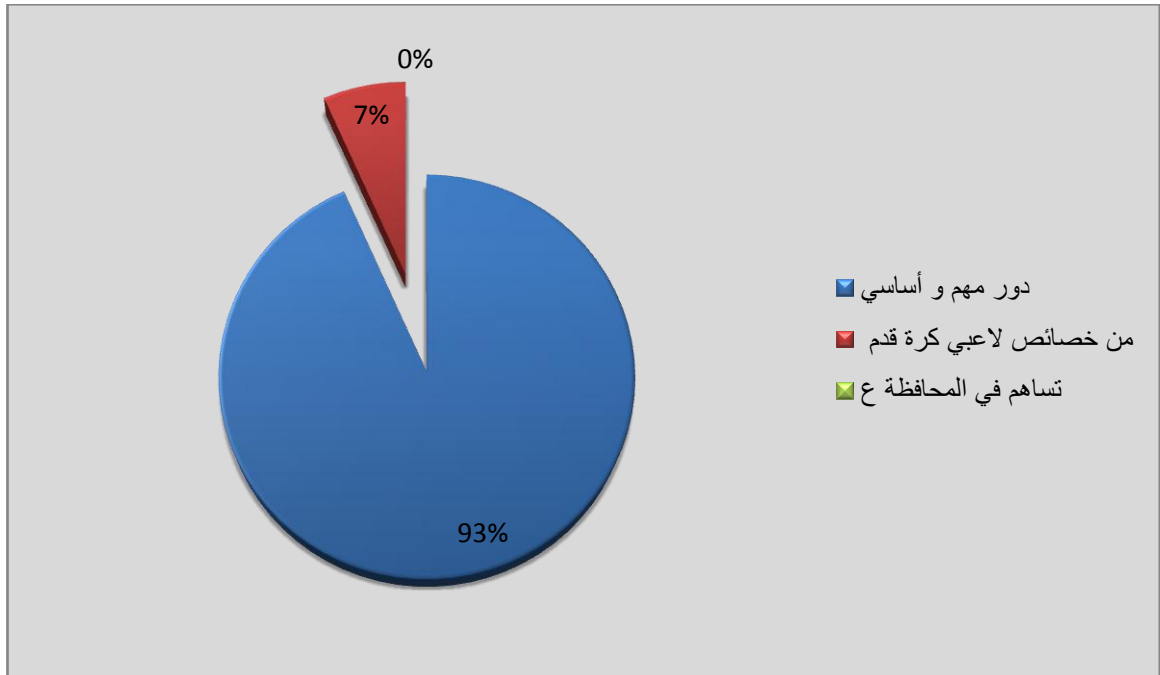
الإستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (08) و بعد قيامنا بتحليل له أن للقوة دولا أساسي في اختيار القوة المناسبة

السؤال الثالث: ما هو رأيكم كمدربين في القوة و مدى مساهمتها في أداء مهارات اللاعبين

الجدول رقم: (14) يوضح رأيك المبحوثين في القوة و مدى مساهمتها في أداء مهارات اللاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
دور مهم و أساسي	28	%93	1.91	6.991	1	0.05
خاصية من خصائص لاعبي كرة قدم	2	%7				
تحافظ على أداء اللاعبين	0	% 0				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (9) يوضح رأي المدربين في القوة و مدى مساهمتها في أداء مهارات اللاعبين

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه رأي المدربين في القوة و مدى مساهمتها في أداء مهارات اللاعبين ، حيث يشير إلى أن نسبة 93% من المدربين أكدوا لنا على مساهمة القوة في أداء مهارات اللاعبين ، في المقابل نجد بقية المدربين و ما يقدر بنسبة 7% من وجهة نظرهم فإن القوة ليس لها أية مساهمة.

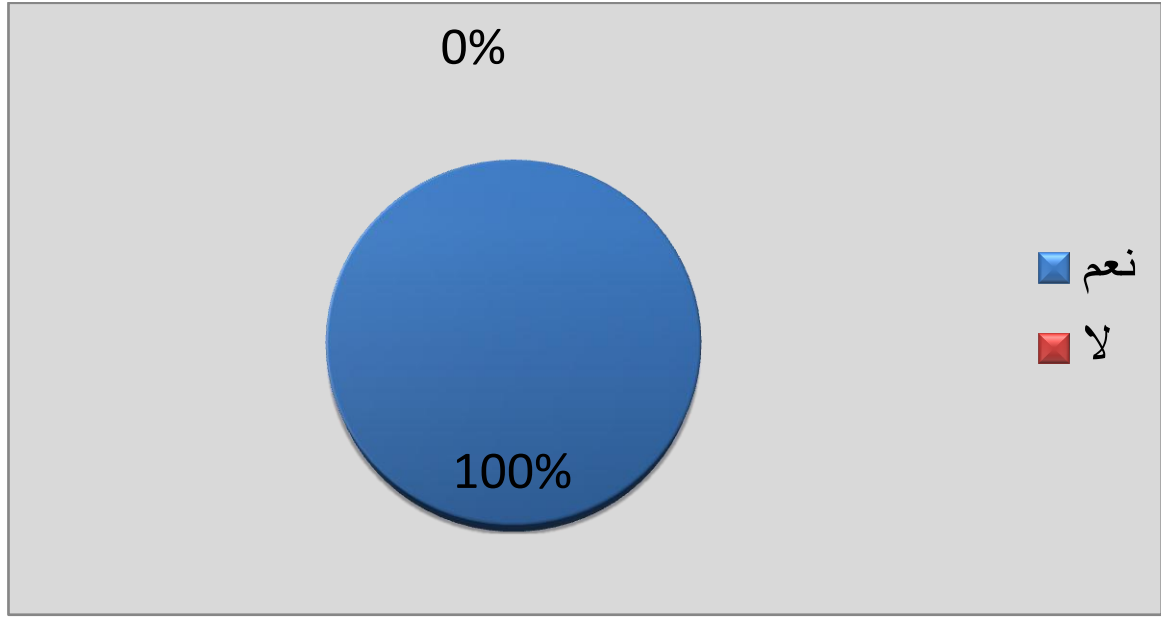
و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 22.52 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (09) و بعد قيامنا بتحليل له أن للقوة مساهمة في أداء مهارات اللاعبين

السؤال الرابع: هل تلعب القوة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات
الجدول رقم: (15) يوضح أهمية القوة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
نعم	30	%100	30	6.991	1	0.05
لا	0	%0				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (10) يوضح أهمية القوة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أهمية القوة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا أن للقوة أهمية و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 المجدولة و التي بلغت 6,991.

