



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

التدريب الرياضي

بعنوان

# تأثير التدريب بالمرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية أجريت على فريق شباب الرمشي لكرة القدم صنف الأواسط (17-19) سنة

إعداد الطالب : إشراف :

د/ ادريس خوجة رضا

- بلماحي مراد

السنة الجامعية: 2014 - 2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الأهداء

قال الله تعالى: (وقل رب أرحمهما كما ربياني صغيراً). الإسراء 24:

أهدي ثمرة جهدي هذا إلي الوالدين الكريمين...أمي وأبي...

كما أهدي هذا العمل إلى إخواني وأختي...

وإلى كل أفراد عائلتي كبيراً وصغيراً...

وإلى كل الزملاء والأصدقاء والأساتذة والطلبة في معهد

التربية البدنية و الرياضية- مستغانم -

وإلى كل من يعرفه (مراد بلماحي)

وإلى كل جزائري غيور على دينه ووطنه وأمتة...

أهدي هذا العمل عسى أن ينفعنا به الله يوم لا ينفع مال

ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم...

الطالب: مراد بلماحي

## شكر و تقدير

نحمد الله و نشكره على نعمته أن وفقنا لاتمام هذا البحث راجين منه عز و جل التيسير في قادم الأعمال .

لا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بوسع الشكر والتقدير إلى أستاذنا الدكتور :  
ادريس خوجة محمد رضا الذي قدم لي الكثير ولم يخجل علي بتوجيهاته ونصائحه التي أنارت لي الطريق نحو إتمام هذا البحث.

دون أن أنسى الأستاذ : علالي الذي كان دوما سندا لي و الى الأستاذ : غوال الذي لم يخجل علي بنصائحه ، كما أتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية وقسم التدريب الرياضي الذين أكرموني بنصائحهم.  
كما أتقدم بالشكر الى كل أفراد عائلتي الذين كانوا طيلة انجاز هذا البحث السند المعنوي و المادي .

دون أن أنسى الزميلين : عامر ابراهيم و بودهري محمد الأمين ، و الزميلات : سهيلة و لينا و ريان و الأستاذ : زرهوني على دعمهم المبذول في انجاح هذا البحث .

كما أتقدم بالشكر الخالص لكل أعضاء نادي شباب الرمشي لكرة القدم مسيرين و لاعبين ، و كذا مدير المركب المتعدد الرياضات بتلمسان على التسهيلات التي بذلوها لانجاز هذا البحث .

و أشكر كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ... شكرا جميعا .

مراد بلمامي

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
62	مقياس الدفع الأقصى الخاص بالرجال.	1
63	مقياس جري و مشي 12 دقيقة لكوبر .	2
65	مقياس اختبار عدو 50 م من اقتراب 10م .	3
66	معامل صدق و ثبات الاختبارات لمكونات اللياقة البدنية على العينة الاستطلاعية .	4
71	المقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية .	5
71	المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة .	6
72	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الدفع الأقصى على العينة التجريبية.	7
73	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار جري و مشي 12د لكوبر .	8
74	نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار عدو 50م من اقتراب 10م .	9
75	المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية .	10

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
63	اختبار جري و مشي 12 دقيقة لكوبر .	1
64	اختبار عدو 50م من اقتراب 10 م .	2
72	نتائج مقارنة الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الدفع الأقصى على العينة التجريبية	3
73	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار جري و مشي 12 دقيقة لكوبر على العينة التجريبية .	4
75	مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار عدو 50 م من اقتراب 10م على العينة التجريبية .	5





الاهداء..... أ

كلمة شكر..... ب

### قائمة المحتويات

قائمة الجداول..... ج

قائمة الأشكال..... د

### التعريف بالبحث

المقدمة..... 1

1- المشكلة..... 2

2- أهداف البحث..... 3

3- فرضيات البحث..... 3

4- أهمية البحث..... 3

5- منهج البحث..... 4

6- مصطلحات البحث..... 4

6-1- القدرات البدنية..... 4

6-2- القوة العضلية..... 4

6-3- التحمل..... 4

6-4- السرعة..... 5

6-5- كرة القدم..... 5

5.....6-6 الاختبار

5.....6-7 الاختبارات البدنية

5 .....7- الدراسات السابقة

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول : التدريب الرياضي

8 .....تمهيد

9 .....1- التدريب الرياضي الحديث

10 .....1-1- مفهوم التدريب الرياضي

11 .....1-2- أهداف التدريب

12 .....1-3- مبادئ التدريب

13 .....1-4- واجبات التدريب

14 .....2- المدرب الرياضي

14 .....2-1- مفهوم المدرب

15 .....2-2- شخصية المدرب

16 .....2-3- الصفات الأخلاقية في المدرب

17 .....2-4- مميزات مدرب كرة القدم

18.....2-5- دور المدرب اتجاه الجماعة

19 .....2-6- أنماط المدربين

- 20 ..... تأثير شخصية المدرب في الفريق 7-2
- 20 ..... معوقات المدرب في تحقيق أهداف الفريق 8-2
- 21 ..... الكفاءات التدريبية الواجب توفرها في المدرب 3
- 22 ..... المدرب و التدريب 4
- 23 ..... تأهيل المدرب الرياضي 5

### الفصل الثاني : التدريب على الارتفاعات

- 27 ..... تمهيد
- 27 ..... التطور التاريخي لتدريب الارتفاعات 1
- 28 ..... التدريب على الارتفاعات المختلفة 2
- 28 ..... 1-2 ماهية التدريب على الارتفاعات المختلفة
- 30 ..... 2-2 التأقلم مع الارتفاعات
- 31 ..... 3- التدريب البدني على الارتفاعات
- 31 ..... 1-3- التدريب البدني و تحسين الأداء
- 32 ..... 2-3 خصائص التدريب أثناء الدورات التدريبية المختلفة
- 32 ..... 3-3 استخدام الارتفاع لتحسين الأداء
- 33 ..... 4- العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي عند الارتفاع المتوسط
- 34 ..... 5- الأسس و المناهج المنجزة لادارة التدرّب على الارتفاع
- 35 ..... 6- توصيات هامة للتدرّب على الارتفاع
- 36 ..... خاتمة

### الفصل الثالث : الصفات البدنية في كرة القدم و الخصائص العمرية

39	تمهيد .....
39	1- المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم الحديثة .....
39	1-2- الاعداد البدني .....
42	2- أنواع القدرات البدنية .....
42	2-1- التحمل .....
43	2-2- القوة .....
44	2-3- السرعة .....
46	2-4- المرونة .....
47	2-5- الرشاقة .....
48	3- الخصائص العمرية ( 17-19 سنة ) ( الأواسط ) .....
48	3-1- التعريف بفترة الأواسط .....
48	3-2- مميزات فترة الأواسط .....
52	3-3- مشاكل فترة الأواسط .....
55	خاتمة .....

### الباب الثاني : الجانب الميداني

### الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

57	تمهيد .....
58	1- الدراسة الاستطلاعية .....

59	2- منهج البحث .....
59	3- عينة البحث .....
59	4- مجالات البحث .....
59	4-1- المجال البشري .....
60	4-2- المجال الزمني .....
60	4-3- المجال المكاني .....
61	5- أدوات البحث .....
61	5-1- الدراسة النظرية .....
61	5-2- الاختبارات .....
61	5-2-1- مواصفات مفردات الاختبارات .....
61	5-3- اختبار الدفع الأقصى .....
62	5-4- اختبار جري و مشي 12 د لكوبر .....
64	5-5- عدو 50 م من اقتراب 10 م .....
65	6- الأسس العلمية للاختبارات .....
65	6-1- ثبات الاختبار .....
66	6-2- صدق الاختبار .....
66	6-3- موضوعية الاختبار .....
67	7- الدراسة الاحصائية .....
67	7-1- معامل الارتباط بيرسون .....

68	7-2- اختبار (ت ستيودنت ) .....
69	8- صعوبات البحث .....
69	خاتمة .....
الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
71	1- عرض النتائج .....
71	1-1- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية .....
71	1-2- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين الضابطة .....
72	1-3- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينتين التجريبية .....
72	1-3-1- المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار للدفع الأقصى .....
73	1-3-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار جري و مشي 12د لكوبر .....
74	1-3-3- مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار عدو 50م من اقتراب 10م .....
75	1-4- المقارنة بين الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية .....
77	2- الاستنتاجات .....
78	3- مقارنة النتائج بالفرضيات .....
79	الخلاصة .....
80	4- التوصيات .....
81	خاتمة عامة .....

المصادر و المراجع :

الملاحق :

## التعريف بالبحث

### المقدمة :

تعد رياضة كرة القدم من بين أكبر الرياضات الشعبية في العالم لدى الرجال و السيدات ، و احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات ، و زاد الاقبال عليها من مختلف الأعمار و كلا الجنسين ، فهيتحظى بالاهتمام البالغ من الدول ، و تطور هذه الرياضة لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة اندماج و تفاعل عدة علوم مختلفة كعلم الفسيولوجيا و التشريح و علم الاجتماع و علم النفس ... و علوم أخرى كان لها الفضل في رفع مستوى الانجاز الرياضي و تطوير الحالة التدريبية للاعبين ، و التركيز على اعدادهم اعدادا جيدا بطرق و أساليب مقننة خلال الفترات الاعدادية على طول الموسم الرياضي . كما أن رياضة كرة القدم في وقتنا الحالي تسير التطور التكنولوجي و تستخدم علومه لأجل ايجاد طرق و أساليب فعالة في مجال التكوين تتناسب مع الزمان و المكان من أجل البلوغ بلاعب كرة القدم الأعلى درجات الأداء البدني و المهاري . و من بين الاهتمامات التي ظهرت حديثا في المجال الرياضي بصفة عامة و التي خلقت مشكلة من اجل البحث و التجريب هي اجراء برامج تدريبية على المرتفعات و التي أكد الباحثون على أهميتها البالغة في تطوير الصفات المميزة للرياضيين سواء كانت بدنية أو فسيولوجية أو مهارية، حيث تمحور الاشكال في " هل التدريب على المرتفعات له أثر ايجابي على نتائج المنافسات المختلفة " .

ففي مجال ألعاب القوى يؤكد محمد عثمان. 2000 أن التكيف (الناتج عن ضغوط التدريب في المرتفعات) يلعب دوراً هاماً في التأثير على المستوى الرقمي للسباقات الهوائية، ونستنتج من ذلك أن التأثير السلبي على المستوى الرقمي في المسافات المتوسطة والطويلة ناتج أساساً عن التعرض للتغيرات الفيزيائية وفي مقدمتها نقص الضغط الجزئي للأكسجين أي عدم امداد الخلايا في العضلة بالأكسجين الكافي لأكسدة المواد الغذائية لتوليد الطاقة الحرارية اللازمة عند التدريب على المناطق المرتفعة ، والذي يكون مصحوباً بحكم قواعد التأقلم والتكيف بتغيرات فسيولوجية تعكس في حقيقة الأمر حملاً اضافياً على أجهزة الجسم بجانب الحمل البدني للمسابقة، ولذا وجب التنويه بأن التأثير السلبي

المشار إليه لا ينطبق على العملية التدريبية كما هو الحال في المسابقات .

ويذكر كونسلمان 1978 Counsilman. أن طرق التدريب تختلف وتباين تبعاً للأهداف المراد تحقيقها وهذه الطرق لم تأت عن طريق الصدفة ولكن بالتجارب وإجراء البحوث المستمرة. كما أكد عصام أحمد عبد الله المروعي في دراسته " تأثير التدريب في المرتفعات على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الانجاز لدى متسبقي جري المسافات المتوسطة " حيث أكد أن التدريب في المرتفعات قد أثر في جميع قياسات الاختبارات التي قام بها حيث كان هذا التأثير ايجابي ، و قد اوصى أصحاب الاختصاص بالرجوع الة برمجة التدريبات على المرتفعات ، لما لها من آثار ايجابية على كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي و مستوى الانجاز .

و على ضوء هذا الموضوع قام الطالب و الأستاذ المشرف بنقل هذه التجربة الى رياضة كرة القدم ، و بالخصوص دراسة ان كانت المرتفعات تؤثر على الصفات البدنية لدى هذا الاختصاص من الرياضات ، فقاما بتقسيم البحث الى قسمين ، الأول خاص بالدراسة النظرية و الثاني متعلق بالدراسة الميدانية ، حيث تم استخدام المنهج التجريبي على عينة مكونة من 16 لاعبا مقسمة بالتساوي على عينة ضابطة و الأخرى تجريبية ، حيث تم استخدام على العينتين نفس البرنامج على أن يتم التدريب في منطقة قريبة لسطح البحر بالنسبة للعينة الضابطة و أما العينة التجريبية فيكون التدريب الخاص بهم على منطقة مرتفعة . و قد جاءت النتيجة كما كان متوقعا حيث أن التدريب على المرتفعات قد أثر بالفعل و ايجابيا على جميع الصفات البدنية التي أجريت عليها الاختبارات و التجارب ، و عليه فان الباحثان ينصحان الجهاز الفني في كل فريق و خاصة المدرب بضرورة اقامة معسكرات تدريبية على المرتفعات من أجل تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبيهم .

### 1- المشكلة :

تعد لعبة كرة القدم احدى الألعاب الرياضية المهمة و التي تحتل المركز الأول من حيث الشعبية في ولاية تلمسان و ذلك لمشاركة أغلب أنديةها في البطولات الوطنية و الجهوية في جميع البطولات لكل الفئات العمرية . و بالنظر لعدم وجود دراسات في مجال هذه الرياضة على مستوى الولاية و ندرتها في الجزائر ككل

و التي تبحث في تأثير المنهج التدريبي بمحاكاة المرتفعات في بعض المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم و لعدم اعطاء اغلب المدربين أهمية بالغة لاقامة معسكرات تدريبية على المرتفعات أثناء اعداد لاعبيهم مما قد يؤثر على انجازاتهم . من هنا تبادرت الى ذهن الباحث فكرة هذه الدراسة .

و عليه نطرح التساؤل التالي :

✓ هل للتدريب على المرتفعات تأثير أكبر على الكفاءة البدنية ( المتغيرات البدنية ) لدى لاعبي كرة القدم مقارنة بالتدرب على مناطق اقرب لمستوى سطح البحر ؟ .

### 2- أهداف البحث :

. التعرف على تأثير التدرّب بالمرتفعات على المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

### 3- فرضيات البحث :

✚ الفرضية العامة :

✓ تطبيق البرنامج التدريبي على المرتفعات يؤثر ايجابيا على المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

✚ الفرضيات الجزئية :

✓ التدرّب على المرتفعات يحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم .

✓ التدرّب على المرتفعات يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم .

✓ التدرّب على المرتفعات يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

### 4- أهمية البحث :

#### 4-1- الأهمية العلمية :

ترجع أهمية هذا البحث الى حاجة مكتبة المعهد الى البحوث و الدراسات في مجال التدريب للمرتفعات تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية فيما يخص تدريب كرة القدم و بذلك يمكن أن تكون هذه الدراسة نواة تضاف الى مكتبة المعهد خاصة و الوطن عامة كمرجع للباحثين .

#### 4-2- الأهمية التطبيقية :

ترجع الأهمية التطبيقية لهذا البحث في اعداد قاعدة عريضة من لاعبي كرة القدم تتكيف مع مختلف ظروف التدريب و المنافسة و كذلك المساهمة في ارتقاء مستوى الانجاز بصفة خاصة . و يعتبر هذا البحث أولى المحاولات على مستوى الوطن - على حد علم الباحث - التي تدرس تأثير التدريب بمحاكاة المرتفعات على بعض المتغيرات البدنية في مجال رياضة كرة القدم .

### 5- منهج البحث :

استخدم الطالب المنهج التحريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام القياس القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بهدف التعرف على التغيرات ال بدنية للاعبي كرة القدم .

### 6- مصطلحات البحث :

6-1- القدرات البدنية ( المتغير التابع ) : اختلف العلماء في تحديد مفهوم القدرة البدنية و تصنيف مكوناتها ، فمنهم

من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف لمصطلحات أخرى مثل : اللياقة البدنية ، اللياقة الحركية ، و منهم من يرى القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية و اللياقة الحركية .

6-2- القوة العضلية: هي المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد

مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

**6-3- التحمل:** إجرائيا: هو مقاومة التعب البدني و الذهني إثناء تأدية اللاعب لواجباته الفنية والخططية

لأطول فترة ممكنة.

**6-4- السرعة:** إجرائيا: هي قطع مسافة معينة في زمن محدود.

**اصطلاحا:** هي قدرة الفرد على أداء حركات بدنية محددة ومتتابة في أقل وقت ممكن.

**6-5- كرة القدم :** هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين أو منتخبين، يضم كل منهما 11 لاعبين، يمررون ويستقبلون ويرمون ويراوغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق القدم حيث يحاول كل فريق أن يسجل أكبر عدد من الأهداف ، الفريق الذي يسجل أكثر يفوز بالمباراة.

وتجرى المباراة بشوطين مدة كل شوط 45 دقيقة، ووقت راحة بينهما مدته 15 دقائق.

**6-6- الاختبار :** هو طريقة منظمة لملاحظة سلوك شخصين أو أكثر .

**6-7- الاختبارات البدنية :** هي التي تقيس الخصائص و الصفات البدنية الضرورية لممارسة نشاط معين .

**7- الدراسات السابقة و المشابهة :**

❖ دراسة عصام أحمد عبد الله المروعي :

رسالة دكتوراه تربية بدنية و رياضية 2010-2011

✓ **العنوان :** تأثير التدريب في المرتفعات على بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الانجاز

الرقمي لمسابقي جري المسافات المتوسطة بالجمهورية اليمنية .

✓ **مشكلة البحث :** ما هو تأثير التدريب في المرتفعات على بعض المتغيرات الفسيولوجية و

مستوى الانجاز الرقمي لمسابقي جري المسافات المتوسطة ؟ .

✓ **هدف البحث :**

1- التعرف على تأثير التدريب في المرتفعات على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى متسابقين 1500م جري بالجمهورية اليمنية من خلال تصميم برنامج تدريبي خاص.

2- التعرف على تأثير برنامج التدريب في المرتفعات على مستوى الإنجاز الرقمي متسابقين 1500م جري بالجمهورية اليمنية .

### ✓ فرضيات البحث :

1- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في لمتغيرات الفسيولوجية لصالح المجموعة التجريبية.

2- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى الإنجاز الرقمي لسباق 1500م جري لصالح المجموعة التجريبية.

✓ منهج البحث :بحث تجريبي .

✓ العينة : 6 متسابقين من المنتخب اليمني .

✓ أهم استنتاج :المرتفعات تؤثر ايجابيا على المتغيرات الفسيولوجية و مستوى الانجاز لدى متسابقين المسافات المتوسطة .

- النقد :يرى الباحث أن د. عصام أحمد عبد الله المروعي قد وفق في دراسته و يتفق معه حول النتائج المستنتجة في هذه الدراسة و قد قرر الباحث نقل هذه التجربة الى رياضة كرة القدم ، و دراسة ان كانت هناك تأثيرات على الصفات البدنية بالتدرب على المرتفعات .

# المادة :الأول

## الجانب النظري

### الفصل الأول : التدريب الرياضي

8	تمهيد .....
9	1- التدريب الرياضي الحديث .....
14	2- المدرب الرياضي .....
21	3- الكفاءات التدريبية الواجب توفرها في المدرب .....
22	4- المدرب و التدريب .....
23	5- تأهيل المدرب الرياضي .....

فقهيد:

إن التطور الذي عرفته أغلب الرياضات من تاريخ نشأتها إلى يومنا هذا يرجع أساسا حسب المختصين إلى تطور أساليب التدريب التي جعلت الرياضة في أعلى المستويات و خاصة كرة القدم التي خطت بدورها خطوات سريعة نحو التطور الذي لم يأت عبثا و إنما نتيجة اعتماد الأساليب العلمية في التخطيط و التدريب و الإشراف, فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح و وظائف الأعضاء و البيولوجيا و علم الحركة و علم النفس و الإدارة الرياضية و غيرها من العلوم و التي لا يمكن التغاضي عنها في إعداد المدرب الرياضي الذي يعتبر أحد العوامل الأساسية في تطوير لعبة كرة القدم و الإرتقاء بها بل تتكامل معا مكونة جوهر القاعدة العلمية.

1- التدريب الرياضي الحديث:

1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب -Training مصطلح مشتق من كلمة لاتينية « Traher » وتعني يسحب أو يجذب و قديما كانت تعني سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق .