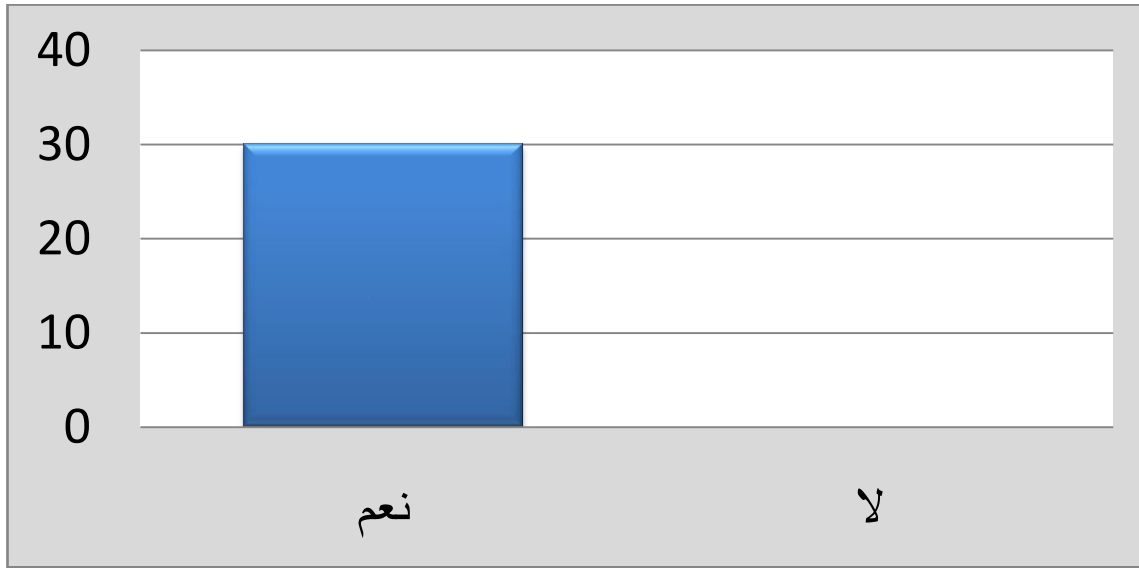
الإستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (10) و بعد قيامنا بتحليل له أن للقوة أهمية في المرحلة الانتقالية و دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات

السؤال الخامس: خلال تدريبكم للاعبين عل تركزون على عنصر القوة

الجدول رقم: (16) يوضح مدى تركيز المبحوثين على عنصر القوة

مستوى الدلالة a	قيمة sig	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	الإجابة
0.05	1	6.991	30	%100	30	نعم
				%0	0	لا
				%100	30	المجموع



الشكل رقم: (11) يوضح مدى تركيز المدربين على عنصر القوة

تحليل الجدول:

يوضح الجدول مدى تركيز المدربين على عنصر القوة ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا تركيزهم على عنصر القوة و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

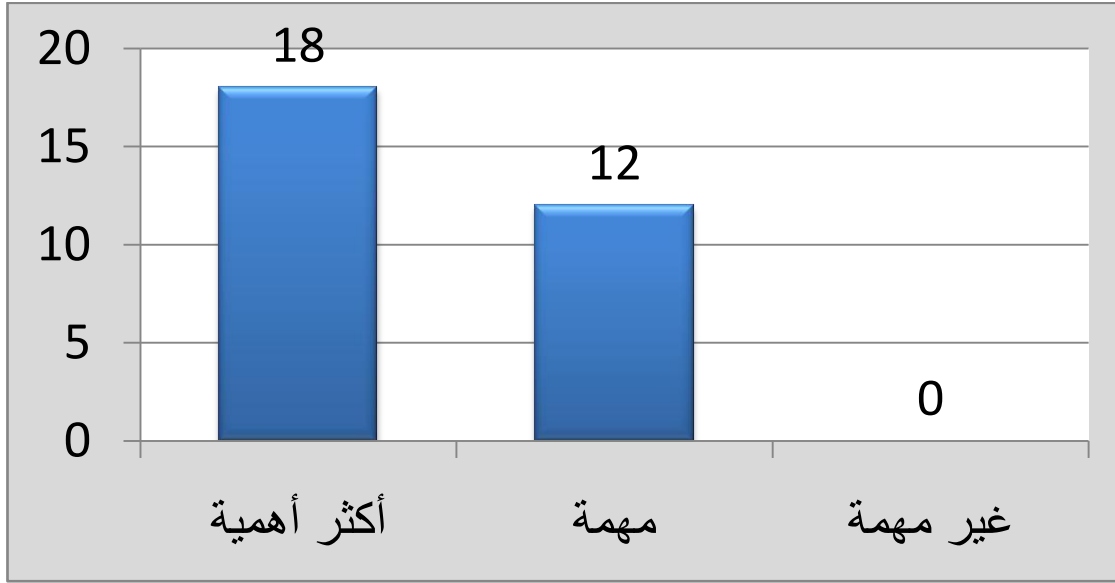
الإستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (10) و بعد قيامنا بتحليل له أن المدربين يركزون فعلا على عنصر القوة

السؤال السادس: في رأيكم بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر القوة

الجدول رقم: (17) يوضح رأي المدربين بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر القوة

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
أكثر أهمية	18	60%	7.215	6.991	1	0.05
مهمة	12	40%				
غير مهمة	0	0%				
المجموع	30	100%				



الشكل رقم: (12) يوضح رأي المدربين بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر القوة

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه رأي المدربين بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر القوة ، حيث يشير إلى أن نسبة 60% من المدربين أكدوا لنا أن القوة أكثر أهمية من الصفات البدنية الأخرى ، في المقابل نجد بقية المدربين و ما يقدرون بنسبة 40% من وجهة نظرهم فإن القوة مهمة .

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 7.215 و هي أكبر من كا 2 المجدولة و التي بلغت 6,991.

الاستنتاج:

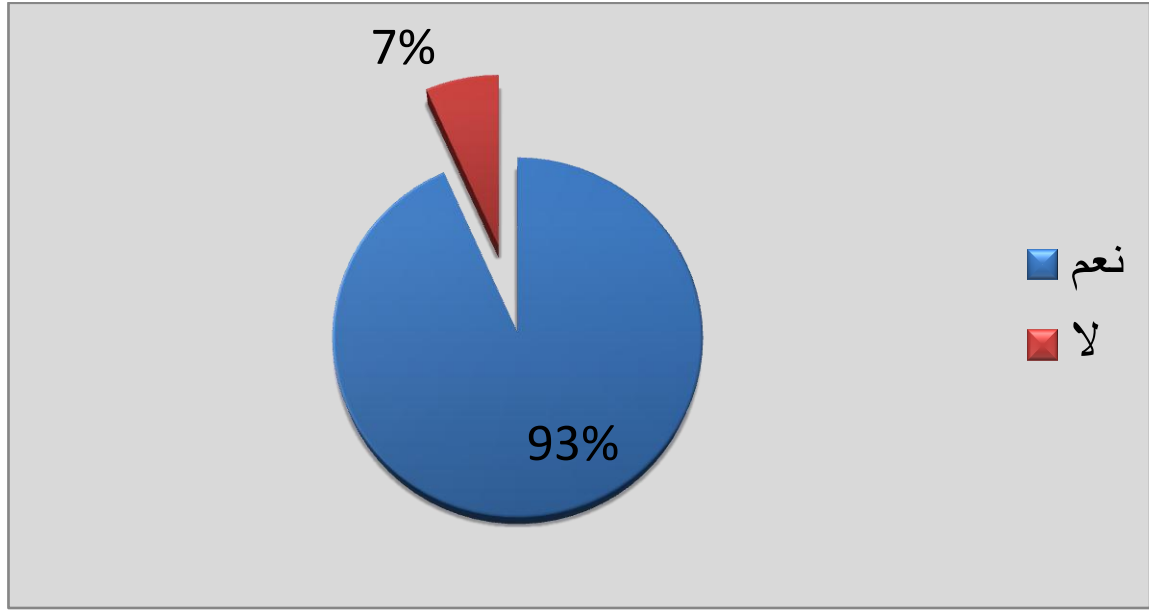
نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (12) و بعد قيامنا بتحليل له أن لقوة أكثر أهمية من الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين

✚ المحور الثالث: لصفة الرشاقة دور مهم في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم

السؤال الأول: هل تلعب الرشاقة دورا مهم في المحافظة على أداء اللاعبين

الجدول رقم: (18) يوضح دور الرشاقة في المحافظة على أداء اللاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا المحسوبة	2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
نعم	28	%93.33	22.52	6.991	1	0.05
لا	02	%6.66				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (13) يوضح دور الرقابة في المحافظة على أداء اللاعبين

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه دور الرقابة في المحافظة على أداء اللاعبين ، حيث يشير إلى أن نسبة 93% من المدربين أكدوا لنا على للرئاسة دور مهم في المحافظة على أداء اللاعبين ، في المقابل نجد بقية المدربين و ما يقرون بنسبة 7% من وجهة نظرهم أنها غير مهمة .

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 22.52 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

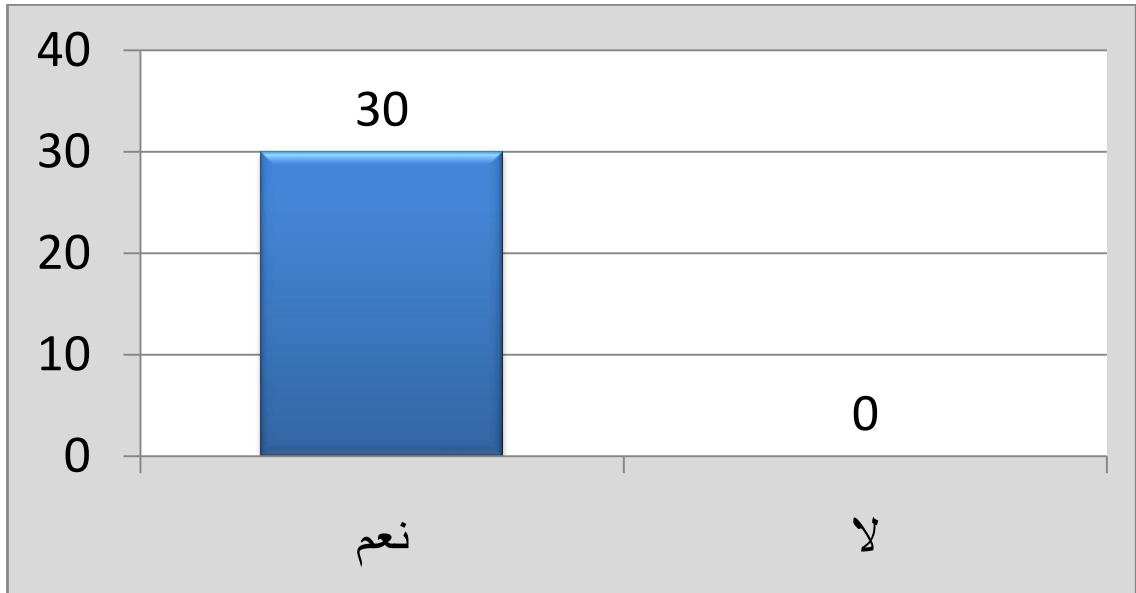
الاستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (13) و بعد قيامنا بتحليل له أن للرئاسة دور مهم في المحافظة على أداء اللاعبين

السؤال الثاني: هل تعد الرشاقة عنصرا أساسيا و مهم يتميز به لاعب كرة القدم

الجدول رقم: (19) يوضح ما إذا كانت الرشاقة عنصر مهم يتميز به لاعب كرة القدم

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا المحسوبة	2 كا الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
نعم	30	%100	30	6.991	1	0.05
لا	0	%0				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (14) يوضح ما إذا كانت الرشاقة عنصر مهم يتميز به لاعب كرة القدم

تحليل الجدول:

يوضح الجدول ما إذا كانت الرشاقة عنصر مهم يتميز به لاعب كرة القدم ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا أن الرشاقة عنصر مهم يتميز به لاعب كرة القدم و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