أما في العصر الحديث فقد عرف علماء الطب الرياضي و الباحثين المختصين في تدريب كالتالي :

البروفيسور: هولمان «Holman» -يعرف التدريب الرياضي على أنه عبارة عن جميع كميات الجمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية يهدف إلى دفع الإنجاز الذي يؤديه 'بمبحث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية و العضوية. (د/ فتحي ابراهيم اسماعيل، 2007، صفحة 15)

و يقول الدكتور « Harre » هاري أن التدريب الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد و يصبح في معظم الأحيان عاملا هاما تتأثر به طريقة حياة الفرد و أسلوب معيشته. (د. محمد حسن علاوي، 1986، صفحة 21)

أما الباحث «Matwin» ما تفيف، فيرى أن إصلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي و التكنيكي و التكنيكي و العقلي و النفسي و التربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد. (د. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، صفحة 16)

و يقول الدكتور عصام عبد الخالق أن التدريب هو التمرين المنظم للحركات الرياضية المبينة على أسس العلمية في إطار خطة موضوعية مع مراعاة النواحي التربوية،و كذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات النشاط الرياضي و المهارات الحركية و القدرات الخططية و كذلك الدوافع النفسية مما سبق نستنتج أن التدريب يشمل كل الجوانب الخاصة بالفرد سواء كانت بدنية،تكتيكية أو إجتماعية و نفسية و حتى صحية.

عرّف أحد العلماء التدريب الرياضي حيث قال:«التدريب الرياضي فيه خاصة منظمة للتربية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تساهم بنصيب وافر و إعداد الفرد للنصر و الإنتاج و الدفاع عن الوطن". (محمد ابراهيم شحاتة، 1997، صفحة ص25)

التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع في جوهرها إلى قوانين و مبادئ العلوم كعلم التشريع ، علم الأعضاء

(الفيزيولوجية) و علم الميكانيك ... إلخ و العلوم الإنسانية (كعلم النفس و علم التربية....) و هدفها إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته و إستعداداته و إمكانياته ،و ذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه و الذي يمارسه بمحض إرادته. (محمد ابراهيم شحاتة، 1997، صفحة ص26) التدريب الرياضي يفهم منه الأعمال التي تتضمن الصحة الجيدة،التعليم،التنمية البدنية الإيقاعية،تحكم تقني و تكتيكي و مستوى عالي لتطوير القدرات الخاصة،هذه الأعمال كذلك مهمة لجلب مجموعة معارف النظرية و الطريقة الخاصة بالرياضي في المجتمع التطوري العلمي و التقني للبلد، و من الجوانب المباشرة الفعالة في التدريب الرياضي التي تتدخل في نظام المنافسات الرياضية و تلعب دور في شكل الحياة و الشروط التنظيمية للتدريب،و التخطيط،ضمانات الأجهزة،الجوانب التقنية الطبية و العلمية تدخل أيضا في مستوى المعارف و التحكم البيداغوجي للمدرب. (د. محمد حسن علاوي، 1986، صفحة 18)

التدريب معناه في اللسان الجاري هو التحري في التخصصات الأكثر إختلافا و المحددة عادة بواسطة التمرين البدني بالإشارة إلى تحقيق المستوى الأكثر إرتفاعا ممكنا حسب الأهداف المسطرة في هذا الإتجاه . يرى مارتن (1977) أن التدريب بصفة عامة هو: «الجانب الذي يكون فيه الإنتاج لتغيير الحالة (البدنية، النفسية و العاطفية) .

المعنى الأكثر دقة للتدريب الرياضي هو عند ماتيفيف (1972) يفهم منه التحضير البدني التقنوتكتيكي المعرفي و النفسي للممارس بمساعدة التمارينات البدنية الأحسن، أيضا للتدريب في المدرسة و الرياضة للصحة و إلى تحسين النظام و تطوير القدرات. (د. كمال جميل الرضي، 2004، صفحة 20)

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدروس التربية الرياضية في المدرسة أو نشاط وقت فراغ أو النشاط الترويحي ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي مايلي:

الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات و رياضة المنافسات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة.

من أبرز الخصائص التي يتميز التدريب الرياضي في العصر الحديث إعتماده على المعارف و المعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية و الإنسانية كالتطب الرياضي، الميكانيك الحيوية، علم الحركة،علم النفس الرياضي و علم التربية و على الإجتماع الرياضي و غير ذلك من المعارف و

المعلومات التي تربط تطبيقاتها بالمجال الرياضي حيث أن الوصول إلى مستوى رياضي متقدم دون الإرتباط بالتدريب العلمي الحديث أصبح مستبعدا.

التدريب الرياضي ذو صبغة فردية لدرجة إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر، مثال: يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية الذي يختلف عن تدريب اللاعب الدولي .

وعند لاعبي كرة القدم تختلف حسب مركز اللاعب في الفريق، لهذا يتطلب إختيار دقيق لطرق التدريب الرياضي المتعددة لتشكيل حمل التدريب و فترات الراحة كما يتطلب التركيز على النواحي بدنية و تقنية معينة و إستخدام وسائل مختلفة للرعاية و الإشراف و التوجيه.

التدريب الرياضي عملية تركز أو تتميز بالإستمرار و ليس الموسمية و يعني هذا أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب الإستمرار في التدريب طوال الشهر أو أشهر السنة كلها.

يؤثر التدريب الرياضي على تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة إذ أن طبيعة النشاط الرياضي يتميز بالمستوى العالي و لهذا نجد أن التدريب يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد و يصبح في معظم الأحيان عاملا هاما تتأثر به حياة الفرد و أسلوب معيشته. (د. كمال جميل الرضي، 2004، صفحة 22)

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي بإرتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية الفرد إذ يقع على المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية و التربوية التي تساهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة و تتيح له فرصة لتحقيق أعلى المستويات الرياضية و يتطلب الأمر إتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية التي ترعى اللاعب كالأسرة و المدرسة و غيرها وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الإيجابية معها و لكي يكمل الدور القيادي للمدرب بالنجاح لابد أن يرتبط بدرجة كبيرة من الفعالية و الإستقلال و تحمل المسؤولية و المشاركة فيها من جانب اللاعب إذ أن عملية التدريب الرياضي عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب .

### 1-2- أهداف التدريب:

- الأهداف الخاصة بالتدريب المنظم هي:

\*الأهداف النفسية الحركية.

\*الأهداف المعرفية.

\*الأهداف النفسية.

### أ-الأهداف النفسية الحركية:

يعني بالجوانب المختلفة ذات الكفاءة للتطور: المداومة، القوة، السرعة و إختلافاتها و من جهة أخرى القدرات

الإرتباطية الحركية (النفسية) التي تهتم بوسط جوانب التعلم الحركي .

### ب- الأهداف المعرفية:

يفهم منها بصفة عامة، معارف النظام التقني و التكتيكي أيضا أنها المعارف العامة للقاعدة الممكنة للتفاؤل لفعالية التدريب.

### ج-الأهداف النفسية:

هي الإرادة أو قوة الإرادة، الفوز، أو الإنتصار على النفس، التحكم في النفس و هي مرتبطة بشدة بالجوانب النفسية مع إمكانية تحديدها.

### 1-3- مبادئ التدريب:

#### 1-3-1- مبدأ التعميم:

لا يكون علمي و لا حديث إذا لم يلم بقدرات الرياضي (الصفات) و التي تخص التحسين المتعاقب أو الآتي، يطلق على هذا المبدأ أيضا مبدأ الشمولية لأن الرياضي كل متكامل و ليس مجموعة المعطيات و إذا اعتمدنا على المبدأ للتدريب فإننا نستعمل الوسائل العامة و المختلفة، أي أن التدريب هو مدركات كلية و عامة .

#### 1-3-2- مبدأ الإستمرارية:

إن إعداد سلسلة من الحصص ضروري لتمثيل أي عمل كان، كما أن العمل على المدى الطويل يعطي تغيير جذري عميق و مستمر و نفس الشيء بالنسبة للحفاظ على المكتسبات بالطريقة نفسها وهذه التغيرات غير ممكنة إلا بعمل مستمر و منتظم، هذه الاستمرارية مقبولة بالنسبة للدورة، المرحلة، الموسم و المشوار وكل العمل خلال سنوات التدريب و يسمح بتطوير مستوى صفات الرياضي . (د. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود، 2008، صفحة 32)

#### 1-3-3- مبدأ التدريجية:

أثبتت الخبرات العديدة أن عمل الشدة المتابعة بالزمن هناك تدرج لا يمكن تحقيقه إلا بالنتائج الثابتة، هذا التطوير لا يمكن تحقيقه إذا لم يحتوي على زيادة في شدة و نوعية العمل، مبدأ التسلسل في الشدة مهم خاصة لوحداث التدريب عندما نكون نبحث عن عمل عديد المحتوى في اللياقة .  
بداية الوحدة الحالة النفسية مستريحة تمارين التنسيق و السرعة، الإرتقاء، القوة العضلية مع المتابعة بتمارين الراحة غير التامة (السرعة، المداومة، القوة) و في الأخير تمارين المداومة .

### 1-3-4- مبدأ التناوب:

كل المناهج الحديثة تعتمد على هذا المبدأ (تناوب المجهودات بوسائل التدريب) لأن تحقيق و مراقبة العضوية يعد عمل يتطلب الإشباع..... و لا يتفاعل مع المثيرات أو حمل التدريب حتى يتمثل العمل و تفادي سوء التدريب و من الحكمة إستخدام التناوب. مداومة مخزون طاقتي عضلي. قوة أيض ألبومين.

### 1-3-5- مبدأ التكرار:

العمل بالدورة يسمح بإعداد تمارين ما بطريقة منظمة و منهجية و كذا تحسين الصفات الحركية يستلزم تدخل نسبة مستمرة و منظمة بتكرار الحصص بنفس الطريقة، كما يجب في الأخير الحصول على العناصر التقنية و الآليات الصحيحة و الإعداد و الدقة ببعض التمارين أي إعداد من أجل تثبيت العمل.

### 1-3-6- مبدأ التجمع و الفريد:

التدريب الجماعي يتطلب الإبتعاد عن الملل و يسمح بالمنافسة و التصحيح بواسطة الملاحظة المستمرة للأخطاء التقنية، أين يكون تحسين العضوي، التكتيكي حيث أننا لا نستطيع تحقيق مستوى جيد إذا كان العمل الشخصي مع الأخذ بعين الإعتبار القدرات و المميزات الخاصة.

### 1-3-7- مبدأ المرحلية:

هو مبدأ تتعلق به كل الإستراتيجيات الخاصة بالتدريب حتى الوصول إلى الهدف المسطر، إذ هو وجه ضروري لتحقيق تطوير حالة التدريب .

### 1-4-4- واجبات التدريب :

مما سبق ذكره تتضح أن هناك واجبات لا بد أن ينفذها المدرب واللاعب لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب- كأى عملية تربوية- ذات شقين هما الشق التربوي والشق التعليمي وهذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقاً أثناء سير عملية التدريب، وإلا أصبحت عملية قاصرة لا تؤتي ثمارها. (د. محمد حسن علاوي، 1986، صفحة 43)

### 1-4-1- الواجبات التربوية :

يقع كثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه لتنمية الصفات و السمات الخلقية و تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة، و لا يدرك المدرب مقدار خطأه إلا مؤخراً بعد تتولى هزائم فريقه، فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الإستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة

و المثابرة و الكفاح و العمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني و النفسي و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة.

لذلك فإن أهم واجبات الجانب التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي :

\* العمل على أن اللاعب لعبته أولاً .

\* زيادة الوعي القوي للاعب .

\* أن ينمي المدرب اللاعبين الروح الرياضية .

\* تطوير الخصائص و السمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة و التعميم . (د. هاشم ياسر

حسن، 2008، صفحة 36)

### 1-4-2- الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب و التي يمكن أن يخطط لها المدرب

بوضوح و تشمل ما يلي:

\* الإعداد البدني للاعبين و هو الواجب الأول للمدرب .

\* الإعداد المهاري للاعبين و ذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام

و المتكامل في الأداء الفني للمهارة .

\* الإعداد الخططي، فقد أصبح التدريب على المهارات مرتبطاً إرتباطاً وثيقاً بتعلم خطط اللعب .

\* الإعداد الذهني، إن التفكير السليم و التصرف الحسن متطلبات هامة جداً لكل لاعب أثناء المباراة خاصة أثناء

اللحظات الحرجة، إضافة إلى إكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالرياضة و الصحة .

### 2- المدرب الرياضي :

#### 2-1- مفهوم المدرب :

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل

أحد المشاكل الرئيسية التي يقابل اللاعبين و المسؤولين و مديري الأندية المختلفة .

فالمدرب من وجهة نظر بعض المختصين ماهو إلا المحرك، و في بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة

المعلم .

كما ما يشير آخرون إلى أن المدرب الرياضي يعتبر كأبي قائد متفرغ لهذا التدريب الرياضي فمهامه الأساسية بناء

للاعبين و إعدادهم بدنيا، نفسيا، مهاريا و فنيا للوصول إلى أعلى مستويات البطولة فهو أولا و أخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر في المنهج التدريبي و النشاط التدريبي و أخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة و هي أن مهمة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهمة تحتاج إلى مجهود داخلي و جسمي كبير. (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 47)

كما يعرف مفتي "إبراهيم حماد" المدرب الرياضي على أنه الشخصية التي يقع على عاتقها الإنسان، هي التي تسمح بتخطيط و قيادة التنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب و توجيه اللاعبين خلال المنافسة. (د.ابراهيم مفتي، 1998، صفحة 42)

إن المعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح بإستعاب مجموعة العلوم الإنسانية، " و المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات حسان الجري الرياضي.

"المدرب لا يجب الرياضي لذاته و لا لمجتمعه بل هو مكلف بتربيته و تكوينه."

و من هنا لزم أن يعرف المدرب مدى تأثيره في لاعبيه لأن لا يقتصر على توصيل المعلومات و الخبرات للاعبين بل يرتبط بكثير من الإلتزامات الأخرى.

## 2-2- شخصية المدرب :

تعتبر مهمة التدريب من الوظائف الصعبة التي تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص، فهذه المهمة تحتاج إلى مجهود ذهني و جسماني كبير.

لذلك فإن لشخصية المدرب و سلوكه بالغ الأثر على اللاعب، فهذه الشخصية لا يقتصر عملها على توصيل المعلومات و المعارف بل يمتد إلى أبعد الحدود من ذلك لتسجيل مجموعة من الواجبات المختلفة و المسؤوليات الضخمة التي يجب أن يتحملها.

الأمر الذي دعى إلى ضرورة توافر الشخصية التربوية الفريدة و المتميزة التي تستطيع أن تحقق هذا الإنجاز، إذا ما أوكل إليه هذه الوظيفة ألا و هي شخصية المدرب الرياضي. فالواقع يوضح لنا أن أمام هذه الشخصية التربوية العديد من المهام المطلوبة و المتوافقة منه. (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 49)

كثيرا ما نسمع أم قوة فريق ما تكمن في قوة شخصية مدربه و عمله المستمر و الفعال فوق أرضية الملعب و خارجه، كما أن المدرب يجب أن يكون على دراية تامة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى عقدة نفسية تؤثر بالسلب على المعنويات و كذا تماسك الفريق و نتائجه، إذا هو بالرغم بأن يكتسب معارف سيكولوجية دقيقة تساعده على تصفية و تطهير حالته النفسية و كذا الجو النفسي الذي يعيشه الفريق،

كما أن شخصية المدرب الناجح تركز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة: " الشجاعة بجميع أشكالها، الإستمرار و المداومة في تطبيق البرنامج السنوي المسطر، المثابرة في العمل لتفادي اليأس، زيادة على إتخاذ القرار المناسب بحيث أن هذه الخصائص النفسية تشكل كلا متكاملًا و هو الشخصية القوية للمدرب و التي تسمح له بالسير بالفريق على طريق النجاح و تحقيق الأهداف المرجوة". (د. عبد الخالق عصام، 2000، صفحة 53)

كما أشار بعض الباحثين إلى تعريف شخصية المدرب و من أهمهم: إنطلاقًا من ثلاثة أصناف في السلوك. (البيداغوجي: يربي، يعلم و يشرح إنطلاقًا من أخلاق جد معروفة و يسمو دائما إلى خلق علاقات بين (المربي و التلميذ) . الحكيم: يفرض وجوده بقوة شخصيته و ثروة خبرته و بحدسه الحاد في الملاحظة. التقني: يستخدم بعض التقنيات الهادفة كالتدخل السريع لمعالجة الوضعية الصعبة و المختلفة .

## 2-3- الصفات الأخلاقية في المدرب :

يتوجب على المدرب أن يكون طموحا و منضبطا، فإحتكاكه اليومي باللاعبين يؤثر مباشرة في سلوكهم لذا يتوجب عليه أن يحرص كل الحرص على ضبط أفعاله و أقواله و حتى مزاجه، فهو المربي و المهذب، لكي يواجه عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي قد تواجه الفريق .

ومن أهم الصفات الأخلاقية التي يجب توفرها في المدرب نذكر منها:

أ- الإحترام:

"هي الصفة الثابتة في المدرب و التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدو محترما .

فالإحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرب أن يكونه لنفسه، و عليه أن يكسبه، فمثلا طريقته، إذ يجب أن تكون له طريقة معينة و مقنعة فهي من الأساليب التي تكسب إحترام الجميع سواء اللاعبين، و يجب الإشارة هنا إلى بعض المدربين الذين يخلطون بين الإحترام و الشعبية لكن هناك فرق كبير بينهما، و قد يميل بعض المدربين إلى أن تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أنه يفقد الكثير من الإحترام.

ب- الإهتمام بالأفراد:

كما يحتاج المدرب أيضا بأن يمتلك صفة الحياد و الإهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق، شرط أن هذا الإهتمام لا يجب أن يكون قاصرا على الموسم الماضي. فمثلا من السهل جدا على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث لبعض المدربين بعد إنتهاء الموسم الرياضي و ذلك عندما يكون هؤلاء اللاعبين غير متضامنين مع هذا

المدرّب و عندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد بأن يصرحوا بأن هذا المدرّب يولي إهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط ، و لكن بمجرد إنهاء الموسم فإنه لا يجهد نفسه أكثر من ذلك .

ج- الأمانة:

"إنها إحدى الصفات التي يجب أن يتحلّى بها المدرّب و التي ينبغي أن يصّر عليها كل من كانت الرياضة مهنته". (محمد ابراهيم شحاتة، 1997، صفحة 56)

د- الإخلاص:

"يعتبر الإخلاص من أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرّب الرياضي، فالإخلاص و أن يبذل المدرّب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع و عام بعد آخر سوف يكون هذا المدرّب من أفضل المدرّبين". (علي بيك، 1997، صفحة 29)

هـ- الرغبة الملحة في الفوز:

يجب على المدرّب أن يمتلك و يتمتع بالحماس و الرغبة الملحة في الفوز، و طبيعي أن تنعكس هذه الصفة على الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين، فليس هناك خطأ في تعلم اللاعبين بغرض تحقيق الفوز عند اللاعبين بغرض تحقيق الفوز مع إمدادهم بالقواعد و الروح الخاصة باللعب. (محمد حسن زكي، 1997، صفحة 39)

## 2-4- مميزات مدرّب كرة القدم :

أن يكون ملماً بمعرفة واسعة و دقيقة بما يسمح له فرض طريقة عمله و أفكاره و له القدرة الفائقة في الملاحظة .  
\* له القدرة على معرفة و فهم أفراد فريقه .

\* أن يكون في عمله صبوراً و متحكماً في نفسه في المواقف الصعبة .

\* أن يكون له القدرة على نسج شبكة من العلاقات مع أفراد فريقه . (د. هاشم ياسر حسن، 2008، صفحة

62)

## 2-4-1- مدرّب كرة القدم خصائص و سمات شخصية :

مهنة التدريب الرياضي تفرض على الذي يمتثلها أن تتوفر فيه جملة من الشروط لمواجهة متطلبات المهنة كالقدرة النفسية فالمدرّب يجب أن يتحلّى ببعض السمات التي تؤهله لممارسة التدريب بالإصرار و القدرة على قيادة الأفراد، القدرة على التخطيط و التنظيم إلى جانب الحزم و النضج لإنفعالي و تعمل المسؤولية، تلكم بعض

الخصائص توجب توفرها في كل من يطمح أن يقود جماعة رياضية تنافسية . (قاسم حسن حسين، 1998،  
صفحة 66)

## 2-4-2- المدرب كإداري :

لقد أخبر زيجلر Zeagler أن عمل المدرب الرياضي يميل أن يكون ذا طبيعة إدارية تنظيمية و أنه من السهولة أن ندلل على ذلك أن أعمال المدرب هي إدارية من حيث الواجبات و المهام و الأدوار، فعلى المدرب أن يخطط و ينظم و يعين بعض الأفراد، و يوجه و يتحكم بل إن أغلب هذه الواجبات تتم و الأنظار مسلطة عليه بشكل يكاد يكون مستمرا من إدارة المؤسسة و هو الأمر الذي يدعوننا إلى القول بأن عمل المدرب الرياضي، إنما ينتسب إلى مهنة الإدارة الرياضية و مما يؤكد ذلك أن المدربين جماعات متفرقة لا يربطهم رابط مهني قوي إنما ينتسبون إلى بعضهم البعض من خلال تخصصاتهم الرياضية فقط أو إلى الإتجاهات الرياضية المنوطة بإدارة اللعبة أو النشاط.