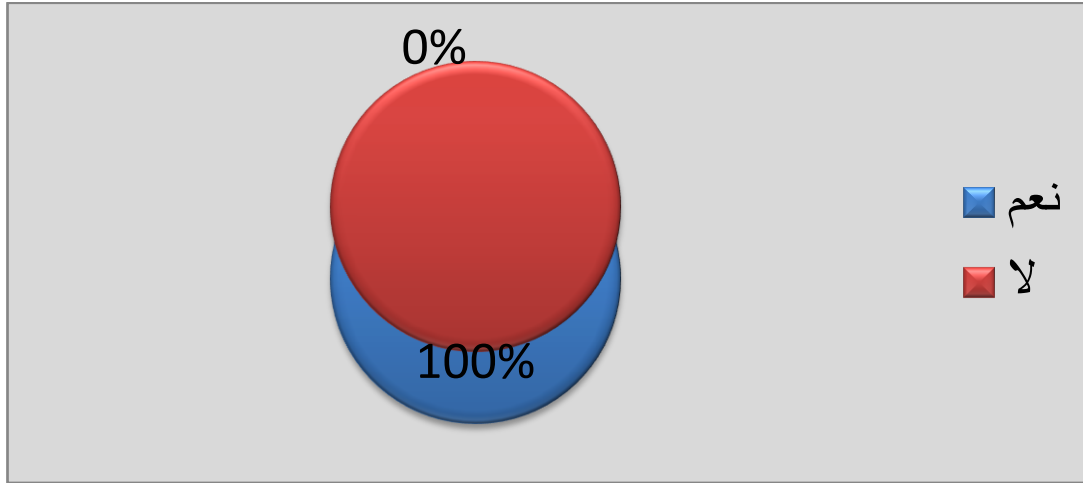
الإستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (14) و بعد قيامنا بتحليل له أن الرشاقة عنصر مهم يتميز به لاعب كرة القدم

السؤال الثالث: ما هي وجهة نظركم كمدربين في صفة الرشاقة و مدى مساهمتها في أداء اللاعبين

الجدول رقم: (20) يوضح وجهة نظر المبحوثين في صفة الرشاقة و مدى مساهمتها في أداء اللاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
دور مهم و أساسي	30	%100	30	6.991	1	0.05
خاصية من خصائص لاعبي كرة قدم	0	%0				
تحافظ على أداء اللاعبين	0	%0				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (15) يوضح وجهة نظر المبحوثين في صفة الرشاقة و مدى مساهمتها في أداء اللاعبين

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه وجهة نظر المبحوثين في صفة الرشاقة و مدى مساهمتها في أداء اللاعبين ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا مساهمة صفة الرشاقة في أداء اللاعبين و نسبتهم 100%.

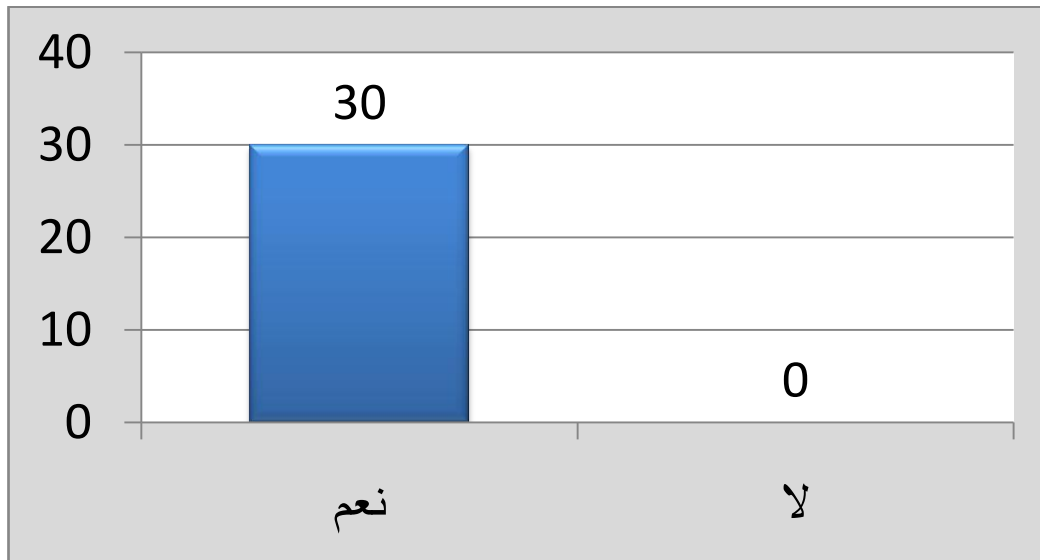
و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (15) و بعد قيامنا بتحليل له أن الرشاقة لديها مساهمة في أداء اللاعبين

السؤال الرابع: هل تلعب الرشاقة في المرحلة الانتقالية للاعبين دور مهم في المحافظة على أدائهم
الجدول رقم: (21) يوضح أهمية الرشاقة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال
المباريات

مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة	التكرارات	الإجابة
0.05	1	6.991	30	%100	30	نعم
				%0	0	لا
				%100	30	المجموع



الشكل رقم: (16) يوضح أهمية الرشاقة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال
المباريات

يوضح الجدول أعلاه أهمية الرشاقة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا على أهمية الرشاقة في المرحلة الانتقالية و دورها مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

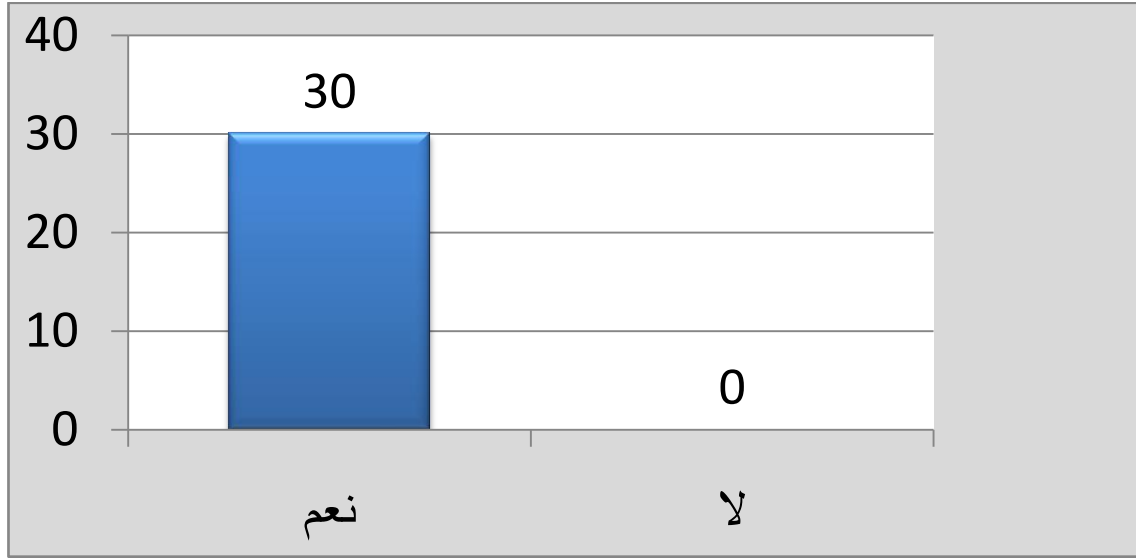
الاستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (16) و بعد قيامنا بتحليل له أن الرشاقة لديها فعلا دور مهم في المحافظة على أداء اللاعبين خلال المباريات.

السؤال الخامس: خلال تدريبكم للاعبين هل تركزون على عنصر الرشاقة

الجدول رقم: (22) يوضح مدى التركيز على عنصر الرشاقة خلال التدريب

مستوى الدلالة a	درجة الحرية df	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	النسبة	التكرارات	الإجابة
0.05	1	6.991	30	%100	30	نعم
				%0	0	لا
				%100	30	المجموع



الشكل رقم: (17) يوضح مدى التركيز على عنصر الرشاقة خلال التدريب

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه مدى التركيز على عنصر الرشاقة خلال التدريب ، حيث يشير إلى أن جميع المدربين أكدوا لنا تركيزهم على عنصر الرشاقة أثناء التدريب و نسبتهم 100%.

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 30 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

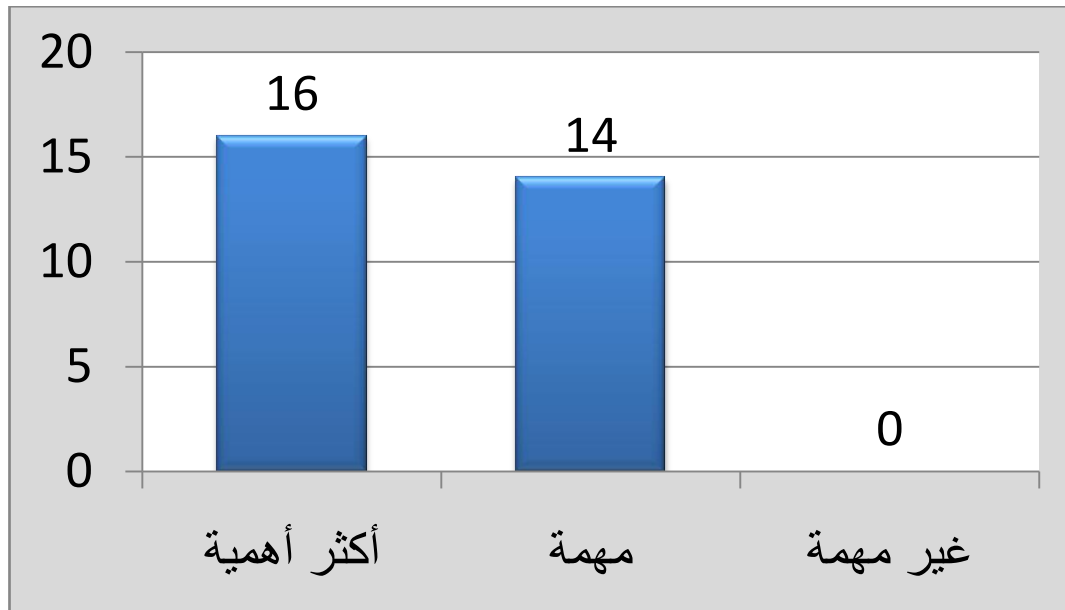
الاستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (17) و بعد قيامنا بتحليل له أن المدربين يركزون على عنصر الرشاقة خلال التدريب

السؤال السادس: في رأيكم بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر الرشاقة

الجدول رقم: (23) يوضح رأيالمدرين في الرشاقة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية df	مستوى الدلالة a
أكثر أهمية	16	%53.3	7.788	6.991	1	0.05
مهمة	14	%46.7				
غير مهمة	0	%0				
المجموع	30	%100				



الشكل رقم: (18) يوضح رأيالمدرين في الرشاقة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين

تحليل الجدول:

يوضح الجدول أعلاه رأي المدربين في الرشاقة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين ، حيث يشير إلى أن نسبة 53% من المدربين أكدوا لنا أن الرشاقة أكثر أهمية من الصفات الأخرى ، في المقابل نجد بقية المدربين و ما يقدر بنسبة 47% من وجهة نظرهم أنها مهمة فقط .

و حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا تماما أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 بين إجابات المدربين على السؤال الموضح أعلاه بحيث نجد أن كا 2 المحسوبة قد بلغت 7.788 و هي أكبر من كا 2 الجدولة و التي بلغت 6,991.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال بيانات الجدول رقم (18) و بعد قيامنا بتحليل له أن للرشاقة تأثير على أداء اللاعب

II-2- نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات

الفرضية الأولى:

والتي مفادها :

✓ للصفات البدنية دور في المحافظة على أداء اللاعبين:

• تؤكد النسب المتحصل عليها من إجابات أفراد عينة الدراسة على تحقق هذه الفرضية

والمعطيات التالية تثبت ذلك:

1- نلاحظ من الجدول أن نسبة 73% من المبحوثين أكدوا أن السرعة لا تلعب دورا مهما في المحافظة على أداء اللاعبين.

2- نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 93% من المبحوثين أكدوا أن القوة لا تلعب دورا مهما في المحافظة على أداء اللاعبين.

3- نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 93% من المبحوثين أكدوا أن الرشاقة لا تلعب دورا مهما في المحافظة على أداء اللاعبين.

الفرضية الثانية:

والتي مفادها :

يعتمد المدربين على المرحلة الانتقالية كعامل للمحافظة على أداء اللاعبين:

- تؤكد النسب المتحصل عليها من إجابات أفراد عينة الدراسة على عدم تحقق هذه الفرضية والمعطيات التالية تثبت ذلك:
- 1- نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 93% من المبحوثين أجابوا ب "نعم" و أكدوا على أهمية السرعة في المرحلة الانتقالية و أن لها دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات
 - 2- %100 نلاحظ من الجدول أن نسبة أجابوا ب "نعم" و أكدوا على أهمية القوة السرعة في المرحلة الانتقالية و أن لها دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات
 - 3- نلاحظ من الجدول أن نسبة 100% أجابوا ب "نعم" و أكدوا على أهمية الرشاقة في المرحلة الانتقالية و أن لها دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات

الفرضية الثالثة:

والتي مفادها :

✓ للمرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم

- تؤكد النسب المتحصل عليها من إجابات أفراد عينة الدراسة على تحقق هذه الفرضية والمعطيات التالية تثبت ذلك:
- 1 تلاحظ من الجدول أن نسبة 100% أجابوا "أكثر أهمية" أكدوا أن السرعة لها أثر على المحافظة على أداء اللاعبين
 - 2 تلاحظ من الجدول أن نسبة 60% أجابوا ب "أكثر أهمية" 40% أجابوا ب "مهمة" أكدوا أن القوة لها أثر على المحافظة على أداء اللاعبين
 - 3 تلاحظ من الجدول أن نسبة 50% أجابوا ب "أكثر أهمية" ، و بنفس النسبة 50% أجابوا ب "مهمة" أكدوا أن الرشاقة لها أثر على المحافظة على أداء لاعبي.