## 2-4-3- المدرب كمربي ناجح .:

نجاح و فعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهدافه و منهجية الوصول إليها إجرائيا فالنجاعة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة، بلوغ الأهداف المحققة سابقا، إذن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة، الذي ينجح في مشاريعه المهنية، فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في إكتساب المهارات الحركية و في تعلم تقنيات الإختصاص، فالنجاعة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج، فهنا النتيجة هي الشرط الأساسي، فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج، نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاعة حتى و لو كان أحدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه . (محمد حسن زكي، 1997، صفحة 54)

## 2-5- دور المدرب إتجاه الجماعة " الفريق ":

إن تدريب الرياضيين أو الفريق "الجماعة" غير محدد فقط بإيصال المعلومات الكافية حول تعلم التقنيات و كيفية تحسينها، ولا عن تطوير المهارات الحركية، للموضوع ليصبح مربي حقيقي و فعال .  
فعلى المدرب أن يوفر الجو الذي تسوده الثقة و الإحترام المتبادل حيث أن الجو يبني على أسس عادلة و متساوية و تقسيم المسؤوليات و يعرف الحالات التي يكون فيها اللاعبين و يعيشها أثناء الحصص التدريبية و خلال المنافسة و عليه معرفة المشاكل النفسية للاعبين و كذا مراقبة سلوكهم و علاقاتهم و مردودهم، فمن الضروري على المدرب أن يفهم اللاعب الذي لا يستطيع التأقلم و التكيف مع جو الجماعة و أن يرجعه و يحاول إدماجه .  
فالدور الصعب للمدرب إتجاه الجماعة هو كيفية توحيد اللاعبين و تكوين فريق متماسك بفضل مراقبته للعلاقات داخل الجماعة و نزع لصفة الغيرة و الأنانية التي تعرقل فريق متماسك، و ذلك عن طريق تدخلاته و قراراته و

إقناعهم بمسؤولية الجميع، و يبقى وفيما لقراراته، إذ هو في حد ذاته لا يتغير و عليه أن يحترم مبدأ « كن واقعي و عادل و صحيح» و يجب أن يذكرهم بواجباتهم الأساسية نحو الجماعة، بمعنى أن كل واحد منهم في خدمة الجماعة لأن كرة القدم رياضة جماعية أولاً و قبل كل شيء، كما وجب على من أستاذ التربية البدنية و المدرب أن يفهم بالدرجة الأولى بأن كل لاعب كبير أو صغير كان يشكل شخصية منفردة تعامل بمثل ذلك ، لكن من الملاحظ أنه لا يوجد لأي برنامج أو تقنية فعالة بغية تغيير تصرفات الرياضي الذي لا ينتبه لشخصية المدرب، أما الجانب السيكولوجي فكل فرد يملك نقائصه الشخصية لذا بعض الأفراد لا يستطيعون بكل بساطة أن يفهموا من طرف الآخرين.

المدربون مثلا بواسطة الملاحظة المحدودة، بعضهم يعمل على تطوير بعض التفضيلات و المهارات لدى بعض أنواع الأفراد اعتمادا على الطباع و الحواس الشخصية و المثال أكثر سداة أعطي من طرف المدرب الذي يحفظ من طابع اللاعب الذي يملك أفكارا سابقة أصلية.

إذ نستطيع أن نؤكد بصفة مطلقة بأن مثل هذه الأفكار السابقة ستختفي لكن بالرغم من النيات الحسنة لهذا المدرب، هذه التصرفات العميقة لن تكف عن التظاهر و خلق مشاكل في الإتصال و هي صورة طبق الأصل و مباشرة لهذه التصرفات اللاإرادية.

و أحسن حماية ضد فعالية المدرب المحدودة لمثل هذه الميكانزمات اللاإرادية هي أن يخضع لعملية بحث داخلية Introspection و يقيم تصرفاته ليس هذا من جراه مثل هذه الحالات فقط أيضا من جراه المميزات الخاصة بتصرفاته التي تخلق له ردود أفعال سلبية .(مفتي ابراهيم حماد، 1996، صفحة 45)

## 2-5-1- المدرب و التدريس:

يعتقد كروتى «Krotee» أن التدريب الرياضي يجب أن ينظر إليه على أنه شكل من أشكال التدريس، فالواجبات التعليمية تنتشر خلال وحدات التدريب، فهو يؤثر تأثيرا بالغا على اللاعبين و لأن للشباب دوافع للعب و ممارسة النشاط و الحركة و البحث عن الإشارة و المتعة من خلال المنافسات الرياضية و يؤدي هذا الإتجاه بتوزي و سنكيلر "Pestolesi . Sinclair" فهما يعرفان عمل المدرب كأعلى مستوى لتعليم المهارات الحركية. (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 61)

## 2-6- أنماط المدرب:

إن الرياضيين يرغبون في المدرب نوع من الأب و الصديق في التعامل و أحيانا النوعين معا و ذلك حسب الموقف و الظروف و حتى مستوى الممارسة يؤثر في توقعاتهم، فالمنحكون يولون أهمية إلى جانب العلاقتي لمدرهم أم الذين

هم أقل خبرة و حنكة فيميلون إلى الكفاءة الفنية ، و منه فدور المدرب يختلف من فريق إلى آخر، فنمط المدرب يكون حسب المهام:

\* نوع لوغوتروب: «Logo trop» يهتم بالجانب العلمي و تنظيم العمل.

\* نوع بيدو تروب «Piddotrop» يولي إهتماما خاصا بالجانب الإنساني و العلاقتي .

## 2-7- تأثير شخصية المدرب في الفريق:

يقول " أرجيلفي " و " توتكو" أنه هناك عدة نقاط تتشابه بين المدرب و فريقه، فالمدرب غالبا ما يلجأ إلى إختيار الأفراد الذين يملكون صفات تتطابق و صفاته كما أن المدرب يجذب أن يرى في الآخرين سمات شخصيته، فالمدرب العدواني يجذب أن ينظم إلى فريقه لاعبون يتسمون بنوع من العدوانية.

وحسب هاندري «Hendry» فإن اللاعبون لهم نفس الآراء حول المدرب النموذجي بمعنى وحب توفره على نفس السمات الموجودة عند أفراد فريقه .

## 2-8- معوقات المدرب في تحقيق أهداف الفريق:

إن عدم وجود وظيفة ثابتة تحت ما يسمى المدرب الرياضي، جعلت أغلب المديرين يعمدون إلى العمل كمديرين غير متفرغين للتدريب أو مديرين لنصف الوقت، في محاولة منهم لتأمين أنفسهم على المستوى المادي الإجتماعي خال تلقيهم فرص العمل كمديرين أو إلغاء تعاقدهم مع الهيئات، وهو أمر مناف تماما في ظل المفهوم الضيق لواجبات المدرب و التي تنحصر في الفوز بأي ثمن في المنافسات .

و الأمر الثاني الذي يشكل مشكلة نفسية إجتماعية للمدرب من تلك الضغوط التي تقع على كاهل المدرب، باعتباره المسؤول الأول عن نتائج الفريق، و هذه الضغوط تطالب المدرب بالفوز و لا شيء غيره، و مصادر هذه الضغوط تتمثل فيما يلي:

\* مسؤولي الإدارة في الهيئة(مدير المادي، مدير المؤسسة، و عميد الكلية) والمشجعين (روابط المشجعين أو لجان الأنصار) .

\* أولياء الأمور (الوالد، الوالدة، كلاهما، الأخوة).

\* مستوى طموح المدرب نفسه و ارتطامه بواقع للفريق

\* وسائل الإعلام من الصحافة، الإذاعة و التلفزيون.

وهذه الضغوط تزيد من أعباء المدرب، وفي أغلب الأحوال تسبب له توتر مما يعرضه إلى أخطاء صحية و ربما مهنية، و لقد لوحظ أن بعض المديرين قد تأثروا بمثل هذه الضغوط حتى أنهم قد ينصرفوا بإطار مرجعي تربوي و

حتى مهني، بل إن منهم يكاد ينسى أو يتسنى أن هناك إعتبارات أخلاقية ينبغي أن يتعهد بها، و تجاهل الإلزام الخلفي للاعبين لا يعفي المدرب من مسؤوليته إتجاه ذلك . (أمر الله أحمد البسطاوي، 1998، صفحة 59)

### 3- الكفاءات التدريبية الواجب توفرها في المدرب:

كلنا نود أن ننجح في عملنا و نكون مثل يقتدي به و لكي نكون كذلك فلا بد لنا من أن نقتدي بمن إتفق الناس على أنهم مبدعون و ناجحون في مهمتهم ألا و هي مهنة التدريب الرياضي .

"ظهرت حركة التربية القائمة على الكفاءات في إعداد المدرب كرد فعل للإتجاه التقليدي الذي يقوم بإعداد البرنامج للمدرب على إكتساب (اللاعب، المدرب) للمعلومات و المعارف النظرية اللازمة لهم دون التركيز على الكفاءات التي يجب أن يتقنها المدرب و المرتبطة بدوره في الموقف التعليمي و عدم قدرة البرنامج التقليدي على إحداث تغيير كبير لأداء الخريجين و ضعف الربط بين الجانب النظري و التطبيقي".

وقد حدد المتخصصون الكفاءات التدريبية الواجب توفرها في المدرب في سبعة مجالات وهي كالتالي :

### 3-1- كفاءة الأكاديمية و النمو المهني:

و تشمل إتقان التخصص و إكتساب حصيلة معرفية متنوعة، ومتابعة ما يستجد في مجال التخصص .

### 3-2- كفاءة التخطيط:

تضم صياغة الأهداف و تصنيفها في عدة مجالات، تحديد خبرات لازمة لتحقيق الأهداف و تحديد الطرق المناسبة لتحقيق الأهداف .

### 3-3- كفاءة التنفيذ:

وفيهما إثارة إهتمام اللاعبين بمد التدريب و ربط موضوع الحصة بالبيئة و إشراك اللاعبين في عملية التدريب .

### 3-4- كفاءات ضبط الصف:

و تعني جذب اللاعبين و تنمية الشعور لديهم و التعامل بحكمة مع المشكلات التي تنشأ أثناء الحصة التدريبية .

### 3-5- كفاءة التقويم:

فيها إعداد الإختبارات مع استخدام التقويم الدوري ثم التحليل و تفسير النتائج و متابعة التقدم المستمر للاعبين .

### 3-6- كفاءات إدارية:

و تضم التعاون مع الإدارة و المشاركة في تسيير الإختبارات و تقديم الآراء و المقترحات التي يمكن أن تساهم في تطوير العمل .

### 3-7- كفاءة التواصل الإنساني:

فيها علاقات حسنة مع اللاعبين، رؤساء و حتى الأباء و تعريف اللاعبين على أسلوب أداب المناقشة و الحديث .  
(لورا ودمان ، 1998 ، صفحة 72)

### 4-المدرّب و التدرّب:

يرى « أمين الخولي » أن للمدرّب الرياضي الناجح مكانة إجتماعية مرموقة و هي مكانة تتناسب طرديا مع مستوى الهيئة في إطار التربية البدنية أو النادي الذي يعمل فيه، و كثيرا ما نرى المدرّب الرياضي رجل مجتمع من الطراز الأول فضلا على أن وسائل الإعلام تلاحقه و تلقي عليه المزيد من الأضواء .  
مما يجعل التدرّب أكثر الوظائف و المهن التي تنال مكانة إجتماعية و هذا قد لا يتوفر في كثير من التخصصات المهنية في إطار التربية البدنية و الرياضية لأنه يرى نتيجة جهوده فور إعلان نتيجة المسابقة أو المباراة، كما أن نظام المرتبات أو المكافآت الخاصة بالمدرّبين الرياضيين و خاصة أصحاب الكفاءات و الخبرات و السمعة المهنية الطيبة يعد أكثر بكثير من غيرهم من التخصصات المهنية الرياضية الأخرى .  
و حسب « قاسم حسن حسين » أنه يرتبط بنجاح عمل المدرّب إلى حد كبير بمستواه و معلوماته و معارفه و قدراته في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية التي يتخصص فيها. (قاسم حسن حسين، 1998 ، صفحة 83)  
فكلما تميز المدرّب بالتأهيل و التخصص الجيد و إزداد إتقانه للمعارف النظرية و طرق تطبيقها كذلك، " يكون مطلع على المجالات الدورية التخصصية المرتبطة بالتدرّب الرياضي و التخصص خاصة، و يعتبر عضو نشط في رابطة المدرّبين أو إتحاد لعبته". (محمد حسن زكي، 1997 ، صفحة 48)  
ليتمكن المدرّب من تطوير المهارات الحركية للاعب و الوصول بالفريق إلى أعلى المستويات بمعرفته لخطط اللعب في مجال تخصصه، فيجب أن يلم المدرّب بالجوانب النظرية و التطبيقية المختلفة في علم التدرّب و أن يتقن الأداء الحركي و نمط اللعب و أن يكون لديه معلومات ترتبط بقواعد تطوير صفات الحركية و الخصائص البدنية و تنميتها، كما أنه يتطلب من المدرّب أحيانا إجراء عرض بعض الفعاليات الحركية و المشاركة في الجانب التطبيقي مع اللاعبين خلال التدرّب لذلك لا يجب على المدرّب أن يكتفي بما توصل إليه في دربه التأهيلي العلمي بل عليه أن يجهد نفسه في زيادة الإصلاح على جميع المستجدات العلمية و المعرفية الحديثة .  
فضلا عن ذلك فإن عملية التدرّب الرياضي تتطلب من المدرّب المعرفة الكاملة لمختلف الجوانب التنظيمية و القواعد الأخرى التي ترتبط بعمله و أن يلم بكل ما يتعلق بإستخدام الأجهزة و الأدوات الرياضية التي تستخدم في

مجال عمله و إتقان فهم القوانين و اللوائح التي ترتبط بتخصصه و قوانين بعض الألعاب و الفعاليات الرياضية الأخرى التي يحتاج إليها في واجباته. (مفتب ابراهيم حماد، 2002، صفحة 36) و من واجبات نجاحه، توثيق العلاقات و العمل المنظم مع الرياضي، و أن يكون لديه القدرة على التنظيم و الإدارة الفنية و النجاح مرتبطة بتحقيق النتائج الإيجابية بغض النظر عن المنهج، فهنا النتيجة هي الأساس " فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج فالمدرين يوضع في نفس المرتبة من النجاح ،حتى و لو كان أحدهما سيء العلاقة مع أفراد فريقه. (علي فهمي البيك، 2003، صفحة 78)

### 5-تأهيل المدرب الرياضي :

ينقسم تأهيل المدرب الرياضي إلى أكاديمي، حيث يحمل الأول مؤهلا في مجال التربية البدنية و الثاني هم ممن لا يحملون شهادات من بعض الهيئات غير الأكاديمية و التي تعتبر الحد الأدنى لأسس لتدريب الرياضي التخصصي، لكنها لا تصلح لأي مجال من الأحوال في مجال تدريس التربية البدنية الرياضية . حيث يتم إعداد المدرين عمليا في المعاهد المتخصصة و كذلك الأقسام و الكليات المختلفة، أيضا معاهد إعداد القادة الرياضيين و جمعيات المدرين أو في الأكاديميات الرياضية أو من خلال الدورات التي تنظمها الإتحادات الدولية للعبة، و يتم تدريبه عمليا في مراكز تدريب الأندية و غيرها من المؤسسات الرياضية . في معظم الدول المتقدمة نجد إجماعا على أن تكون الدرجة العلمية التي يحملها المدرب هي الدكتوراه أو على شهادات في مجال التدريب عالميا معتمدة من الإتحاد الدولي للعبة، و معتمد ضمن مدربي الإتحاد العام المشهورين و إن كان في بعض الأحيان يكفي بدرجة الماجستير على أن تكون أقل درجة يسمح لها مواصلة عمل التدريب هي درجة البكالوريوس مع دورة أو دورتين تقدم من أحد الإتحادات الدولية للعبة في مجال تخصصه (د. مهند الحسين البشتاوي ، أحمد ابراهيم الخواجا، 2005، صفحة 61).

ولأسف لقد أظهرت الأبحاث و الخبرات الميدانية أن الإستناد إلى محتويات المدرب كلاعب سابق وحدها بالرغم من أهميتها لا تكون كافية لنجاحه في مهنة التدريب، و هو يعتمد عليه البعض في إختيار تعيين المدرين فهناك التأهيل التربوي للقيام بقيادة و تعليم اللاعبين من خلال تشخيص مستوى لاعبي الفريق و التخطيط البدني و المهاري و الخططي و النفسي و الذهني من متطلبات العلوم المختلفة التي ظهرت على ساحة علوم الرياضة حديثا . و يعمل بعض خريجي كليات و أقسام التربية البدنية و الرياضية في مجال التدريب الرياضي، لكنهم أقلية بالنسبة للمدرين الذين تخرجوا من الكليات المتخصصة و اللذين لجؤوا إلى تأهيل أنفسهم من خلال الإشتراك فيما يطلق

عليه الدورات التأهيلية و تدوم لفترات تتراوح مدتها ما بين أسبوعين و قد تصل إلى شهرين أو أكثر .  
بديهي أن تلك الدورات لا تعتبر إعداد أو تأهيلا مهنيا بالمعنى المتعارف عليه، و كذلك فإن أساليب التقويم غالبا ما تنتهي بإختبارات صورية.

و لهذا فإن من الصعوبة إعتقاد هذه الشهادات من قبل المؤسسات بإعتبارها تأهيلا غير أكاديمي .  
و ينخرط تحت هذا التأهيل أو نوع التأهيل الرياضيون المعتزلون للرياضة، فهم يرون أنهم أحق الناس بالعمل في المجال الرياضي و بالأخص مجال التدريب و فرضهم الأول هو تاريخهم الرياضي و خبرتهم الطويلة كلاعبين متفوقين و أصحاب حركية رفيعة المستوى.

## الفصل الثاني : التدريب على الارتفاعات

تمهيد .....	27
1- التطور التاريخي لتدريب الارتفاعات .....	27
2- التدريب على الارتفاعات المختلفة .....	28
3- التدريب البدني على الارتفاعات .....	31
4- العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي عند الارتفاع المتوسط .....	33
5- الأسس و المناهج المنجزة لادارة التدرّب على الارتفاع .....	34
6- توصيات هامة للتدرّب على الارتفاع .....	35
خاتمة .....	36

## تمهيد :

بين فترة و أخرى يضع الباحثون إصدارات جديدة ، الغاية منها توسع تطور أفق القراء من مدربين و لاعبين و المتدئون بالحياة العلمية ، بغية استمرار ديمومة تحقيق الانجاز الرياضي و المهمة الكبرى لدى المدرب و اللاعب على حد سواء .

و من بين الاكتشافات الحديثة التي توصل اليها الباحثون هي اقامة معسكرات تدريبية على الارتفاعات بغية تنمية القدرات البدنية في مختلف الرياضات ، من أجل تطوير مستوى الانجاز لدى الرياضيين في مختلف المنافسات و المسابقات .

و سيتطرق الباحث في هذا الفصل الى عدة نقاط أهمها ماهية التدريب على الارتفاعات المختلفة و كذا الخصائص المتعلقة بهذا النوع من التدريب و العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي

1- التطور التاريخي لتدريب الارتفاعات :

في عام 1878، بدأ عالم الفيسيولوجيا السويسري (بيرت) في دراسة تأثير ضغط جوي متناقص على الاداء البدني ونشر (موسو) (1897) و (كوهين هيم) كتبا عن فسيولوجية الارتفاع وقبل الحرب العالمية الأولى تعامل (زونتر) و زملائه (1906) بصورة رئيسية مع المشكلات الفسيولوجية والبدنية و السريرية لبقاء معين عند ارتفاع متوسط أو ارتفاع عالي .