الخلاصة

الخاتمة:

حاول الباحثان في هذه الدراسة إلى التطرق إلى جانب من المجال الرياضي ونظرا للأهمية البالغة التي تكتسبها الصفات البدنية في الرياضات عامة وكرة القدم خاصة، ارتأينا تسليط الضوء على دور الصفات البدنية في تطوير أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وفي الأخير نرجو أن تعود دراستنا بالفائدة العلمية على الطالب الجامعي عامة وعلى الطلبة الباحثين في مجال كرة القدم خاصة.

الاستنتاجات:

بعد إجراء الدراسة النظرية و الدراسة الميدانية حول موضوع البحث و تحليل النتائج و مناقشتها توصلنا إلى بعض النتائج:

- أن للصفات البدنية دور في المحافظة على أداء اللاعبين في المرحلة الانتقالية.
- ضرورة الاهتمام و الاعتماد على الصفات البدنية في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية .
- أن للفترة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم .
- أن عدم الاعتماد على الصفات البدنية قد يؤثر بالسلب على أداء اللاعبين خلال المرحلة الانتقالية.
- تختلف تصورات المدربين عندما يتعلق الأمر بالمحافظة على أداء اللاعبين في كرة القدم و هذا من خلال التجربة الميدانية لمجموعة العينة.

الاقتراحات:

- ضرورة الاعتماد و التركيز على الصفات البدنية الخاصة باللاعبين .
- العمل على توعية اللاعبين بأهمية المرحلة الانتقالية و مدى خطورة عدم الاهتمام بالصفات البدنية .

الخاتمة

تأطير و تسطير برامج تدريبية للمحافظة على أداء اللاعبين و فق أسس علمية موجهة بطرق علمية لتحقيق الأهداف المنشودة .

- ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية خلال فترات التدريب و دورها الايجابي في المحافظة على أداء اللاعبين .

- الاهتمام بالصفات البدنية و عدم اهمالها و المحافظة عليها حتى بعد اتقانها و خاصة عند الأكابر .

خلاصة عامة :

إن الرياضة بشكل عام هي واحدة من أهم الأمور التي لها أهمية كبيرة في حياة الفرد فهي غنية عن التعريف بفوائدها التي لا تعد ولا تحصى لذلك وجب علينا كباحثان بنشر الوعي حول الأهتمام بها وترقيتها ليس هذا فقط بل حتى العلماء والباحثون جاؤوا بأسس علمية مضبوطة نعتمد عليها في تحسين الأنشطة الرياضية ككل وتحقيق نتائج مرضية

ومن هذا المنطلق إستند الباحثان على معطيات حول مدى تأثير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم (صنف أكابر) خاصة في المرحلة الإنتقالية

و لتحقيق ذلك قام الباحثان بتقسيم البحث إلى بابين ، الجانب النظري يشمل فصلين ، الفصل الأول تمثل في الصفات البدنية ، والفصل الثاني في المرحلة الإنتقالية .

أما الجانب التطبيقي قسم إلى فصلين حيث تناولنا الفصل الأول منهجية البحث و اجراءته الميدانية ، أما الفصل الثاني فتمثل في عرض و مناقشة و تحليل النتائج، ثم تطرقنا إلى مناقشة الفرضيات و الاقتراحات ثم خرجنا باستنتاجات ، و أهم نتيجة خرجنا بها هي أن للصفات البدنية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية.

قائمة المصادر

و المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 1- ابو العلا عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفيسيولوجية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- اسماعيل طه، و ابو المجدة عمر. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر.
- 3- الشاذلي احمد فؤاد، و عبد الرسول يوسف. (1998). الاسس العلمية لتدريب الصفات البدنية (الإصدار الطبعة 1). ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 4- الكابتن احمد جابر محمود. (2018). عناصر اللياقة البدنية بين الفيسيولوجيا والتدريب. جامعة العريش كلية التربية البدنية والرياضية.
- 5- حسانين محمد صبحي، و عبد الحميد كمال. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها (الإصدار 03). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- حسن علاوة محمد، و نصر الدين رضوان محمد. (1994). اختبارات اداء الحركي (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 8- حسنين محمد صبحي، و معاني احمد كسري. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي (الإصدار الطبعة 1). القاهرة.
- 9- د/مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 10- سيد عبد الجواد. (1984). العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة. القاهرة: بحوث مؤتمر الرياضة للجميع. جامعة حلوان.
- 11- عبد الحميد كمال، و صبحي حسانين محمد. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها (الإصدار الطبعة 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12- علاوة محمد حسن، و رضوان محمدنصرالدين. (1994). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 13- محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي (الإصدار 03). مصر: دار المعارف.
- 14- مفتي ابراهيم حماد. (2000). اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للاطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 15- مفتي ابراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي الحديث تخطيط تدريب قيادة. القاهرة: دارالفكر العربي.
- 16- مفتي ابراهيم حماد. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية (الإصدار الطبعة 03). القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 17- مفتي ابراهيم حماد. (2002). المهارات الرياضية (الإصدار 01). مصر: مركزالكتاب للنشر.
- 18- مفتي ابراهيم حماد. (2002). المهارات الرياضية (الإصدار الطبعة 03). مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 19- مفتي ابراهيم حماد. (2001). كتاب التدريب الرياضي الحديث تخطيط قيادة تطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20- ابراهيم علام. (1960). كاس العالم لكرة القدم. مصر: دار القومية والنشر.
- 22- ابراهيم مفتي حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. 1، 8. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- 23- ابو العلا عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفيسيولوجية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 24- ابو العلا عبد الفتاح. (1995). بيولوجيا الرياضة (الإصدار 5). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25- اسماعيل طه، و ابو المجدة عمر. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر.
- 26- البيك. (2008). اسس اعداد لاعبي كرة القدم. 311 321. الاسكندرية مصر: منشاة المعارف.
- 27- البيك علي فهمي، و اخرون. الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. الاسكندرية: منشاة المعارف.