و قد ارتفع (زونتس) و (زونتر) على سبيل المثال في منطاد الى أعلى من 8000 متر . و قد تعاما (باكر كارو) في 1914 مع مسائل مشابهة لذلك . (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 19)

و بعد الحرب العالمية الأولى ، أدت البحوث و الدراسات التي أجراها (هالاني و بريستلي) 1935 و (كرستين) 1937 و (ذيل) 1938 و (هنديسون) 1938 ( و موش) 1939 و آخرون الى تعميق المعرفة لفسيولوجية الارتفاع العالي . و على وجه الخصوص و ازاء ذلك وسعت مجموعة من الأخصائين الألمان في طب الطيران المعرفة الفسيولوجية و الطبية للممارسة البدنية و التمارين البدنية عند ارتفاع عالي .

و منذ بداية الخمسينات و على وجه التحديد و في عام 1955 تم اخيار مقاييس و معايير تأهيلية لدورة الألعاب الأولمبية للأمم الأمريكية ن اضافة الى ذلك فقد خضع المتزلجون الرياضيون السوفييت لاجراء تدريب نظامي على الارتفاع ، بغية تحسين أدائهم ، ليس فقط عند الارتفاعات بل ايضا على مستوى سطح البحر .

أما في عام 1963 فقد أعطيت مهمة عقد مباريات دورة الألعاب الأولمبية في عام 1968 الى العاصمة المكسيكية مكسيكو سيتي ، و في الستار الرياضي فيها الذي يقع عند ارتفاع 2240 متر . و أدى هذا الى توسع كبير في المعرفة الخاصة و سلوك الأداء الحاد و المزمّن للانسان في ظل ظروف الارتفاع المتوسط ( 2000 متر الى 3000 متر ) . (هاشم الكيلاني ، 2000، صفحة 22)

و في عام 1965 ، أجريت تجارب كتهينة لهذه الألبينات المرتفعة أدت في الوصف الأول لاحتمالية تنفيذ التدريب على الارتفاع في مختبر (التدريب على نقص وصول الأكسجين و الى دراسة آثار التدريب على الارتفاع) .

ان العالم الالماني ( ريندل ) و آخرون و كذلك زملاءهم السويديون قاموا بتجارب مع الرياضيين الألمبيين المستقلين قبل مغادرتهم الى مكسيكو سيتي قبل عام من انعقاد دورة الألعاب الأولمبية و قد توصلوا بهذه الطريقة ، و اعتمادا على التقديرات السابقة و الفرضيات المسبقة بشأن تفاعلات الارتفاعات الحادة و التكيفات المزمنة ، قدر تعلق الامر بالعمل البدني المعتدل بأن تندمج مع بعضها و يمكن الحصول على معرفة اخرى لبناء مناهج تدريبية متطورة . (ريسان خريط، 1997، صفحة 28)

و في العراق و لأول مرة استخدم الدكتور ( ساطع اسماعيل و مشرفه د. رافع صالح فتحي ) التدريب تحت ضغوط جوية مختلفة و تأثير ذلك على التكيفات الوظيفية مستخدمين المختبر و أجهزة الطيران كأسلوب لتحديد الارتفاعات و ذلك في عام 2002 للأداء الرياضي عند الارتفاع المتوسط و العوامل المؤثرة فيه . (فتحي رافع و آخرون، 2009، صفحة 33)

## 2- التدريب على الارتفاعات المختلفة :

### 2-1- ماهية التدريب على الارتفاعات المختلفة :

نشهد الان تطورا ديناميكيا على مستوى العالم بأكمله في الرياضة و تتنافس المزيد من البلدان الآن عند أعلى مستوى معروف و أدى هذا بدوره الى زيادة كبيرة في عدد المشاركين بالمستوى المتقدم اضافة الى كثرة المباريات مما أدى الى تحطيم الأرقام القياسية المسجلة .

ان دورة الالعاب الأولمبية و البطولات كأس العالم و البطولات القائمة و اللقاءات الودية الرياضية الودية الهامة الاخرى تكتسب جميعا و على نحو مستمر قوة بنائها و أهمية متزايدة . و لهذا السبب أصبح التنبأ بالفائزين في المباريات اكثر صعوبة. و قد كان التقدم في المباريات ذات المسافة المتوسطة و الطويلة كبيرا ، و لاسيما في حالة المباريات النسوية. (عادل حلمي شحاتة ، 1992 ، صفحة 28)

و تعد أسباب هذه الحالة معروفة من ناحية الأولى لاختبار الحسّن للانتقاء و التدريب الأفضل ، و من ناحية اخرى عوامل موضوعية و ذاتية مثل المكافآت المالية التي تزود مدافعية كبيرة لأداءات ، اضافة الى ذلك التطور

الطبي المدعوم فقد كان تطور عالي المستوى و لاسيما فيما يتعلق بالميدان العلاجي اضافة الى ذلك في حصول التدريب على المرتفعات على نصيب كبير و خصوصا ما يتعلق بالمباريات .

ففي مباريات الركض ذات المسافة المتوسطة و الطويلة كانت احدى الطرق الفعالة في دعم الاحتياطي الوظيفي للرياضية و تحسين مقدرتهم المهنية الخاصة هي تطبيق الصحيح للتدريب على الارتفاع . (محمد عثمان، 2000، صفحة 24)

وقد اجريت العديد من البحوث و الدراسات الفلسجية و البيولوجية و المنهجية بغية ايجاد مقاييس لهذا النوع من التدريب ، و قد كتبت العديد من الكتب و المقالات عن النتائج المتحققة ، و قد كانت أغلبها متناقضة و متضاربة ، على الرغم من ذلك ، لا يوجد أي شك من امكانية تنظيم التدريب عند ارتفاع متوسط (1800م الى 2200م) ، لأجل اجراء البطولات الهامة عند هذا الارتفاع ، مع النظر اللا وجود بعض الاستثناءات التي تحتاج الى تحليل دقيق للغاية حيث يطور التدريب على الارتفاع تفاعلات تكيفية للعدائين عندما يتنافسون عند ارتفاعات أوطأ .

و ان مشكلة نقص وصول الأوكسجين عندما تحدث و تقان النشاطات الرياضية عند ارتفاعات عالية ، هي مشكلة قديمة و ترتبط المنشورات و الاصدارات بها منذ زمن يعود يعود الى 100 عام مضى و قد تعامل العديد من العلماء المعروفين مع هذه المشكلة منذ ذلك الحين . على الرغم من ذلك و من وجهة النظر العملية فان مشكلة نقص وصول الأوكسجين الى الأنسجة الدموية في الجسم البشري عند الارتفاعات قد درست الدراسات مكثفة في السنوات القليلة الماضية و ما ذكر في العنوان السابق عن التطور التاريخي خير دليل على ذلك حيث يتوضح لدينا ان الألعاب الأولمبية في عام 1955 درست و من استنتاجاتها اختبار مقاييس و معايير تأهيلية لدورة الألهاب الأولمبية للأمم الأمريكية التي انتقلت في مدينة ميكسيكو سيتي عند ارتفاع 2240 م و للمحاولات الرسمية التي أجريت (في بولدر و في كولورادو ) عند ارتفاع يصل الى 1640م خفض الانتقائيون الأمريكيو المقاييس المحددة للدوة السابقة التي عقدت في شيكاغو بنسبة 3 بالمئة لسباقات 800م و بنسبة 8 بالمئة لسباقات 5000م و 10000م ، ان الألعاب الأولمبية المنعقدة في ميكسيكو سيتي سنة 1968 قد كانت فاتحة البحوث العلمية المباشرة و الفورية و التجريب و المناقشات المتعلقة بمشكلات التدريب على الارتفاع . (محمد عثمان ، 1990، صفحة 129)

## 2-2- التأقلم مع المرتفعات :

منح الله تعالى الجسم البشري قدرة عالية على التأقلم لمختلف الظواهر ومنها المرتفعات، حيث يعيش ويعمل أكثر من 40 مليون إنسان من الكرة الأرضية على ارتفاع أكثر من 3000 متر فوق سطح البحر. وعلى الرغم من الاختلافات الواضحة في قدرة الأفراد على التأقلم على المرتفعات، إلا أنه بمجرد انتقال الإنسان إلى ارتفاع يتجاوز 2000 متر فوق سطح البحر تبدأ سلسلة من الاستجابات الفسيولوجية في الحدوث، دلالة على محاولة الجسم التكيف مع الوسط الجديد، بعض هذه الاستجابات فورية وتحدث بمجرد وصول الفرد إلى المرتفعات، والأخرى تأخذ وقتاً أطول حتى تظهر، قد تصل إلى أسابيع أو شهور. (محمد عثمان، 2000، صفحة 96)

فمن مظاهر الاستجابة السريعة للعيش في المرتفعات حدوث زيادة في التنفس فرط التهوية الرئوية لدى الفرد، ويعزى ذلك إلى أن الانخفاض في الضغط الجزئي للأوكسجين في الدم الشرياني عند مستوى 2000 متر فوق سطح البحر يؤدي إلى تنبيه المستقبلات الكيميائية في الجسم (في الجسم السباتي وفي الجسم الأبحر) والتي بدورها تؤثر على مراكز التحكم في التنفس في الدماغ، مما ينتج عنه بالتالي زيادة التهوية الرئوية، من أجل تعويض الانخفاض في الضغط الجزئي للأوكسجين في الدم الشرياني. (ريسان حريبط، 1997، صفحة 71)

ومن مظاهر الاستجابة السريعة كذلك ما يحدث للجهاز القلبي الوعائي حيث تزداد معدلات ضربات القلب وحجم نتاج القلب في الراحة وفي الجهد البدني دون الأقصى، بينما يبقى حجم الضربة (حجم الدم المدفوع من القلب في كل ضربة من ضربات القلب) بدون تأثير ملحوظ. ومن الآثار الواضحة أيضاً لتأثير المرتفعات على الجسم حدوث فقدان لسوائل الجسم بشكل أكبر مما يحدث عند مستوى سطح البحر، حيث يفقد الجسم كمية من الماء نتيجة للتهوية الرئوية العالية نسبياً، بالإضافة إلى ذلك فإن الهواء في المرتفعات يكون جافاً وبارداً.

أما أهم آثار التكيف الفسيولوجي البطيء الذي يحدث نتيجة للعيش في المرتفعات (من أسبوع إلى أكثر)، فيتمثل في التغيرات التي تحدث في حجم بلازما الدم والكريات الدموية الحمراء، فالملاحظ أن حجم بلازما الدم ينخفض في المرتفعات مما يجعل تركيز كريات الدم الحمراء عالياً مقارنة بمستوى سطح البحر. بالإضافة إلى ذلك فإن عدد كريات الدم الحمراء يرتفع نتيجة للعيش في المرتفعات، حيث يزداد معدل إنتاجها من نخاع العظام، وليس من المستغرب أن تزداد كريات الدم الحمراء بنسبة أكثر من 40% عند الصعود إلى ارتفاع 4000 متر فوق مستوى (Hct) والهيماتوكريت (Hb) سطح البحر. ومن الملاحظ أيضاً أن نسبة الهيموجلوبين ترتفعان من جراء البقاء في المرتفعات مقارنة بمستوى سطح البحر. ومما لا شك فيه أن زيادة كرات الدم الحمراء سوف يؤدي إلى زيادة السعة الأوكسجينية للدم (قدرة الدم على حمل الأوكسجين)، إلا أن الزيادة غير العادية في كرات الدم الحمراء

تؤدي إلى زيادة لزوجة الدم، مما يعيق بالتالي عملية انتشار ونقل الدم في الجسم (وما لذلك من تأثير على الأوكسجين). (أسامة رياض، 1987، صفحة 52)

ومن مظاهر التكيف البطيء أيضاً نتيجة للمرتفعات زيادة في ميوجلوبين العضلات وكذلك زيادة في عدد الميتوكوندريا (بيت الطاقة) وارتفاع في تركيز عدد من الأنزيمات المسؤولة عن عمليات إنتاج الطاقة الهوائية في الجسم.

أما عن المدة اللازمة للتأقلم التام في المرتفعات فالملاحظ أنها تعتمد على مقدار الارتفاع، إلا أنه بشكل عام يمكن القول أنه يلزم أسبوعين للتأقلم لارتفاعات عند أو أقل من 2300 متر فوق سطح البحر. ويعتقد كذلك أن التأقلم للمرتفعات يزول في 3 أسابيع بعد العودة إلى مستوى سطح البحر. غير أن القدرة الهوائية - غضون 2 القصوى تتأثر سلباً في المرتفعات، بل تظل متأثرة حتى بعد فترة من التأقلم في المرتفعات. (بهاء الدين ابراهيم، 2000، صفحة 69)

### 3- التدريب البدني في المرتفعات :

#### 3-1- التدريب البدني و تحسين الأداء :

هل يمكن للتدريب البدني في المرتفعات من تحسين أداء الفرد في مسابقة لاحقة تقام عند مستوى سطح البحر؟ قبل الإجابة على هذا التساؤل يجدر بنا أن نشير إلى أن التأقلم على المرتفعات يؤدي إلى زيادة إمكانية الفرد على أداء جهد بدني عند ذلك الارتفاع. وعلى الرغم من معرفتنا بأن التدريب في المرتفعات يؤدي إلى زيادة السعة الأوكسجينية للدم، إلا أن البحوث العلمية لا تدل على أن هناك أثر مساعد للتدريب في المرتفعات على الأداء البدني لمنافسة تقام عند مستوى سطح البحر، حيث أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى عدم حدوث تحسن في أي من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين أو في زمن الأداء البدني بعد العودة من تدريبات المرتفعات، بل أن بعض الدراسات تظهر لنا أن التدريب في المرتفعات لا يفوق التدريب عند مستوى سطح البحر في رفع الأداء البدني في مسابقة تقام عند مستوى سطح البحر. ولعل من أسباب عدم فعالية التدريب في المرتفعات كما تشير إليه البحوث المذكورة أنه عند ارتفاع ٢٣٠٠ متر أو أكثر فوق مستوى سطح البحر يصعب جداً على اللاعب أن يتدرب بشدة تماثل تلك الشدة التي كان يتدرب عليها عند مستوى سطح البحر، مما لا يلقي عبئاً كافياً على الجهاز العصبي العضلي لإحداث التكيف المطلوب للجهاز الأيضي في العضلات العاملة بشكل تام، على الرغم

من أن التدريب في المرتفعات يجهد بشكل ملحوظ الجهاز القلبي التنفسي. (رشدي فتوح عبد الفتاح، 1988،  
صفحة 112)

### 3-2- خصائص التدريب اثناء الدورات التدريبية المختلفة :

من المعروف بأن التأقل يشمل عدة مراحل تكييفية و يعد التخطيط و التنفيذ الصحيح للتدريب اثناء الاسبوعين الاولين هامين للغاية ، ان هذا هو بالضبط مكمّن النقاش و الجدل لصالح التدريب على الارتفاع أو ضده ، و نواجه غالبا ردود أفعال عدة مختلفة من الرياضيين في الأيام القليلة الأولى ، مثل الافتقار الى الشهية و الغثيان و التهيج الذهني المفرط و آثار صحية أخرى و نزف الانف و غيرها .  
و نعى غالبا أو دائما بتطبيق المبادئ العلمية و الخاصة في التدريب ، و لا سيما قدر تعلق الأمر بتنظيم الزخوم لضمان أنه يمكن تحقيقها ، و كذلك بمعالجة الرياضيين كأفراد سواء في الدورات التدريبية أو الجماعية .  
و يعتمد فشل أو نجاح المراحل التالية من التأقلم على التزامنا بهذه المبادئ اثناء الأيام العشرة الأولى ، و هي أيام التكيف غير المستقرة و من المهم للغاية أن التقدم ينبغي أن يكون تدريجيا في كل شيء و لا سيما في طول أقسام كل وحدة تدريبية و المدة المثلى لفترات الاستراحة الفاصلة و لا يسمح بأي مباراة اثناء الأيام الثمانية الأولى .  
(فتحي رافع و آخرون، 2009، صفحة 224)

### 3-3- استخدام الارتفاع لتحسين الأداء :

ان أي عداء مسافات طويلة ، سافر من مستوى سطح البحر الى ارتفاعات تفوق 1500م و من ثم حاول التدريب أو الركض أو التباري ، يعرف بوضوح تام أنه يشعر بصعوبة أكبر مما هو عليه عند مستوى سطح البحر .  
و يبدو الجهد الأكبر بكونه مطلوب للحفاظ على سرعة مستوى سطح البحر شبه القصى المألوفة و يصعب بوجه خاص الأداء عند كثافة أعلى لقد تم مقارنة أزمنة الأداء في المباريات العملية في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في مدينة ميكسيكو سيتي ( عام 1968 عند ارتفاع 2300م ) مع أزمنة مستوى سطح البحر الأفضل التي حققها نفس اللاعبين في أوقات مسابقة من نفس العام ، و قد كان أداءهم عند الارتفاع العالي أوطأ على نحو مستمر حتى بالرغم من أنهم كانوا بكل تأكيد متلائمين و ذا لياقة بدنية فائقة متناسبة مع دورة الألعاب الأولمبية .

و في النهاية فان كل صاحب ميدالية 1500 م الى الماراثون هو اما من بلد ذي ارتفاع عالي أو أنه تدرّب تدريبا مكثفا عند ارتفاع قبل التنافس في مكسيكو سيتي . (محمد عثمان، 1994، صفحة 97)

و هكذا ، و في السباقات ذات المسافات الأطول ، يمثل الارتفاع بالتأكيد عامل ضغط نفسي يظهر السرعة المقابلة للتواصل بالشكل الأقصى . و أولئك الذين اعتادوا و تكيفوا عليها يؤدون بالشكل الأفضل عند الارتفاع العالي بل و أفضل من أولئك الذين لم يتكيفوا عليه .

#### 4- العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي عند الارتفاع المتوسط :

يتأثر سلوك الأداء للارتفاع المتوسط بعدة عوامل لها الأهمية الكبرى و هذه العوامل هي :

1- كثافة الهواء المتناقصة .

2- ضغط بخار الماء المتناقص .

3- ضغط جزئي متناقص للأكسجين .

و قد كان لتناقص كثافة الهواء أثر ايجابي على السرعة و أداءات السرعة و السرعة - قوة ، و هكذا ، في سباقات العدو ( الركض ) ، يتوافق ارتفاع ( مكسيكو سيتي ) مع رياح ذيلية تصل سرعتها الى 1.7 ميل / دقيقة . و لهذا السبب كانت مباريات و أداءات الركض الجيدة على نحو استثنائي 100م و 200م و 400م عند الارتفاع المتوسط هو أمر مفهوم .

و قد كانت السباقات هي أداءات لا هوائية حصرا تقريبا ، و التي لم يعيقها الضغط الجزئي المتناقص للأكسجين ، و لكنها لاقت عوننا و مساعدة من كثافة الهواء المتناقصة .

بينما تتأثر سباقات الركض لمسافة 1500م تقريبا ( 30 و 3د ) تأثرا سلبيا بسبب هذا الارتفاع المتوسط . و تصبح هذه النواقص و المساوئ أشد خطورة حين تصل مسافة سباق الركض الى 10000 متر ، و حتى بعد التأقلم على ارتفاع كثيف ، يوجد هناك انخفاض بمقدار 6 بالمائة في الأداء عند المسافة الأخيرة ، و حتى في سباق الماراثون ، فان الانخفاض في الأداء الناجم عن الارتفاع ليس كبيرا ، لأن الأداء هنا متأثر بصورة أولية بمحتوى ترسبات الكليكوجين العضلية ( أو بين العضلات ) و ليس بالعوامل القلبية - الرئوية .

و تؤدي كثافة الهواء المتناقصة أيضا الى تغيير في ميكانيكا أو حركة التنفس ، و يستخدم بعض العمل التنفسي لنقل الهواء في مواجهة مقاومة في جهاز التنفس و على الرغم من ذلك ، تعد هذه المقاومة عالية في حالة دفع

الهواء المضطرب ، على سبيل المثال ما نراه أثناء العمل البدني ، وهذا ما يفسر لماذا يكون تأثير كثافة الهواء المتناقصة واضحة للعيان . (فتحي رافع و آخرون، 2009، صفحة 186)

و عموما يجب أن يعرف أن اعتماد مكان الإقامة الاعتيادية و موقع المباراة أهم عاملين يؤثران في تلك العوامل السابقة فعلى سبيل المثال يجب أن يضع المدرب في حسابات التوقيت الفاعل لعودة الرياضي الى مستوى سطح البحر و احراز الأداء الأمثل و هذا يتحقق من خلال :

1- الحفاظ على دم متزايد ( كتلة خلية حمراء و حجم البلازما ) .

2- الحفاظ على سرعة عضلية - عصبية و استعداد جيد للرياضيين .

3- التجدد الأمثل لتحمل الأعباء الزمنية جراء التدريب .

4- العودة الى ديناميكية التنفس الاعتيادية .

#### 5- الأسس و النهاج المنجزة لادارة التدريب على الارتفاع :

ان الرياضيين الذين جربوا التدريب على المرتفعات من دون تحقيق نتائج تذكر ، يجب أن يعاودوا التفكير في تفصيلات تجربتهم و يجربونها مرة أخرى ، بناء على تقييم أكثر تحسبا و نقاء . و قد نتج الافتقار الى النجاح ببساطة عن ضيق في التخطيط و عدم معرفة بالأسئلة التي يتوجب أن يطرحونها أثناء التحضير و الاستعداد . و عند ادراك أن الرياضيين الذين تأقلموا مع الارتفاع يتصفون بأداء رياضي أفضل عند الارتفاع من أولئك الذين لم يحققوا تأقلمًا و لذا فان العمل يجب أن يكون وفقا لما يلي :

• تجريب التدريب على الارتفاع .

• اكتشاف أفضل مكان للتدريب ، و الذي يتناسب مع مستوى الحياة و الراحة .

• تطوير استراتيجية فعالة لشمول التدريب على الارتفاع في دورة تدريبية رياضية .

و ازاء ذلك فان الرياضيين الذين لا يقومون بالتدريب كهذا ، كمقدمة أو تحضير استهلاكي للبطولات العالمية أينما كانت فانهم ل يحظوا بأمل كبير في اكتساب مواقع ريادية في المراتب المتقدمة .

و هنا لابد من اعطاء اعتبارات خاصة و قيمة لتوثيق المعلومات بشأن أربعة مفردات و هي :

1- اللياقة البدنية قبل التدريب على الارتفاع .

2- الحجم التدريبي على الارتفاع ( ينجز العمل في سياق البيئة ) .

3- مسؤوليات الأداء الفلسجية الفردية .

- 4- النجاح في التغلب على التغيرات الفسلجية التي تحدث بعد العودة الى مستوى سطح البحر .  
ان فاعلية كل تجربة تدريبية على الارتفاع يقوم بها رياضي من النخبة سوف تقاس من خلال تحسن اللياقة بعد التدريب و النجاح في المباريات بعد التدريب . (محمد عثمان، 1994، صفحة 222)
- 6- توصيلت هامة للتدريب على الارتفاع :
- ان النقاط الأساسية التي يجب ذكرها عند اضافة تدريب على الارتفاع الى حلقة تدريبية رياضية معينة هي ما يلي :
- 1- لا تنتظر حتى يحين الوقت للتحضير الى بطولة هامة كي تجرب التدريب على الارتفاع للمرة الأولى .
  - 2- استخدام التحاليل و الاختبارات الفسيولوجية المختبرية قبل الذهاب الى التدريب و بعده ، لمعرفة كم و مقدار التغيير .
  - 3- لا تذهب الى ارتفاعات عالية للغاية أو تتدرب بجد و قوة الى درجة أن الضغط الناجم عن الارتفاع يكون عاليا للغاية .
  - 4- تأكد من التضاريس المستخدمة للتدريب تسمح بخيار الركض على مضمار مستو أو على مضمار وعر .
  - 5- امض فترة طويلة كافية لاكتساب التدريب الكافي لجعل الجهود جديرة بالاهتمام و القيمة .
  - 6- جد أسلوب و نمط حياة مشابه لأسلوب حياتك في المنزل و بيئة تدريبية مصانة بشكل كامل ، من خلال التخطيط الأولي الشمولي .
  - 7- اذا تم التخطيط للمباريات الهامة بعد التدريب على الارتفاع كي تعقد عند مستوى سطح البحر ، عد مبكرا الى الوطن في فترة كافية لاتاحة المجال أمام التكيف العصبي العضلي و التنفسي الملائم مع مستوى سطح البحر قبل بدء المسابقات و المنافسات .

خاتمة :

أصبح التدريب على الارتفاعات من بين الأساليب الأكثر اتبعا ، بغية التحضير الجيد لمختلف المنافسات ، خاصة في الرياضات التي تتطلب مجهود بدني كبير ، و هذا بعد الدراسات التي قام بها الباحثون في المجال الرياضي و الاستكشافات و التجارب العلمية التي قاموا بها ، فالارتفاع يساعد في تنمية القدرات البدنية و الفسيولوجية لدى الرياضيين من أجل تحقيق نتائج ايجابية في شتى المنافسات .

# الفصل الثالث : الصفات البدنية في كرة القدم و الخصائص العمرية

تمهيد .....	39
1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة .....	39
2- أنواع القدرات البدنية .....	42
3- الخصائص العمرية ( 17-19 سنة ) ( الأواسط ) .....	48
خاتمة .....	55

تمهيد :

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسها، بل تعدى ذلك وأصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي والسياسي والثقافي لها، وأصبحت لها جوانب عدة. وهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولاً وكنظام ثانياً، وهذه الشروط كلها تراعى لتحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية، والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين والأكثر إقبالاً للممارسة من طرف الشعوب كلها.

وستتطرق في هذا الفصل أيضاً إلى تبيين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها ( 19 - 17 سنة )، حيث سيتم توضيحها من نمو جسمي، واجتماعي، وعقلي وغيرها، كما سنتطرق إلى أهم الصفات البدنية التي يتصف بها لاعبي هذه الفئة بصفة عامة، ثم نتطرق لها بالتفصيل فيما يخص لعبة كرة القدم على الخصوص. ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبين، وهذا حتى يصبح ذو مقدرة على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة فيستطيع تحقيق النجاح، ضف إلى ذلك لكل فترة عمرية لها خصائص ومميزات خاصة لدى الرياضيين، ولاعب كرة القدم كغيره له صفات وسمات بدنية وفيزيولوجية تميزه. ولهذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم وخصائص فئة الأواسط أين يكون فيها اللاعب في سن الشباب، وهي الفترة التي تتميز بالنمو والتطور في عدة أجزاء من الجسم حيث تؤثر عليه نفسياً وذهنياً.

### 1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة :

يلعب العامل البدني في كرة القدم دورا مهما وهو نفس الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ ومنطلقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

-**الهواية**: تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة التي يعيش فيها، ويتم انتقائه في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية القريبة ثم يبدأ بعدها منعدجا آخري.

-**التعليم أو التدريب**: يتم بواسطة المشرف، المعلم أو المدرب الذي ينظم إليه وفي هذه الحالة يبدأ الهاوي في التخصص المعمق، أي يأخذ الجانب التكتيكي وعندها يتم التحضير البدني الذهني، أي اللياقة البدنية المناسبة لممارسة كرة القدم. (محمد حازم أبو سفيان، 2005، صفحة 66)

### 1-2- الاعداد البدني :

#### 1-2-1- الاعداد البدني العام :

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى اللاعبين بصفة عامة، ولدى لاعبي كرة القدم خاصة بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد البدني الخاص، ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد البدني العام هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للحسم والأعضاء الداخلية كافة، ويكتمل في بداية طور الإعداد بواسطة ألعاب وتمارين الركض والألعاب الصغيرة . (حسن السيد ابو عبده ، 2008 ، صفحة 123)

#### 1-2-2- الاعداد البدني الخاص :

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي بدورها لها أهمية كبيرة في إعطاء القابلية للاعب كي يتمكن من إتقان المهارات الحركية الأساسية في حالة فقدان اللاعب إلى الصفات البدنية الضرورية، وعلى سبيل المثال لا يستطيع لاعب كرة القدم إتقان مهارة التهديف على سبيل المثال في حالة افتقاره لصفة قوة عضلات الرجلين، لذلك فإن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساسا إلى المساعدة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، ومن ناحية أخرى إن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية في كرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها.

فنوع القوة العضلية التي يجب تنميتها لدى لاعب كرة القدم تختلف عن نوع القوة العضلة التي يجب تنميتها لدى لاعب كرة السلة أو كرة الطائرة أو كرة اليد بالإضافة إلى ذلك فإن لاعب كرة القدم لا يستطيع أداء مجهود البدني دون الاستعانة بقوة الإرادة والمثابرة والصبر. (أمر الله أحمد البسطاوي، 2001، صفحة 93)

إن الصفات البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ترتبط ارتباطا وثيقا بعضها البعض الآخر في غضون أية عملية تدريبية لأن مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للاعب ما هي إلا وحدة متكاملة لا يمكن حدوث تحسن في صفة واحدة من هذه الصفات البدنية كالسرعة مثلا إلا في حالة تنمية بقية الصفات البدنية بدرجة معينة، فعامل التنمية الشاملة المتزنة لجميع هذه الصفات يجب مراعاتها دائما ، وقد أثبتت التجارب التدريبية العلمية صحة ذلك، وعلى لاعب كرة القدم أن يمتلك مستوى عاليا من الكفاءة الفسيولوجية والنفسية لكي يظهر إمكاناته البدنية أثناء المباراة إلى أقصى حد .

إن تنمية الصفات البدنية آنفة الذكر يعتبر عملا مستمرا على مدار موسم كرة القدم ولكن جودة اللياقة الفاعلة تعتمد أيضا على فترة التدريب التي يعمل فيها المدرب.

ولتدريب الصفات البدنية الأساسية وفق أطوار الدورة السنوية فالإعداد البدني الذي يشمل تمارين اللياقة البدنية تكون نسبته في طور الإعداد **30 %** تقريبا بمعدل **05 ساعات** تدريبية لتمرين اللياقة في الأسبوع ، وفي طور المنافسات تكون نسبة التمارين الخاصة باللياقة **20 %** بمعدل ساعتين تدريبية لتمرين اللياقة في الأسبوع، وفي الطور الانتقالي ينقص العمل التدريبي للياقة البدنية ولكن الواجب الرئيسي في هذا الطور هو العمل على عدم هبوط اللياقة البدنية العامة دون المستوى ويحقق ذلك عن طريق المشاركة في الرياضات التكميلية وأنواع النشاط الأخرى. (أيمن الفاروق، 1999، صفحة 122)

وبالنسبة لتدريب اللياقة خلال أيام الأسبوع يجب مراعاة الحالات الفردية لكل لاعب و يراعي المدرب بتحديد جزء من تدريب اللياقة قبل المباراة بثلاث أيام على الأقل .

إن الإعداد البدني يشمل كافة المتطلبات و الالتزامات البدنية للاعب كرة القدم حيث يجب أن يتوفر في اللعبة مجموعة كبيرة من القدرات البدنية في مقدمتها التحمل (المطاولة) والسرعة والقوة كأسس هامة للياقة بالإضافة إلى المهارة والمرونة والقفز. وتعتبر المطاولة (التحمل) من العوامل الهامة للإعداد البدني وبفقدانها لا يمكن تحقيق الإنجاز الجيد للركض المطلوب للقيام بتبادل المراكز والركض بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الزمني الكلي للمنافسة، إن الصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر المطاولة العامة الأساسية والمطاولة الخاصة التي يتوقف عليها نجاح العمليات التي يتكون منها اللعب.

وتعتبر السرعة للاعب كرة القدم نقطة البداية أي قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من حركة بطيئة وفي حالات متعددة يضطر اللاعب أن يكون سريعا في مسافة قصيرة وأن يحسن التحول المفاجئ

من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس، وهذا ينطبق على كل المجموعات من اللاعبين بحيث يجب عليهم إتقان سرعة الركض لمسافة طويلة نسبيا .

إن لعب كرة القدم في طابعه الحديث يتضمن بدرجة كبيرة الترابط الكبير بين قدرة المطاولة والركض السريع ويلزم اللاعبين المطاولة مع السرعة، ويجب أن يكونوا دائما على استعداد للركض السريع لمسافات مختلفة الطول ولعدة مرات وفي بعض الحالات لا تتوفر السرعة اللازمة في تغيير المراكز أو تبادلها وكذلك ربما لا تتوفر للاعب الوسط نوع المطاولة الحديثة . إن القوة تظهر أيضا في صورها المختلفة على سبيل المثال في التهديف، والمهاجمة، والقفز إلى الكرة والتمرير العالي الطويل أو ضربة ال أرس وكذلك التنافس الشائبي الذي يتطلب استخدام الكتف مع الخصم وبالنسبة لأجزاء الجسم نجد أن عضلات الرجلين يجب أن تكون على درجة عالية من القوة.

### 1-2-3- الأعداد الفردي :

مستوى الإعداد البدني لكل لاعب يجب أن ينسجم مع مراحل عمره و مراحل إعداد الفريق ككل ويرتبط محتوى الإعداد البدني من منطلق مجموعة الحركات المطلوبة في اللعب، إن الأسس المميزة لمجموعة الحركات التي يقوم بها اللاعب في الملعب يجب أن تخدم الذي يقدمه اللاعب انسجاما مع المراقبة للمنافسة فإن المدافع في المباراة يركض من ( 4000 الى 4500 متر ) ، ولاعب الوسط من ( 6500 الى 7500 متر ) والمهاجم من ( 5000 الى 5500 متر ) . وبمعدل وسط يتم تنفيذ ( 26 الى 49 ) مناوبة في المنافسة ( 18 الى 30 ) قطع للكرة من الخصم ، و يقوم بالدرجة ( من 7 الى 10 مرات ) و اجتياز للخصم من ( 2 الى 7 ) و أخذ الكرة من ( 1 الى 7 ) وحسب الواجبات في الفريق.

أما الإحصائيات الأخرى التي تخص الجهد الذي يقدمه لاعب الكرة مثل عدد مشاركة اللاعب المدافع في لعب الكرة من ( 43 الى 57 مرة ) ، و لاعب الوسط من ( 42 الى 56 مرة ) ، و اللاعب المهاجم من ( 34 الى 40 مرة ) .

أما المميزات الأساسية لنوعية الجهد فتحدد بواسطة شدة الانفجار و بالمتغيرات التي تحصل لمراحل اللعب المختلفة بمستوى جيد، مستوى وسط، ومستوى ضعيف، وعند تخطيط الجهد التدريبي يكون ضروريا ملاحظة مجموع الانطلاقات القصوى التي يقوم بها اللاعب وبسرعة متوسطة. و يبلغ عند لاعبي الدفاع الجوانب ما يعادل ( 1020 متر ) ، و عند لاعبي الوسط الدفاعي ( 710 متر ) ، و للاعب الوسط ( 1450 متر ) ، و لاعبي الهجوم الأجنحة ( 1100 متر ) ، و لمتوسط الهجوم ( 980 متر ) ،

يركض اللاعبون الذين يلعبون في وسط الملعب في المنافسة و بسرعة قريبة من القصى هو من ( 1800 الى 2000 متر ) ، و عند الحديث عن مجموع الانفتاح للزميل يرفع لاعبو الوسط سرعتهم القصى و يقومون بانطلاقات بمعدل ( 30 مرة ) في المباراة الواحدة .

لذلك فان من وجهة نظر المؤشرات النوعية للجهد والتركيب الداخلي والذي هو مزيج من الحجم والشدة التي تميز الجهد في المحصلة النهائية، إن الكلام عن تركيب الجهد يجب إعادة الاهتمام على رفع متطلبات التوجيه وتنسيق واجبات الجهاز العصبي المركزي والتي تنبع من حركات اللاعب الذي باستمرار يتابع الوضع على أرض الملعب ويتخذ القرار في الحالة المختلفة المستجدة على أرض الملعب . (كاشف عزت محمود، 2002، صفحة 87)

## 2- أنواع القدرات البدنية :

### 2-1- التحمل :

يعرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية والمهارية والخطئية أثناء المباراة ، وبدرجة عالية من الكفاءة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد أو التعب.

ويقول: "حنفي محمود مختار": "التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالمقدر المطلوب طول المباراة . (حنفي محمود مختار ، 1984، صفحة 63) والتحمل هو نوعان: تحمل عام -تحمل خاص.

\*التحمل العام: يعرفه "إب اراهيم شعلان": "التحمل العام هو مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات به يؤثر إيجابياً على الأداء التخصصي في كرة القدم . "ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضيات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد ويحضر له. (ابراهيم شعلان، 1989، صفحة 97)

\*التحمل الخاص: يعرفه "ابراهيم شعلان": "التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطئية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء . "(ابراهيم شعلان، 1989، صفحة 98)

وبالتالي نقول بأن العمل سيكون بكل كفاءة في نوع الرياضة التخصصي لنوع الفعالية بكل كفاءة ومقدرة طوال مدة المباراة بدون الشعور بالتعب أو الإرهاق.

ويتكون التحمل الخاص من:

\***تحمل السرعة**: تحمل السرعة هو المقدار على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة.

\***تحمل القوة**: تحمل القوة هو المقدرة على مقاومة التعب في الشقاء والمجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناتها

\***تحمل العمل والأداء**: ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبية بصورة توافقية جيدة.

## 2-2- القوة :

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.

ويعرف سامي الصفار "القوة في كرة القدم على أنها": تعني تقوية عامة لجسم اللاعب بإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب وتمير الكرة لأطول مسافة وأكبر وقت في المباراة . (سامي الصفار، 1989، صفحة 19)

ويقول " ثامر محسن واثق ناجي " : "القوة بشكل عام تتمثل في متانة عضلات الجسم كافة وهي القاعدة الرئيسية للياقة البدنية والتي يعتمد عليها القفز وسرعة الانطلاق .

كما يؤكد إبراهيم شعلان "بقوله": أنها قدرة العضلات على أن تؤدي عملاً أو تبذل جهداً ضد مقاومة.

وهي أيضاً قوة العضلات التي يستخدمها لاعب كرة القدم أثناء قيامه بالأداء والعمل، والتي يعبر عنهما "على فهمي البيك" بأنها": هي قدرة العضلة أو المجموعة العضلية في التغلب على المقاومات الخارجية أو الوقوف

ضدها، أو القدرة على قهر المقاومات الخارجية . " (علي فهمي بيك، 2006، صفحة 99)

وبالتالي تكون القوة مرتبطة بمقدار العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب.

وتنقسم القوة إلى ما يلي:

\***القوة العامة**: والتي نعبر عنها بأنها قوة عضلات الجسم كافة، حيث يقول " ثامر محسن واثق ناجي " عن القوة

العامة": أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة . "

(ثامر محسن ، 1989، صفحة 21)

\***القوة الخاصة:** وهي التقوية التي تمس بصفة خاصة العضلات المشاركة في نوع اللعب، فيقول **ثامر محسن** " عن القوة الخاصة أنها": هي تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصة عضلات الساقين في كرة القدم. " (ثامر محسن ، 1989، صفحة 22) وأنواع القوة الخاصة كما يلي:

-**القوة العظمى:** ويعبر عنها " **علي فهمي البيك** " بأنها": هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزومتري ارادي. " (علي فهمي بيك، 2006، صفحة 192)

-**القوة المتميزة بالسرعة:** يعبر عنها " **علي فهمي البيك** " على أنها": القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية. " (علي فهمي بيك، 2006، صفحة 177) وبالتالي يمكن أن نستخلص أن القوة المتميزة بالسرعة في لعبة كرة القدم هي سرعة وقوة أداء اللاعب في اللعبة أثناء قيامه بالأداء المهاري بشكل قوي وسريع وإنجاز جيد.

-**القوة الانفجارية:** يقول " **علي فهمي البيك** " حول القوة الانفجارية بأنها": القدرة على قهر (التغلب) على مقاومة أقل من القصى ولكن في أسرع زمن ممكن (علي فهمي بيك، 2006، صفحة 118). وبالتالي القوة الانفجارية يستعملها لاعب كرة القدم بكثرة وخاصة القوة الانفجارية في الأطراف السفلية التي تتطلب منه قفز وارتقاء متكرر من أجل ضرب الكرة. ويمكن أن نستخلص لبأن القوة بأنواعها يحتاجها لاعب كرة القدم من أجل تحقيق المستوى المتفوق وهي مقدرته على العمل بأقصى قوة ممكنة وبسرعة كبيرة ولمدة طويلة حتى يحقق الفوز أو الانتصار.

**2-3- السرعة :**

يقول " **علي فهمي البيك** " حول السرعة": هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي فهمي بيك، 2006، صفحة 99) أما " **ثامر محسن، واثق ناجي** " فيعرفان السرعة على أنها": القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن. " (ثامر محسن ، 1989، صفحة 22) ويعرفها " **هارا** " في حالة الاستجابة العضلية بأنها": أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض والانبساط. "

ويمكن تعريفها بأنها: "كفاءة الفرد على إنهاء عمل حركي تحت الظروف المعطاة في أقصر وقت ممكن". وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من ألوان النشاطات المختلفة، والسرعة لها أهميتها في الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عالي من قوة التحمل ولفترة قصيرة كما في الألعاب المنظمة.

أما "أسامة كامل راتب" فيقول: "السرعة تغلب مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال أو عدم انتقاله".