- 28- الشاذلي احمد فؤاد، و عبد الرسول يوسف. (1998). الاسس العلمية لتدريب الصفات البدنية (الإصدار الطبعة1). ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 29- الكابتن احمد جابر محمود. (2018). عناصر اللياقة البدنية بين الفيسيولوجيا والتدريب. جامعة العريش كلية التربية البدنية والرياضية.
- 30- بريقع محمد جابر، و البدوي ايهاب فوزي. (2004). التدريب العرضي اسس مفاهيم تطبيقات. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- 31- جميل نظيف. (1993). موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة (الإصدار 1). بيروت: دار الكتب العلمية.
- 32- حسانين محمد صبحي، و عبد الحميد كمال. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها (الإصدار 03). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 33- حسن عبد الجواد. (1997). كرة القدم المبادئ الاساسية للاعب الاعدادية لكرة القدم. 4، 25 27. بيروت: دار العلم للملايين.
- 34- حسن عبد الوهاب. (1998). كرة القدم. بيروت: دار المعلمين.
- 35- حسن علاوة محمد، و نصر الدين رضوان محمد. (1994). اختبارات اداء الحركي (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 36- حسنين محمد صبحي، و معاني احمد كسري. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي (الإصدار الطبعة 1). القاهرة.
- 37- حنفي محمود مختار. كرة القدم للناشئين. القاهرة مصر.
- 38- د/مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 39- رومي جميل. (1986). فن كرة القدم (الإصدار 2). بيروت: دار النفائس.

- 40- زكي محمد محمد حسن. (2004). التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.
- 41- سامي الصفار و اخرون. (بدون تاريخ). كرة القدم.
- 42- سيد عبد الجواد. (1984). العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة. القاهرة: بحوث مؤتمر الرياضة للجميع. جامعة حلوان.
- 43- عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياض والتكامل بين النظرية والتطبيق (الإصدار 1). القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 44- عبد الحميد كمال، و صبحي حسانين محمد. (1997). اللياقة البدنية و مكوناتها (الإصدار الطبعة3). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 45- علاوة محمد حسن، و رضوان محمدنصرالدين. (1994). اختبارات الاداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 46- عويس الجبالي. (2000). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. القاهرة: دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع.
- 47- عياش الديلمي فيصل رشيد، و عبد الحق لحر. (1997). كرة القدم. مستغانم: المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 48- محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي (الإصدار 03). مصر: دار المعارف.
- 49- محمد عبده، صالح الوحش، و مفتي ابراهيم محمد. (1994). اساسيات كرة القدم. مصر: دار المعرفة.
- 50- مختار سالم. (1998). كرة القدم لعبة الملايين (الإصدار 2). بيروت: مكتبة المعترف.
- 51- مفتي ابراهيم حماد. (2000). اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للاطفال في المرحلة الابتدائية والاعدادية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 52- مفتي ابراهيم حماد. (1997). البرامج التدريبية المخططة لكرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

53-مفتي ابراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي الحديث تخطيط تدريب قيادة. القاهرة: دارالفكر العربي.

54-مفتي ابراهيم حماد. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية (الإصدار الطبعة03). القاهرة: دار الكتاب الحديث.

55- مفتي ابراهيم حماد. (2002). المهارات الرياضية (الإصدار 01). مصر: مركزالكتاب للنشر.

56- مفتي ابراهيم حماد. (2002). المهارات الرياضية (الإصدار الطبعة 03). مصر: مركز الكتاب للنشر.

57-مفتي ابراهيم حماد. (1999). بناء فريق كرة القدم. 34 35. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.

58- مفتي ابراهيم حماد. (2001). كتاب التدريب الرياضي الحديث تخطيط قيادة تطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.

59- مفتي ابراهيم محمد. (1998). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. عمان الاردن: دار الفكر العربي.

60- موفق مجيد المولى. (1999). الاعداد الوظيفي في كرة القدم (الإصدار 1). عمان: دار الفكر.

المراجع باللاتينية:

1- harr, d. (2001). pincipe of sports training sportverlag. berlin.

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة الاستبيان

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة ماستر في التحضير البدني الرياضي تحت عنوان " دور بعض الصفات البدنية (اليرعة - القوة - الرشاقة) في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم في المرحلة الانتقالية - صنف أكابر- من وجهة نظر المدربين .

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نلتمس منكم أيها المدربون الإجابة على الأسئلة الموجودة فيها واعطاء وجهات نظرکم بكل صدق ودقة وموضوعية قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية.

شاكرين مسبقا تعاونكم معنا.

تحت اشراف الدكتور:

من اعداد الطالب:

* فغلول سنوسي

* ملوكي زكرياء

* حمديشوخ

ملاحظة :

* من أجل تحكيم الاستبيان.

قائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	التخصص	الدرجة العلمية	التوقيع
01	العربي محمج	نظرية و منهجية التربية البدنية	استاد محاضر أ	
02	قاسمي بشير	نظريات و منهجية التربية البدنية و الرياضية جامعة وهران	أستاذ تعليم العالي	
03				
04				

الملاحق

المعلومات الشخصية:

1- ما نوع الشهادة المحصل عليها؟

2- ما هو عدد سنوات خبرتكم في مجال التدريب الرياضي؟

- | | | | |
|--------------------------|----------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | - من 01 الى 06 سنوات | <input type="checkbox"/> | - ليسانس علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية |
| <input type="checkbox"/> | - من 05 الى 10 سنوات | <input type="checkbox"/> | - ماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية |
| <input type="checkbox"/> | - أكثر من 10 سنوات | <input type="checkbox"/> | - دكتوراه علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية |
| | | <input type="checkbox"/> | - شهادة تدريبية في التخصص |
| | | <input type="checkbox"/> | - مستشار في الرياضة |
| | | <input type="checkbox"/> | - لاعب سابق |

المحور الأول: لصفة السرعة دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم

- هل تلعب السرعة دورا مهما في المحافظة على أداء اللاعبين؟

نعم لا

- هل ل سرعة اللاعب دور في اختيار السرعة المناسبة له؟

دائما أحيانا أبدا

- هل تعد السرعة عنصرا ضروريا يتميز به لاعب كرة القدم؟

نعم لا

- هل تركزون أثناء التدريبات على صفة السرعة؟

نعم لا

- ما هو رأيكم في السرعة ومدى مساهمتها في أداء مهارة اللاعبين؟

دور مهم دور مهم منخ بيكرة القدم تساهم في المحافظة على أداء اللاعب

- هل تلعب السرعة في المرحلة الانتقالية دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظركم؟

نعم لا

الملاحق

المحور الثاني : لصفة القوة دور في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم ؟

- هل تعد القوة دورا مهما و أساسي في المحافظة على أداء اللاعبين في كرة القدم في المرحلة الانتقالية؟

نعم لا

- هل لقوة اللاعب دور مهم و أساسي في اختيار القوة المناسبة ؟

دائما أحيانا أبدا

- ماهور أيكمدريبنفيالقوة ومدم مساهمتها في أداء مهارا التالاعبين؟

دور مهم و أساسي من خصائص لاعب كرة القدم تحافظ على أداء

- هل تلعب القوة في المرحلة الانتقالية للاعبين دور مهم في المحافظة على أدائهم خلال المباريات؟

نعم لا

- خلال تدريبكم للاعبين هل تركزون على عنصر القوة ؟

نعم لا

- في رأيكم بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر القوة:

أكثر أهمية مهمة أيضا غير مهمة

المحور الثالث: لصفة الرشاقة دور مهم في المحافظة على أداء لاعبي كرة القدم؟

- هل تلعب الرشاقة دورا مهما في المحافظة على أداء اللاعبين؟

نعم لا

- هل تعد الرشاقة عنصرا أساسيا و مهم يتميز به لاعب كرة القدم؟

نعم لا

- ما هي وجهة نظركم كمدرسين في صفة الرشاقة و مدى مساهمتها في أداء اللاعبين؟

دور مهم و أساسي خاصية من خصائص لاعب كرة القدم تحافظ على أداء اللاعب

- هل تلعب الرشاقة في المرحلة الانتقالية للاعبين دور مهم في المحافظة على أدائهم؟

نعم لا

- خلال تدريبكم للاعبين هل تركزون على عنصر الرشاقة ؟

نعم لا

- في رأيكم بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر الرشاقة؟

أكثر أهمية مهمة أيضا غير مهمة

Fréquences

Remarques		
Sortie obtenue		06-JUN-2022 18:21:45
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\PRO\Downloads\k2 عينة 30.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques sont basées sur toutes les observations comportant des données valides.
Syntaxe		FREQUENCIES VARIABLES=q1 VAR00001 VAR00002 q2 q3 q4 q5 q6 q11 q12 q13 q14 q15 q16 q21 q22 q23 q24 q25 q26 /STATISTICS=STDDEV MEAN /ORDER=ANALYSIS.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,31

الملاحق

Table de fréquences

هل تلعب السرعة دورا مهما في المحافظة على أداء اللاعبين

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	30	100,0	100,0	100,0

مانو عال شادة المتحصل عليها

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide ماستر علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية	8	26,7	26,7	26,7
شهادة تدر بيئية في التخصص	14	46,7	46,7	73,3
لا عيسابق	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

ما هو عدد سنوات خبرتك في مجال التدريب الرياضي

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide سنوات 06 إلى 1 من	8	26,7	26,7	26,7
سنوات 10 إلى 5 من	22	73,3	73,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

هل السرعة للاعب دور في اختيار السرعة المناسبة له؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide غالبا	28	93,3	93,3	93,3
أحيانا	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

هل تعد السرعة عنصرا ضروريا يميز به لاعبو كرة القدم؟

	Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide نعم	30	100,0	100,0	100,0

الملاحق

هلتركز وراثتاءالتدريباتعلصافةالجرى؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	28	93,3	93,3	93,3
	لا	2	6,7	6,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

ماهورأيكمفبالسرعةومساهمتهافيادارةمهارهاللاعبين؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دور مهم	28	93,3	93,3	93,3
	منخصائصلاعبيكرةالقدم	2	6,7	6,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

هلتلعبالسرعةفيالمرحلةالانتقاليةدورفيالمحافظةعلأداءاللاعبيكرةالقدممنوجهةنظركم؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	30	100,0	100,0	100,0

هلتلعدالقوةدورامهموأساسيفيالمحافظةعلأداءاللاعبينفيكرةالقدمفيالمرحلةالانتقالية؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	29	96,7	96,7	96,7
	11	1	3,3	3,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

هللقوةاللاعبدور مهموأساسيفيأختيارالقوةالمناسبة؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	30	100,0	100,0	100,0

ماهورأيكمكدر بينفيالقوةومد مساهمتهافيأداءمهاراتاللاعبين؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دور مهموأساسي	28	93,3	93,3	93,3
	منخصائصلاعبيكرةالقدم	2	6,7	6,7	100,0
Total		30	100,0	100,0	

الملاحق

هل تلعب القوة في المرحلة الانتقالية دور مهم في المحافظة على أداءهم خلال المباريات؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	30	100,0	100,0	100,0

خلال التدريب يكمل لاعبيك التركيز ونوع عنصر القوة؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	30	100,0	100,0	100,0

فيرا أيكمانظر الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر القوة؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أكثر أهمية	18	60,0	60,0	60,0
	مهمة	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

هل تلعب الرشاقة دور مهم في المحافظة على أداء اللاعبين؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	28	93,3	93,3	93,3
	لا	2	6,7	6,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

هل تعد الرشاقة عنصر أساسيو مهم يميز بها عبكرة القدم؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	30	100,0	100,0	100,0

ما هي وجهة نظركم مديري بين في صفة الرشاقة ومدى مساهمتها في أداء اللاعبين؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دور مهم وأساسي	30	100,0	100,0	100,0

هل تلعب الرشاقة في المرحلة الانتقالية للاعبين دور مهم في المحافظة على أداءهم؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	30	100,0	100,0	100,0

الملاحق

خلال تدريبكم للاعبين هل تركزون على عنصر الرشاقة؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	30	100,0	100,0	100,0

فيراكم بالنظر الى الصفات البدنية الأخرى بالموثرة على المحافظة على أداء اللاعبين هل تعتبر الرشاقة؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أكثر أهمية	16	53,3	53,3	53,3
	مهمة	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	