أما "طه إسماعيل وآخرون" فيعرفون السرعة بأنها: "قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذلك الانتقال، ورد الفعل للمتغيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل وقت ممكن بها يحقق متطلبات اللعب". ويرى "مفتي إبراهيم" أن السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها، والسرعة هي الصفات البدنية الأساسية وهي من القدرات الوراثية، حيث يلعب التدريب الجيد دورا مهما في تحسين الأداء.

ومن خلال هذا يمكن أن نستنتج أن السرعة في كرة القدم أو في أسس لعبة أخرى هي مرتبطة بالوقت والهدف ويكون الأداء جيدا كلما كان تحقيق الهدف في وقت قصير.

ويمكن تقسيم السرعة إلى:

#### \*السرعة الحركية في النشاط الرياضي (الأداء):

والتي يعرفها "إبراهيم شعلان" بأنها: "السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات الأخرى عند أداء الحركات الوحيدة".

ويعرفها "علي فهمي البيك" بأنها: "تتمثل في انقباض عضلة لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن".

وكثيرا ما يعتبرها البعض الآخر على أنها تعبر عن سلسلة الانطلاقات، وهي أن ينطلق اللاعب بقوة انفجارية قصوى تساعده في إمكانية الحصول على الكرة خلال الأمتار القليلة الأولى، ويحتاج اللاعب إلى سرعة حركية حتى ينجز العمل بشكل جيد ومتزن.

#### \*سرعة رد الفعل الحركي:

هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الاشارات وهذا لأن اللاعب يحتاجها كثير امن أجل الاستجابة السريعة لمختلف الاشارات السمعية والبصرية، حيث يقول "ثامر محسن، ووائل ناجي":

"هي قابلية الجسم لتغيير وضعه من حالة إلى أخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به فيأتي رد الفعل بأقل وقت ممكن".

وتعرف سرعة الفعل الحركي بأنها " : كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن . " ويعتبر زمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهمية في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة. وبالتالي نعبر عنها في لعبة كرة القدم على أن سرعة رد الفعل مهمة جدا للاعب وذلك نظرا للموقف المتغيرة وغير المستقرة في العينة مما يحتاج من اللاعب تنفيذ سريع وبأقصى وقت ممكن.

**\*سرعة الانتقال:**

يعرفها " قاسم حسن حسين " بأنها " : كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصى زمن ممكن . " (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 521)

وهناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها " ابراهيم شعلان " بأنها " : القدرة على علم التحرك للأمام بأسرع ما يمكن . " (ابراهيم شعلان، 1989، صفحة 91)

ويضيف " علي فهمي البيك " حول سرعة الانتقال " : أنها تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر (علي فهمي بيك، 2006، صفحة 100) . "

وعادة تستخدم هذه السرعة في الحركات المتشابهة مثال : الجري، التجديف . وكذلك نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال ولن نصل إليها إلا إذا تحكّم اللاعب أيضا في سريان الحركة. ومن هنا نجد أن سرعة الانتقال والأداء المهاري يعملان على رفع المستوى.

وبالتالي تعبر عنها في لعبة كرة القدم على أنها انتقال اللاعب من مكان إلى آخر من أجل تنفيذ العمل بأقصى سرعة ممكنة وبأقل وقت، ويحتاجها لاعب كرة القدم من أجل الدفاع والهجوم حتى ينفذ ما يطلب منه أثناء الأداء بشكل جيد.

## 2-4- المرونة :

تعتبر المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة ، وتحدد المرونة مدى حركة المفصل، فالمرونة تعد من الصفات المهمة للأداء الحركي .

يقول " علي فهمي البيك " : "المرونة هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير وذلك دون حدوث أي ضرر . " (علي فهمي بيك، 2006، صفحة 129)

أما "حنفي محمد مختار" فيقول عن المرونة: "تعني في كرة القدم مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء للحركة في مداها المطلوب." (حنفي محمود مختار ، 1984 ، صفحة 81)

\***المرونة العامة**: تتحقق المرونة العامة في حالة الوصول الرياضي إلى درجة جديدة من المرونة في حالة اكتساب القدرة الجيدة على أداء المفاصل في الجسم حركات مختلفة، كما تعني مرونة جميع مفاصل الجسم وتحسين مدى عملها، ترتبط المرونة العامة بالقوة العضلية العامة في تحقيق الحركة، فالعضلة التي تمتاز أليافها بالتمدد تحقق مرونة وقوة أفضل. (محمد عبد صالح الوحش، 1997، صفحة 112)

إذ يمكن القول بأن المرونة العامة تعبر عن قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل والتي يمكن الحصول عليها بواسطة تكتيك كرة القدم.

\***المرونة الخاصة**: تعني المرونة الخاصة مرونة المفاصل التي تشارك في الحركة تتطلب الفعاليات والألعاب الرياضية خاصة مميزة من مرونة أجزاء معينة من أعضاء جسم الرياضي. (عمرو أبو المجد، 1997، صفحة 176)

فالمرونة الخاصة تعني الاستفادة في الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتم التخصص فيها، وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين والتي كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته يمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية .

## 2-5- الرشاقة :

تعني الرشاقة بشكل عام قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهاته بسرعة ودقة .

ويقول "حسن السيد ابو عبده" بأنها: "قابلية الفرد في تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم فضلاً عن أنها قدرة الرياضي في تغيير أوضاعه في الهواء، حيث تكوين ذات أهمية كبيرة خلال الفعاليات والألعاب الرياضية التي تتغير في الهواء." (حسن السيد ابو عبده ، 2008 ، صفحة 96)

ويضيف "علي فهمي البيك": "بأنها هي قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين." (علي فهمي بيك، 2006، صفحة 129)

وهي ضرورة ويحتاجها الرياضي للنجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد أو في كرة القدم. وهناك من يعتبر الرشاقة والتوافق واحد في الهدف.

ويمكن القول بأنها قدرة التغيير من وضع يتخذه الجسم إلى آخر بأقصى سرعة وتوافق بعد أن يمتلك أقصى درجة من اللياقة البدنية فضلا عن أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه. (كمال عبد الحميد، 1997، صفحة 97)

وبالتالي يمكن القول بأن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم ومتقن ويتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التصويب والخداع مع المناورة والخداع مع السيطرة على الكرة .

### 3- خصائص المرحلة العمرية ( 17-19 ) سنة ( الأواسط ) :

#### 3-1- التعريف بفئة الأواسط :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17-21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاحظ بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته ازاء الشؤون السياسية والاجتماعية وازاء العمل الذي يسعى إليه. (نوري الحافظ، 1990، صفحة 48)

#### 3-2- مميزات فئة الأواسط:

#### 3-2-1- النمو الجسمي :

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفسيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل

ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطور والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن **03** "كلغ" في السنة و **29** "سنتيمتر" بالنسبة للطول.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب .

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية .(محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 147)

### 3-2-2- النمو العقلي :

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على ادراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة .

حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها. (محيي الدين مختار، 1982، صفحة 33)

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسية والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهُ ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات

الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا و استقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال. (محيي الدين مختار، 1982، صفحة 35)

### 3-2-3- النمو الاجتماعي :

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق حياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة. ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الواصلين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة. (نوري الحافظ، 1990، صفحة 69)

### \* النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة وهي:

**أولا: الصراع مع الأسرة:** معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلا: تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك "Feridenberg" يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

**ثانيا: المراهق والزملاء (الرفاق):** يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما:

العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابلة للتغير كما أن الصداقة تعرف الفرد على

أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين بصورات جديدة عن الذات. (حامد عبد السلام زهران، 1997، صفحة 60)

ثالثا: **المراهق والمركز الاجتماعي**: يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن (19-16 سنة) فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلمي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة. (سلامي الباهي، 1981، صفحة 6)

### 3-2-4- النمو الحركي :

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغييرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف التي قدمت تعريف النمو الحركي "**Motor Développement Acadimy**" أكاديمية النمو الحركي أنه عبارة عن التغييرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغييرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح وهو الزمن **Reaction Time** "أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده" **زمن الرجوع** الذي يمضي بين المثير والاستجابة. (ميخائيل خليل معوض، 1971، صفحة 73)

### 3-2-5- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغييرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تنزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

-**أولا: الحاجة إلى الحنان**: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

-**ثانيا: النشاط الذاتي**: يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات

التي لا نجد لها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الاتصال، وحب الغير، وحرية التعبير عن آرائه. ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- 1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحس و رقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- 2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- 3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- 4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعمد إلى إبراز شخصيته.
- 5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برحولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة. (رمضان ياسين، 2008، صفحة 113)

### 3-3- مشاكل فئة الأواسط :

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

### 3-3-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطوع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله. وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وثورته وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكلى بقدراته.

### 3-3-2- المشاكل الانفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع

الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والحجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته. (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 128)

### 3-3-3-المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

#### \*الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصعباً في شأنه واحتقاراً لقدرته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحيانا لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات و النزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامثالته أو تمرده وعدم استسلامه ، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

#### \*المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة ، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرها سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.

#### \*المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد

صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء ويشعر بتقبل الآخرين له. (أحمد أمين فوزي، 2006، صفحة 59)

### 3-3-4- مشاكل الرغبات الجنسية :

من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجز أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية. (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 136)

### 3-3-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق. (أسامة كامل راتب، 1995، صفحة 104)

### 3-3-6- النزعة العدوانية :

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

-الاعتداء بالضرب والشتيم والسب على الزملاء.

-الاعتداء والسرقة.

-الاعتداء بالقاء التهم على الزملاء. (أسامة كامل راتب، 1995، صفحة 120)

-خاتمة :

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تبين مختلف متطلبات كرة القدم الحديثة، وكيف أصبح الاهتمام بها في كثير من الجوانب البدنية، المهارية، الفسيولوجية، المورفولوجية، النفسية... الخ"، حيث أصبح الكثير من المدربين يستغلونها في تشكيل فريق قوي وذو أسس متينة، و رأينا كيف أن هذه المتطلبات الحديثة لكرة القدم تجعل منها صورة متطورة ترفع من مستوى اللاعبين وتجعلهم يبذلون أكثر مجهود لإثبات وجودهم، وكذا الجانب الاقتصادي لها الذي أصبح ينظر إلى كرة القدم كمصدر اقتصادي مهم ومعتبر وكذا أصبحنا نسمع بتجارة اللاعبين، وهذا ما يجعل من اللاعبين يجتهدون أكثر ليحققوا رصيد مالي معتبر، ربما هذا الجانب يعتبر شيء إيجابي لأنه ساهم في رفع مستوى اللاعبين والفرق، كما أنه يمكن أن يكون جانب سلبي فقد يؤدي إلى تحطيم المستقبل الرياضي للاعب، وبالتالي يمكن القول أن كرة القدم اليوم أصبحت تتوافر على متطلبات حديثة قد تكون سلاح ذو حدين، فقد يساهم في تطوير مستوى اللاعبين والفرق كما قد يساهم في تحطيم اللاعبين وكذا الفرق.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل أيضا إلى أهم الصفات البدنية التي يتميز بها لاعبي ( 17- 19 ) سنة حيث تمكنا من توضيحها وتنظيمها بطريقة تجعل - كرة القدم في هذه الفئة المطلع عليها يستوعبها بالرغم من كثرتها، زد إلى ذلك فلقد خصص هذا الفصل ليربط بين جانبيين مهمين وهما، خصائص النمو في هذه المرحلة وأهم الصفات والقدرات البدنية التي يتصف بها أصحاب هاته الشريحة بصفة عامة، وكذا لاعبي كرة القدم بصفة خاصة، والشيء الذي أردنا تحقيقه هو أن يكون هناك ربط بين هاتين الجانبين، وكذا محاولة ذكر أهم المعلومات المتعلقة بذلك دون ذكر كل شيء بدون فائدة.

وما يمكن استخلاصه كنتيجة نهائية لهذا الفصل هو أن الحديث عن م ا رحل النمو ومحاولة ربطها مع أهم القدرات التي تتصف بها هذه الفئة ليس بالأمر السهل، وإنما يتطلب مجهود حتى يمكن التنسيق والانتقال المنطقي أثناء ذكر هذه العناصر، ونرجو أن نكون قد وفقنا ولو بالقليل في التوفيق بين هذين الجانبين والربط بينهما.

# المرآة : الثاني

## الجانبة الميدانية

### الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

57	تمهيد .....
58	1- الدراسة الاستطلاعية .....
59	2- منهج البحث .....
59	3- عينة البحث .....
59	4- مجالات البحث .....
61	5- أدوات البحث .....
65	6- الأسس العلمية للاختبارات .....
67	7- الدراسة الاحصائية .....
69	8- صعوبات البحث .....
69	خاتمة .....

تمهيد :

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة ، و انطلاقا من دراستنا لموضوع تأثير التدريب بمحاكاة المرتفعات لبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، سنحاول إيجاد حل للإشكالية المطروحة سابقا وذلك بإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها ، عن طريق جمع المعلومات النظرية، ثم ترتيبها وتصنيفها وقياسها بطريقة علمية ومنهجية ، من أجل استخلاص النتائج ، وذلك إنطلاقا من ثوابت الموضوع المدروس.

وفي الجانب التطبيقي سنتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة ، والمتمثلة في المجال المكاني والزمني و البشري الذي يتناسب مع موضوع البحث من خلال تحديد عينات الدراسة المناسبة للموضوع ، وذلك بإتباع أسلوب معين أو منهج يتوافق مع هاته الدراسة، وتحديد الأدوات المناسبة لجمع المعلومات و البيانات الميدانية التي تمس الموضوع.

وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبل للوصول إلى نتائج علمية صحيحة لبحثنا هذا.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحسن الطرق التمهيدية للتجربة المراد القيام بها وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضمونة حتى تكون للطالب فكرة عن إمكانية توفير الوسائل و العتاد الرياضي اللازم ومنه إعداد أرضية جيدة للعمل وقد قام الطالب بالدراسة الاستطلاعية على عينة من نفس عينة البحث الرئيسية وتمثل هذه العينة في 05 لاعبين ينشطون في فريق شباب الرمشي صنف الأواسط-الرمشي-تلمسان .

وتم الوقوف على الصعوبات التي تواجه الطالب في التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

بعد الصعوبات التي تلقيناها للحصول على العينة حصلنا على موافقة من رئيس نادي شباب الرمشي لكرة القدم -الرمشي-تلمسان - و كذا موافقة رئيس المركب المتعدد الرياضات بهضبة لالة ستي -تلمسان - لإجراء هذه الدراسة بحيث:

-قمنا بزيارة استطلاعية لتفقد الوسائل و الإمكانيات المتوفرة.

- المقابلة الشخصية مع مسؤولي نادي شباب الرمشي و المدرب الذي يشرف على الفريق الذي تم اختيار منه العينات الثلاث .

-المقابلة الشخصية معمدير المركب الرياضي بهضبة لالة ستي والاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات و التدريبات.

- إعداد و تحضير الأدوات والأجهزة اللازمة للعمل وتجريبها للتأكد من صلاحيتها.

- وجود متغيرات عشوائية لا يمكن ضبطها والتي قد تؤثر على نتائج الدراسة مثل المشي الطويل والأعمال المختلفة التي يقوم بها أفراد عينة البحث بعيدا عن ممارسة الأنشطة الرياضية بشقيها.

\_\_ إن الهدف العام من هذه الدراسة هو التأكد من أن هناك وجود تأثير للمرتفعات على الصفات البدنية .

## 2- منهج البحث :

إن الإشكالية التي نحن بصدد دراستها مستوحاة من الواقع الذي يعيشه المجتمع ولا سيما فئة الرياضيين الذين هم في فترة التكوين و حتى في فترة ما قبل منافسة. لقد استخدم الطالب في هذه الدراسة المنهج التجريبي باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بها وبتائجها وكذلك يمكننا الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية لمعرفة أثر التدريب بالمرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. و قام الطالب باستخدام مجموعتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية مع القياس القبلي و البعدي و استخدم هذا المنهج لمناسبته و طبيعة الدراسة و لتحقيق أهداف البحث و التحقق من فروض الدراسة بإتباع خطوات منهجية علمية .

ويعرفه عمار بحوش و محمود محمد دنينات على أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

## 3- عينة البحث :

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث و هي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث ، فبعد القيام بالدراسة الاستطلاعية و بعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في فريق كرة القدم للأوساط نادي شباب الرمشي و نظرا لطبيعة المنهج المستخدم تم اختيار عينة البحث من الفريق بطريقة عمدية حيث تم تحديد العينة الضابطة و التي ضمت ( 8 لاعبين ) و العينة التجريبية ( 8 لاعبين ) و كلا العينتين تنشطان في نفس الفريق شباب - الرمشي - و نفس الصنف -الأواسط- .

وكان إختيار العينة بمساعدة مدرب الفريق بحيث تم تقديم المساعدة لنا على أكمل وجه مع توفير كل الوسائل والإمكانات المناسبة للقيام بالإختبارات .

## 4- مجالات البحث :

**4-1-المجال البشري:** تم إختيار 21 لاعب من فريق شباب الرمشي لكرة القدم -الرمشي- تلمسان - يلعبون في نفس الفريق ، يتمثلون في عينة واحدة تم تقسيهاها إلى 3 أقسام ، (5 للدراسة الإستطلاعية، 8 لاعبين كمجموعة ضابطة يطبق عليها البرنامج التدريبي في المنخفض ، 8 لاعبين كمجموعة تجريبية يطبق عليها نفس البرنامج التدريبي على المرتفعات).

#### 4-2- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد موافقة الأستاذ المشرف في فري 2015.

لقد تم إنجاز الإختبارات من 10 مارس إلى غاية 26 أبريل 2015، فكانت الدراسة الإستطلاعية يوم 10 مارس 2015 على الساعة 17:00، و أعيدت بعد أسبوع أي بالضبط يوم 17 مارس 2015 .

الإختبارات القبليّة كانت من يوم 18 مارس 2015 وكان ذلك على كل من العينة الضابطة والعينة التجريبية معا كل عينة في المكان المحدد لها ،وقد دامت 45 دقيقة .

أم تطبيق الوحدات التدريبية فبدأت من 21 مارس 2015 إلى غاية 22 أبريل 2015 وكانت مدة كل حصة تتراوح بين 1 سا و 1ساو 30د بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع وذلك بعد الحصول على موافقة المدرب المشرف على الفريق و ذلك لما قد ينجر عنه من نتائج سلبية للفريق بسبب القيام بثلاث حصص تدريبية بدنية في الأسبوع الواحد .

أما الإختبارات البعدية فكانت في 26 أبريل 2015 حيث قمنا بعمل نفس عمل الإختبارات القبليّة .

#### 4-3- المجال المكاني :

تم إجراء الاختبارات على العينة الضابطة بالملاعب البلدي 1/ نوفمبر / 1954 بالرمشي- تلمسان- و الذي يقع على علو 600 متر فوق مستوى سطح البحر، أما العينة التجريبية فأجريت عليها الاختبارات بالمركب المتعدد الرياضات بهضبة لالة ستي - تلمسان التابع للمركب الرياضي المتواجد بعاصمة الولاية - تلمسان - و نحيطكم علما بأن هضبة لالة ستي تقع على ارتفاع 1400 متر فوق سطح البحر ( علو الهضبة عن مدينة تلمسن 600م كما أن علو المدينة عن سطح البحر يبلغ 800 م ) و هذا ما يجعلها ضمن الارتفاعات المتوسطة ( 1200م - 1800م ) .

#### 5- أدوات البحث :

إستخدم الطالب في هذه الدراسة أساليب و أدوات متعددة وهي كالتالي:

5-1- الدراسة النظرية: المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية.

5-2- الإختبارات: إنالإختبارات ممثلة في قياس مكونات اللياقة البدنية.

فريق العمل: يتكون من المدرب المشرف على تدريب فريق شباب الرمشي صنف الأواسط بالإضافة إلى الطالب الباحث.

5-2-1- مواصفات مفردات الإختبارات:

بعد إنجاز بطارية إختبارات بدنية موجهة وذلك بعد التشاور مع الأستاذ المشرف في إختيارالإختبارات المناسبة قمنا بتحكيماها ويرجع الفضل كله للسادة الدكاترة و الأساتذة المشكورين على مساعدتهم لنا والإضافات القيمة و الهامة وهم كالتالي:

-د/زرف محمد.

- د/ مقدس مولاي ادريس.

- أ/ عدة غوال.

- د/بوجمعة .

- د/ كوتشوك سيدي محمد.

5-3- الإختبار الأول : إختبار الدفع الأقصى .

يعد هذا الإختبار ضمن بطارية إختبارات الصفات البدنية للاعبي كرة القدم بالبرازيل .

الغرض من الإختبار :

قياس القوة العضلية للاعبي كرة القدم .

الأدوات: قطع من الطباشير أو قلم لباد .

وصف الاختبار :

يقف اللاعب على خط البداية و يدها على الأرض ( شكل الضفدع ) و يقوم بالوثب للأمام بمرححة الذراعين و الدفع بالرجلين معا و لعدد ست وثبات متتالية . تقاس المسافة من البداية حتى نهاية القدم في الوثبة الأخيرة .

تسجيل النتيجة :

يعطى اللاعب الحق في أداء ثلاث محاولات تسجل أفضلهم . و تقاس المسافة من خط بداية القدم حتى نهاية قدم اللاعب .

المسافة	التقديرات
أقل من 16 متر .	ضعيف جدا .
من 16 الى 16,19 متر .	ضعيف .
من 16,20 الى 16,39 متر .	متوسط .
من 16,40 الى 16,59 متر	جيد .
أكبر من 16,60 متر .	جيد جدا .

الجدول رقم (1) يبين مقياس الدفع الأقصى الخاص بالرجال .

5-4- الإختبار الثاني: اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر.

يستخدم عادة هذا الاختبار في قياس التحمل.

وصف الاختبار:

- قام "كينيككوبر" بإجراء تجربة بحثه الأساسية لهذا الاختبار ثم أكمل أبحاثا متوالية لنفس الاختبار وقد أظهر بحثه أثر الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة و ركوب الدرجات والمشي السريع وكرة اليد وكرة السلة والاسكواش في تنمية الجلد الدوري التنفسي، وقد طور "كوبر" اختبار الجري و المشي لمدة 12 دقيقة كنموذج للتقويم الذاتي للياقة الجهاز الدوري التنفسي، وقد بلغ معامل الصدق 0,90، ومعامل الموضوعية 0,94.

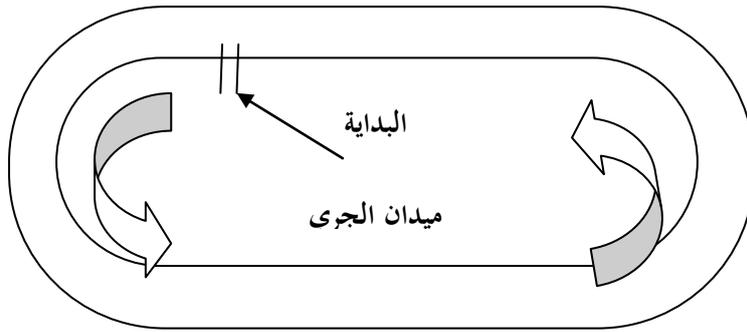
الإجراءات:

- يتضمن إختبار الجري أو المشي لأبعد مسافة ممكنة خلال 12 دقيقة، مضمار طوله ثابت ومعتمد.

التسجيل: قياس المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة، ويمكن التقييم و الحكم على حالة الفرد من خلال الجدول رقم(02).

التقديرات	المسافة المقطوعة
ضعيف جدا.	أقل من 2,7 كم .
ضعيف.	من 2,8 كم الى 2,99 كم .
متوسط.	من 3 كم الى 3,1 كم .
جيد.	من 3,1 كم الى 3,3 كم .
جيد جدا .	أكبر من 3,3 كم .

الجدول رقم(02): يبين مقياس جري ومشى 12 دقيقة لكوير الخاص بالرجال.



الشكل رقم(01): يوضح اختبار جري ومشى 12 دقيقة لكوير.

5-5- الاختبار الثالث : عدو 50 م من اقتراب 10م ( اختبار الفرق البرازيلية ).

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة القصوى .

الأدوات:

- ساعة إيقاف (1/10) ثانية. واحدة لكل ميقاتي .

- طريق جري طوله 60 متر مع مراعاة أن تكون الأرض مجهزة ومخططة.

- مسدس للبداية أو إشارة مرئية واضحة.

- قوائم للنهاية

وصف الاختبار :

يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية ب 10 متر و عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية ، حتى يصل إلىأقصاها عند خط البداية . حيث يقف زميل رافعا ذراعه للأعلى و عندما يقطع اللاعب الخط يقوم بخفض ذراعه لأسفل و في نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط النهاية بتشغيل الساعة و عندما يصل اللاعب إلى خط النهاية يوقف الساعة .



الشكل رقم (2) يبين اختبار عدو 50م من اقتراب 10 م

مستويات الاختبار .

التقديرات .	الزمن .
ضعيف جدا .	7,5 ثا أو أكثر .
ضعيف .	من 5,6 ثا الى 5,5 ثا أو أكثر .
متوسط .	من 5,4 ثا الى 5,3 ثا أو أكثر .
جيد .	من 5,2 ثا الى 5,1 ثا أو أكثر .
جيد جدا .	أقل من 5 ثواني .

الجدول (3) يبين مقياس اختبار عدو 50م من اقتراب 10م

توجيهات عامة:

- يجب استخدام مسدس كالذي يستخدم في المسابقات الرسمية لألعاب القوى، وفي حالة تعذر الحصول عليه يجب إعطاء إشارة مرئية تتفق تماما مع إشارة البدء، لكي يتسنى للمقيمتين الواقفين عند خط النهاية أن يعملوا وفقا للحظة أعطائها، ويلاحظ أنه يمكن أن يؤدي هذا الإجراء إلى خطأ كبير إذا لم تتخذ احتياطات مشددة.

- يجب السماح بالقيام بمحاولتين، ويسجل أحسن الزمنين.

- يستحسن أن يقوم بتسجيل الزمن لكل مختبر ميقاتي واحد، ومن الممكن أن يقوم ميقاتي ذو خبرة بتسجيل الزمن لاثنتين من المختبرين في آن واحد باستخدام ساعة ذات عقريين، وذلك إذا كلفت بتوقيت مختبرين متفاوتي القدرة.

- يجب أن يكون طريق الجري مستقيما وبجالة مقبولة، ويجب أن ترسم فيه حارات مستقلة.

- يجب اختيار الوقت المناسب عند أداء الاختبار حتى لا تؤثر درجة الحرارة أو سرعة الرياح على النتائج

6- الأسس العلمية للاختبارات:

6-1- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الافراد ونفس الظروف. (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، صفحة 23).

- قام الباحث بإجراء ثبات الاختبارات على عينة تتكون من 5 تلاميذ تتوفر فيهم الشروط السابقة الذكر والتي تمثل الدراسة الاستطلاعية، وبعد أيام تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة، بحيث قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط بعد الكشف في جدول دلالات معامل الارتباط البسيط لمعرفة معدل ثبات الاختبار عند درجة الحرية 4، ومستوى الدلالة 0,05 وجد أن القيمة تبلغ 0,81 وعليه فإن القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية لمؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (01).

6-2- صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبارات إستخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بإعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية ونبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

6-3- موضوعية الاختبارات: إن نظرية الاختبارات المستخدمة بعيدة كل البعد عن الشك حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف قياس مكونات أو صفات اللياقة البدنية كإختبار الوثب للأعلى على سبيل المثال ولذا تعتبر مفردات الاختبارات ذات موضوعية جيدة.

الدراسة الإحصائية الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
الدفع الأقصى	08	07	0.05		0.52	0.72
جري ومشي 12 دقيقة لكوبر					0.85	0.92
عدو 50م من اقتراب 10م					0	0

الجدول رقم (04): يوضح معامل صدق وثبات الإختبارات لمكونات اللياقة البدنية على العينة الإستطلاعية

#### 7- الدراسة الإحصائية:

استخدم الباحث عند في دراسته الإحصائية معامل الارتباط بيرسون واختبار "تستيوذنت" .

#### 7-1- معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum (s - \bar{s})(v - \bar{v})}{\sqrt{\sum (s - \bar{s})^2 \sum (v - \bar{v})^2}}$$

بحيث:

ر: معامل الارتباط بيرسون.

س: قيم الاختبار الأول.

$\bar{s}$ : المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص: قيم الاختبار الثاني.

ص: المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س-ص): إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(ص-ص): إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

(س-ص)<sup>2</sup>: مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

(ص-ص)<sup>2</sup>: مربع إنحراف القيم عن المتوسط الحسابي للاختبار الثاني. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين

رضوان، 2000، صفحة 185)

- الهدف من استخدام معامل الارتباط بيرسون هو مقارنة الاختبار القبلي والبعدي للعينة الاستطلاعية ورؤية إن كانت الاختبارات ذات ثبات ومصداقية عالية.

## 7-2- اختبار "تيسيتودنت" (t test) :

$$t = \frac{\bar{س} - \bar{ص}}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{ن - 1}}}$$

ص: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الأول.

ص: قيمة المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ع<sub>1</sub><sup>2</sup>: مربع الانحراف المعياري لقيم الاختبار الأول.

ع<sub>2</sub><sup>2</sup>: مربع الانحراف المعياري للاختبار الثاني. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 349)

الهدف من استخدام اختبار "ت" هو معرفة إذا كان تحسن بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث.

8- صعوبات البحث:

- ✓ بعد المسافة بين إقامة الباحثين و مكان إجراء الاختبارات مما يعيق أحيانا التنقل.
- ✓ صعوبات اقتناء المصادر والمراجع وذلك لعدم إرجاع بعض الطلبة للمصادر والمراجع في وقتها المحدد.
- ✓ عدم تلاؤم وقت إجراء الحصص التدريبية مع أوقات دراسة الباحثين مما نلجأ أحيانا للعمل في المساء.
- ✓ عدم توفر الدراسات السابقة والمشاهدة للبحث.

خاتمة:

لقد تمحور مضمون هذا الفصل حول منهجية البحث والإجراءات الميدانية التي أنجزها الباحثان خلال التجريبية الاستطلاعية و الأساسية تماشياً مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلنية و العملية حيث تطرق الباحثان في بداية الفصل إلى التجربة الاستطلاعية وذلك من خلال القيام بخطوات علمية قبل الشروع في التجربة الأساسية تلاها بعد ذلك منهجية البحث المستخدمة من قبل الباحثان استهلت بالمنهج المستخدم، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة، الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، ثم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث وفي الأخير تناول الباحثان أهم صعوبات البحث.

## الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

71	1- عرض النتائج .....
77	2- الاستنتاجات .....
78	3- مقارنة النتائج بالفرضيات .....
79	الخلاصة .....
80	4- التوصيات .....
81	خاتمة عامة . .....

1- عرض النتائج:

1-1- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية:

مستوى الدلالة	المحسوبة T	T الجدولية	م. الدلالة	د. الحرية	العينة	الدراسة الإحصائية للاختبارات
غير دال	0.65	2.36	0.05	07	08	الدفع الأقصى .
غير دال	0.44					جري و مشي 12 د لكوبر
غير دال	2.05					عدو 50م من اقتراب 10م

الجدول رقم(05): يبين المقارنة بين الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (2) المدون أعلاه الذي يبين لنا قيم  $t$  المحسوبة والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية، فالفرق هنا غير دال إحصائيا وكانت نتائج  $t$  المحسوبة كالتالي [الدفع الأقصى 0.65 ، جري و مشي 12 د لكوبر 0.44 ، عدو 50م من اقتراب 10 م 2.05 ، بينما بلغت قيمة  $t$  الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 7 وعليه لا يوجد أي إختلاف بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

1-2- المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة:

مستوى الدلالة	المحسوبة T	T الجدولية	م. الدلالة	د. الحرية	العينة	الدراسة الاحصائية للاختبارات
غير دال	0.43	2.14	0.05	14	08	الدفع الأقصى .
غير دال	1.28					جري و مشي 12 د لكوبر
غير دال	1.98					عدو 50م من اقتراب 10م

الجدول رقم(06): يبين المقارنة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة .

من خلال الجدول رقم(03) المرسوم أعلاه والذي يبين المقارنة بين النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة حيث كانت قيم  $t$  المحسوبة أصغر من قيمة  $t$  الجدولية و الفرق هنا غير دال و كانت نتائج  $t$  المحسوبة كالتالي [ الدفع الأقصى 0.43 ، جري و مشي 12 د لكوبر 1.28 ، عدو 50م من اقتراب 10م 1.98 ] و لاحظنا من خلال الجدول أن هناك تجانس بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة .

3 1 -المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية:

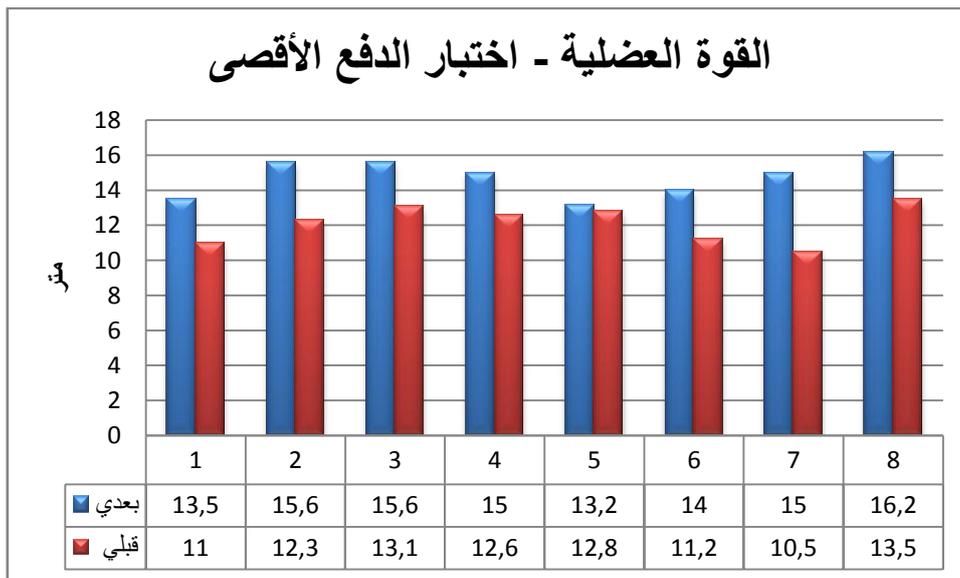
1-3-1-المقارنة بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الدفع الأقصى :

الجدولية f	المحسوبة f	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينه	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.36	6.56	0.45	7	8	1.18	12.12	الاختبار القبلي
					1.17	14.76	الاختبار البعدي

الجدول رقم(07): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الدفع الأقصى على العينه التجريبية.

من خلال الجدول رقم(04) الذي يوضح نتائج الإختبار القبليه والبعديه في اختبار الوثب للأعلى والذي يبين أن :

- المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 12.12 و هذا في الاختبار القبلي ، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 14.76 ن أما قيمة ( ت ) المحسوبة بلغت 6.56 و هي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية 2.36 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7 ، مما يدل على أن نتائج الاختبار القبلي و البعدي يوجد بينهما فرق معنوي كبير و هو لصالح الاختبار البعدي .



الشكل رقم(03): نتائج مقارنة الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الدفع الأقصى على العينه التجريبية.

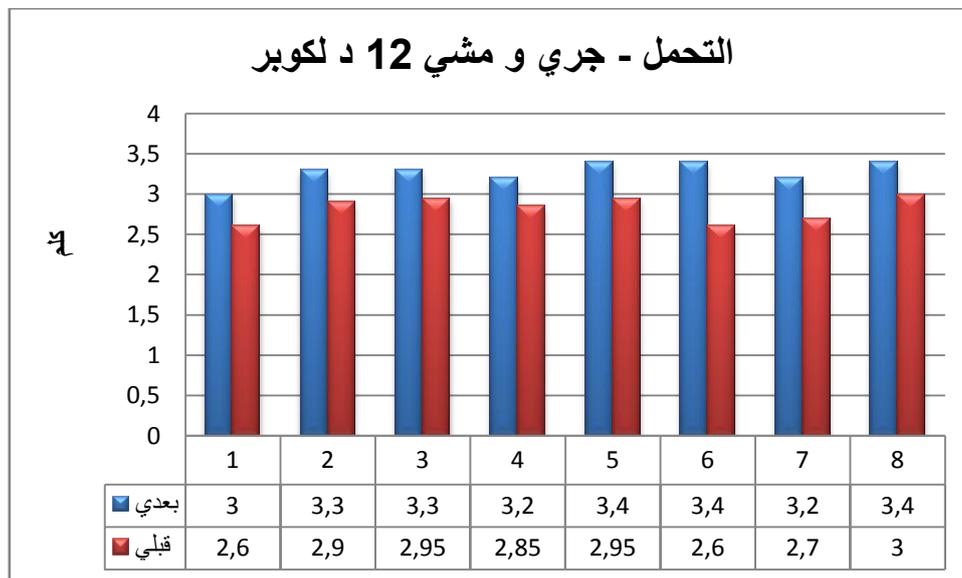
**1-3-2- مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر:**

الجدولية t	المحسوبة t	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.36	8.75	0.53	7	8	0.026	2.818	الاختبار القبلي
					0.019	3.275	الاختبار البعدى

الجدول رقم(08): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى في اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم(05): الذي يوضح مقارنة الاختبارات القبلية والبعدية للعينة التجريبية في اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر من بداية متحركة تبين أن:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.818 ، في حين في الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي 3.275 ، و بلغت ( ت ) المحسوبة 8.75 ، و هي أكبر من الجدولية 2.36 ، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 7 ، و هذا يعنى وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي و البعدى ، و هذا الفرق دال إحصائيا .



الشكل رقم(04): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار جري ومشي 12 دقيقة لكوبر مقاس الكيلومتر.

يؤكد الطالب على أن الفضل في هذه النتائج الإيجابية يعود إلى استجابة التلاميذ لتمارين التحمل، وتؤكد بعض الدراسات على أنه إذا قام الناشئ في مرحلة المراهقة بتمارين التحمل المناسبة والمتقنة فإن اجسامهم تستجيب لها بشكل جيد، بالإضافة إلى تأثير المرتفعات على المتغيرات البدنية للاعب كرة القدم ، كما أن لعبة كرة القدم من

الالعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلا طوال فترة وجوده بالميدان لان هذه الصفة يتوقف تطورها على سعة الحمل والشدة للمسافة المقطوعة وكذلك على طرق التدريب المستخدمة.

### 1-3-3 مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار عدو 50 متر من اقتراب 10 متر للعينة

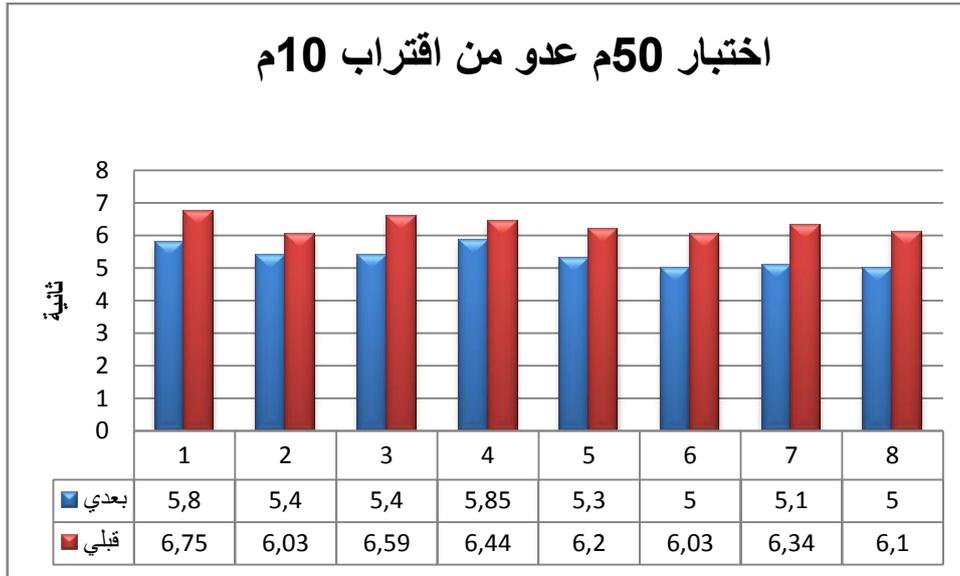
التجريبية:

الجدولية t	t المحسوبة	معامل الارتباط بيرسون	درجة الحرية	العينة	التجانس	المتوسط الحسابي	
2.36	11.21	0.69	7	8	0.071	6.31	الاختبار القبلي
					0.109	5.35	الاختبار البعدي

الجدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 50 متر من اقتراب 10 متر للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار جري 30 متر من بداية متحركة مقاسة بالثانية وأجزائها:

المجموعة التجريبية حققت في الاختبار القبلي متوسطا حسابيا قدره 6.31 ن في حين الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 5.35 ،، و بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة 11.21 ، و هي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية 2.36 ، و هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ن و درجة الحرية 7 ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي و البعدي ، و هذا الفرق دال احصائيا .



الشكل رقم(05): يوضح مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار عدو 50متر من اقتراب 10 متر

للعينة التجريبية.

يفسر الطالب أنه هناك علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن سرعة الجري وكذلك محاولة تحسين وتنمية السرعة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مطلبا ملحا في برامج التدريب وكان التفوق نتائج تحصيل العينة التجريبية مقارنة بالضابطة مرده تأثير المرتفعات و الذي من خلال النتائج يبدو جليا لنا .

#### 4 1 المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية:

الاختبارات	درجة الحرية	الجدولية T	المحسوبة T	الدلالة الإحصائية
اختبار الدفع الاقصى	7	2.364	5.525	دال احصائيا
جري و مشي 12د لكوبر			5.195	
عدو 50م من اقتراب 10م			5.197	

الجدول رقم(10): يبين المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية.

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح المقارنة بين الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية أن قيم ( ت ) المحسوبة أكبر من قيم ( ت ) الجدولية 2.36، و يعني ذلك وجود فروق معنوية بين القيم و كانت النتائج كالتالي [ الدفع الأقصى 5.52 ، جري و مشي 12 د لكوبر 5.19 ، عدو 50م من اقتراب 10م 5.19] ، فهذه النتائج دالة احصائيا لصالح العينة التجريبية ، و ذلك راجع للتدرب على المرتفعات و تأثيره الواضح على المتغيرات البدنية للاعبين .

2-الاستنتاجات :

1. يؤثر البرنامج التدريبي على المرتفعات للمجموعة التجريبية تأثيرا ايجابيا في جميع قياسات الاختبارات .
2. يؤثر البرنامج التدريبي على المستوى الأقرب لسطح البحر تأثيرا ايجابيا بنسبة قليلة في جميع قياسات الاختبارات .
3. تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع قياسات الكفاءة البدنية ( المتغيرات البدنية ) و المثلثة في اختبارات ( القوة ، التحمل و السرعة ) .

### 3- مقارنة النتائج بالفرضيات :

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلت إليها الدراسة في خدمة موضوع البحث وإيجاد الحل لهذه المشكلة المطروحة ،

سوف نتطرق إلى مقارنة النتائج بالفرضيات.

#### مقارنة النتائج بالفرضية الأولى والثانية والثالثة :

1- تنص الفرضية الأولى على ما يلي : "التدرب على المرتفعات يحسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم". و يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة  $T$  المحسوبة و التي كانت 5.52 أكبر من  $T$  الجدولية و التي كانت 2.36 ، و هذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية ، و عليه نتأكد من أن التدرب على

المرتفعات قد حسن صفة القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم ، و منه نستنتج أن الفرضية الأولى التي فرضناها تحققت .

2- تنص الفرضية الثانية على ما يلي : "التدرب على المرتفعات يحسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم " يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة  $T$  المحسوبة و التي كانت 5.19 أكبر من  $T$  الجدولية و التي كانت 2.36 و هذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية ، و عليه نتأكد من أن التدرب على المرتفعات قد حسن صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم . و منه نستنتج ان الفرضية الثانية التي فرضناها قد تحققت .

3- تنص الفرضية الثالثة على ما يلي "التدرب على المرتفعات يحسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم" يتبين لنا من خلال الجدول رقم ( 10 ) أن قيمة  $T$  المحسوبة و التي كانت 5.19 أكبر من قيمة  $T$  الجدولية 2.36 ، و هذا الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية ، و عليه نتأكد من أن التدرب على المرتفعات قد حسن صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم ، و منه نستنتج أن الفرضية الثالثة التي فرضناها قد تحققت .

## الخلاصة :

- إشمئل هذا الفصل على عرض و تحليل و مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة معالجتها إحصائيا و قد بينت النتائج من خلال القياسات المأخوذة من العينة التجريبية و الضابطة أنه في بداية الامر كانت النتائج غير دالة إحصائيا وهذا لصالح العينة الضابطة، أما بالنسبة للعينة التجريبية فالنتائج كانت دالة إحصائيا وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي على المرتفعات، أي مدعمة دور التدريب على المرتفعات الذي له الدور الفعال في تنمية مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- وفي آخر هذا الفصل تم التطرق إلى مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات حيث تبين أن التدريب على المرتفعات له دور فعال في تحسين المكونات الأساسية للياقة البدنية (القوة العضلية، التحمل، السرعة).

4- التوصيات :

يوصي الطالب بما يلي :

- ✓ الاهتمام وتهيئة كل الظروف و الإمكانيات للرفع من أهمية التدريب على المرتفعات و دوره الفعال في الترويج عن النفس و المحافظة على صحة الفرد الممارس.
- ✓ إتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الإخبارات لجميع المهارات الأساسية.
- ✓ وضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة و ملائمة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين.
- ✓ التأكد على أن يكون هدف الوحدة التدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات و الأهداف و محاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية لمختلف الأعمار.
- ✓ ضرورة رفع القدرات العلمية للمدربين و ذلك بالمشاركة في الندوات و التريصات و المنتقيات للرفع من مستوياتهم و مؤهلاتهم العلمية.
- ✓ اعتماد الوحدات التدريبية المستخدمة من طرف الباحث كوحدة أساسية للتعليم و التدريب على المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراهقة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات.
- ✓ تحسيس و توعية كل من المدربين و رؤساء الأندية على أهمية إقامة تريصات تدريبية على المرتفعات .
- ✓ يعتمد حدوث التأقلم للاعب على مقدار الارتفاع ، حيث يتراوح بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع .
- ✓ فيما يتعلق بالتدريب البدني، ينبغي على اللاعب المحافظة على شدة التدريب مع خفض مدة التدريب و الإبقاء على التكرارات الأسبوعية.
- ✓ ينبغي على اللاعب الإكثار من تناول السوائل و خاصة الماء حيث يفقده بسهولة في المرتفعات نتيجة للتنفس المتزايد.

خلاصة عامة :

إن الرفع من مستوى اللياقة البدنية ومكوناتها أصبح من الضروريات في حياتنا اليومية فوجودها عند الفرد يضمن له عيشة خالية تقريبا من الأمراض التي نراها في مجتمعاتنا كالسمنة وغيرها من الأمراض لذا وجب علينا العمل على تنميتها لكونها عنصر فعال .

و على ضوء هذا تناول الطالب و مشرفه هذا الموضوع بالدراسة و ذلك من خلال ملاحظة تأثير التدريب بالمرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الذين ينشطون في فريق شباب الرمشي لكرة القدم صنف الأواسط ( 17-19 ) سنة ، -الرمشي- ولاية تلمسان - و لتحقيق أعلاه قام الباحثان بتقسيم البحث الى بابين ، حصة الباب الأول للدراسة النظرية و حصة الباب الثاني للدراسة الميدانية .

حيث شمل الباب الأول على ثلاث فصول ، فاشتمل الفصل الأول على التدريب الرياضي ، و الفصل الثاني احتوى على التدريب على الارتفاعات ، أما الفصل الثالث و الأخير فتطرقتنا فيه الى الصفات البدنية في كرة القدم و الخصائص العمرية لعينة البحث .

أما الباب الثاني فتطرقتنا فيه إلى الجانب الميداني ،الذي اشتمل على فصلين حيث اشتمل الفصل الأول على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي كونه مناسباً لدراسة الموضوع ، أما الفصل الثاني فخصص لعرض و تحليل و مناقشة فرضيات البحث و استخلص ما يلي :

- إن التدريب بمحاكاة المرتفعات أثر في تحسين البدنية .

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعديّة وهي لصالح العينة التجريبية.

و على ضوء هذا تبين لنا بأن من أساليب تحسين اللياقة البدنية هو التدرّب و إقامة معسكرات تحضيرية على الارتفاعات .

# المراجع و المصادر

## قائمة المراجع و المصادر :

- (1) أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك 1996 القياس في المجال الرياضي مصر
- (2) ابراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظرية و التطبيق و الاعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (3) أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (4) أسامة رياض. (1987). الطب الرياضي و ألعاب القوى. الرياض: دار الاتحاد العربي.
- (5) أسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (6) أمر الله أحمد البسطاوي. (1998). اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- (7) أمر الله أحمد البسطاوي. (2001). الاعداد البدني الوظيفي لكرة القدم. القاهرة: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- (8) أيمن الفاروق. (1999). اللياقة البدنية. مصر: مكتبة الأشعار.
- (9) بهاء الدين ابراهيم. (2000). فسيولوجيا الرياضة و الأداء البدني. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (10) ثامر محسن . (1989). التدريب الدائري بكره القدم. بغداد: كلية التربية البدنية.
- (11) حامد عبد السلام زهران. (1997). علم النفس نمو الطفولة و المراهقة . القاهرة: دار الكتاب.
- (12) حسن السيد ابو عبده . (2008). الاعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: الفتح للطباعة و النشر .
- (13) حنفي محمود مختار . (1984). الأسس العلمية لتدريب كرة القدم . الكويت : دار الكتاب الحديث.
- (14) د. أميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- (15) د. عبد الخالق عصام. (2000). التدريب الرياضي : نظريات - تطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
- (16) د. كمال جميل الربضي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين. عمان: الجامعة الاردنية.
- (17) د. محمد حسن علاوي. (1986). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- (18) د. مهند الحسين البشتاوي ، أحمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل.
- (19) د. هاشم ياسر حسن. (2008). التدريبات الحديثة للاعبين المبتدئين ( 7-10 سنوات ) في المدارس الرياضية بكره القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (20) د. ابراهيم مفتي. (1998). سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (21) د/ فتحي ابراهيم اسماعيل. (2007). المبادئ و الأسس العلمية للتمرينات البدنية و العروض الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة و النشر.
- (22) رشدي فتوح عبد الفتاح. (1988). أساسيات في علم الفسيولوجيا. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (23) رمضان ياسين. (2008). علم النفس الرياضي. عمان: دار أسامة.
- (24) ريسان خريبط. (1997). تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي. عمان: دار الشروق.

- (25) سامي الصفار. (1989). كرة القدم. بغداد: وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.
- (26) سلامي الباهي. (1981). سيكولوجية المراهقة. الجزائر: المعهد التكنولوجي للتربية.
- (27) عادل حلمي شحاتة . (1992). أفرقة الهضاب العليا. القاهرة: مركز التنمية الاقليمي.
- (28) علي بيك. (1997). أسس و برامج التدريب الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- (29) علي فهمي البيك. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية. منشأة المعارف: الاسكندرية.
- (30) علي فهمي بيك. (2006). أسس لاعبي كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- (31) عمرو أبو المجد. (1997). الموسوعة العربية لتربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (32) فتحي رافع و آخرون. (2009). تطبيقات في الفسيولوجيا الرياضية و تدريب الارتفاعات. عمان: دار دجلة.
- (33) قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر.
- (34) كاشف عزت محمود. (2002). التخطيط في التدريب الرياضي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- (35) كمال عبد الحميد. (1997). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (36) لورا ودمان . (1998). التدريب الرياضي: علم و فن. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (37) محمد ابراهيم شحاتة. (1997). التدريب بالأثقال. القاهرة: دار المعارف.
- (38) محمد حازم أبو سفيان. (2005). 1 أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. الاسكندرية: دار الوفا للطباعة و النشر.
- (39) محمد حسن زكي. (1997). مدرب الكرة الطائرة. القاهرة: دار المعارف.
- (40) محمد حسن علاوي . (2002). سيكولوجية المدرب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (41) محمد حسن علاوي. (2000). التدريب الرياضي في الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (42) محمد حسن علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسة. لقاهرة: دار المعارف.
- (43) محمد حسن علاوي. (1998). منخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (44) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان 2000/ لقياس في التربية البدنية و علم النفس الرياضي مصدر دار الفكر العربي
- (45) محمد عبد صالح الوحش. (1997). أساسيات كرة القدم. القاهرة: دار عالم المعرفة.
- (46) محمد عثمان . (1990). موسوعة ألعاب القوى. الكويت: دار القلم.
- (47) محمد عثمان. (1994). التدريب في الأماكن المرتفعة عن سطح البحر. القاهرة: مركز التنمية الاقليمي.
- (48) محمد عثمان. (2000). العمل التدريبي و التكيف. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (49) محيي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (50) مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي (الإصدار 2). الأردن: دار الفكر.
- (51) مفتب ابراهيم حماد. (2002). التدريب الرياضي التربوي. القاهرة: مؤسسة المختار.

- 52) مفتي ابراهيم حماد. (1996). دليل المدرب الرياضي في تخطيط و تطبيق برامج الوحدات و الاسابيع التدريبية. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 53) ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن و الريف. القاهرة: دار المعارف.
- 54) نوري الحافظ. (1990). المراهقة. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات و النشر.
- 55) هاشم الكيلاني . (2000). الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية. الامارات المتحدة: الفلاح للنشر.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم يوم 2015/01/12

قسم التدريب الرياضي

رقم: 006/01/2015.

إلى السيد: رئيس نادي شباب الرمشي لكرة القدم.

الموضوع: طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

• بلماحي مراد.

المسجل في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2015/2014.

وهذا قصد القيام باختبارات فسيولوجية و بدنية على بعض اللاعبين بالملعب البلدي بالرمشي و هضبة لالة ستي بمدينة تلمسان لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام



موافقة رئيس النادي

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم يوم 2015/01/27

قسم التدريب الرياضي

رقم: 2015 / 01 / 24

إلى السيد: مدير المركب الرياضي بهضبة لالة ستي .

ولاية تلمسان

الموضوع: طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

• بلماحي مراد .

المسجل في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الدراسية 2015/2014 .

وهذا قصد إجراء بعض الإختبارات الفسيولوجية و البدنية لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي .

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي  
امضاء: د . كوتشوك سيدي محمد

التوقيع: السيد الوارث  
رقم: 288  
يوم: 09/02/2015

موافقة مدير المركب

السيد بلماحي مراد  
مدير المركب الرياضي  
ولاية تلمسان



معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة ع ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) + الفاكس: 213 45 30 10 28 +

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) الموقع الإلكتروني: <http://ieps.univ-mosta.dz>



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

- قسم التدريب الرياضي -

### بطارية اختبارات بدنية موجهة :

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان : تأثير التدريب بمحاكاة المرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

لنا كامل الشرف أن نضع بين أيديكم هذه البطارية بغية تحكيمها و تدوين اقتراحاتكم الشخصية ، راجين منكم التفضل علينا ببعض من وقتكم الثمين للإجابة عنها .

و لكم جزيل الشكر و فائق التقدير و الاحترام .

ملاحظة : تضع علامة ( + ) أمام الاختبار الملائم .

تحت إشراف :

د . ادريس خوجة رضا

من إعداد الطالب :

- بلماحي مراد

السنة الجامعية : 2014-2015

الاختبارات البدنية :

الصفة البدنية	الاختبارات المقترحة	الغرض من الاختبار	يقبل	لا يقبل	اقتراح آخر
التحمل	اختبار كوبر 12د جري و مشي	قياس التحمل العام			
	اختبار قياس التحمل للاتحاد الألماني لكرة القدم	قياس التحمل العام			
السرعة	50 عدو من اقتراب 10 م	قياس السرعة القصوى			
	اختبار العدو 30 م	قياس السرعة القصوى			
القوة	اختبار الدفع الأقصى ( الضفدع )	قياس القوة العضلية			
	اختبار الوثب العريض من الثبات	قياس القوة العضلية			

الإمضاء :

اسم و لقب الأستاذ :

## الاختبارات القبليّة و البعديّة للعينة الاستطلاعية

التحمل		القوة		السرعة	
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
2,6	2,5	12	11,5	6,2	6,4
2,5	2,4	11,5	12	6,1	6
2,6	2,5	13,5	13	6	6,3
2,5	2,6	13	12,5	6	6,1
2,4	2,5	13	12,5	5,9	6,05

الاختبارات القبلية و البعدية للعينه الضابطة

التحمل ( كم )		القوة ( متر )		السرعة ( ثانية )	
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
3	2,9	13	12,6	6	6,14
2,7	2,6	11,5	10,8	6	6,35
2,8	2,85	13,5	12,8	6,1	6
2,75	2,65	13,5	13,4	5,9	6,3
2,7	2,65	12	13,8	6	6,13
3	2,8	12	12	5,7	5,77
3	2,9	12,5	11,7	5,9	6,04
3	2,9	12,7	12,1	5,9	6

## الاختبارات القبلية و البعدية للعينه التجريبية

التحمل		القوة		السرعة	
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
3	2,6	13,5	11	5,8	6,75
3,3	2,9	15,6	12,3	5,4	6,03
3,3	2,95	15,6	13,1	5,4	6,59
3,2	2,85	15	12,6	5,85	6,44
3,4	2,95	13,2	12,8	5,3	6,2
3,4	2,6	14	11,2	5	6,03
3,2	2,7	15	10,5	5,1	6,34
3,4	3	16,2	13,5	5	6,1

البرنامج التدريبي:

## ملاحظة :

لقد قام الطالب بتطبيق نفس البرنامج الذي تدرب به عناصر العينة الضابطة ، على العينة التجريبية ، و هذا البرنامج ليس خاصا بالمرتفعات ، لتكون دراسة اثر المرتفعات على الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم واضحة و جلية ، وهذا لتجنب ان يطغى تاثير البرنامج التدريبي على تاثير المرتفعات .

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية رقم 01

الهدف الاجرائي : التحمل العام

مدة الحصة :1سا

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري	متوسطة		15د	- الإصطفاف،التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام	التحضيرية
- يجب تفادي التعب. - التنفس العميق.	متوسطة		35د	-الجري بسرعة متوسطة لمدة 35د د في مجموعة واحدة .	الرئيسية
- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.			10د	- تمارينات المفاصل و تمديد العضلات .	النهائية

الهدف الاجرائي : تنمية القوة العضلية

مدة الحصة : 1سا

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بنسق خفيف</li> <li>- التنفس أثناء الجري</li> </ul>	متوسطة		15د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإصطفاف،التحية</li> <li>- جري خفيف حول الملعب 5د</li> <li>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</li> <li>- لعبة تشكيل الأرقام</li> </ul>	التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التركيز عند التسديد</li> <li>-ضم الرجلين أثناء القفز</li> <li>تفاديا للخشونة.</li> <li>-إحترام النظام.</li> </ul>	أقل من القصوى	<ul style="list-style-type: none"> <li>1د</li> <li>1د</li> <li>1د</li> <li>1د</li> <li>1د</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7د</li> <li>6د</li> <li>6د</li> <li>6د</li> <li>20د</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين صراع الديكة.</li> <li>- التمرير والتسديد نحو المرمى من الثبات والوقوف على مسافة 18م.</li> <li>- التعلق على عارضة بارتفاع 2م.</li> <li>- القفز على الحواجز لمسافة 10م بارتفاع 60سم.</li> <li>- مقابلة مصغرة في كرة القدم.</li> </ul>	الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.</li> </ul>			5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين المفاصل و تمديد العضلات .</li> </ul>	النهائية

الأسبوع : الثاني

الوحدة التدريبية : رقم 01

الهدف الاجرائي : تحمل الأداء

مدة الحصه : 15د و 1سا

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري	متوسطة		15د	- الإصطفاف، التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة التمريرات العشر .	التحضيرية
- مقاومة التعب	أقل من القصوى		40 د	1- نقوم بتحضير ورشة تدريب مكونة من عدة محطات ، يقوم اللاعب بالجري مع أداء الحركات حسب المحطات الموجودة، يكرر نفس العمل 6 مرات مع 4 د راحة بعد كل تكرار.	الرئيسية
- إحترام النظام.			15د	2- مباراة مصغرة في كرة القدم .	
- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.			5د	- تمارينات المفاصل و تمديد العضلات .	النهائية

الأسبوع : الثاني .

الوحدة التدريبية : رقم 02

الهدف الاجرائي : تنمية السرعة

مدة الحصّة : 01 سا

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري	متوسطة		15د	- الإصطفاف، التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة التمريرات العشر .	التحضيرية
- يجب تفادي التعب. - التنفس العميق. إحترام قواعد اللعبة.	متوسطة	3د	2*6د 2*4د 20د	- نقوم بإنجاز مسلك منحرج حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة الزميل و محاولة الإمساك به قبل نهاية المسلك. - لعبة لمس الزميل بالكرة. - مقابلة في كرة القدم.	الرئيسية
- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.			5د	- تمارينات المفاصل و تمديد العضلات .	النهائية

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة التمريرات العشر .</p>	التحضيرية
<p>- أداء التمرينات من الحركة.</p> <p>- التحفيز بتحقيق التمرين من خلال أدائه بالسرعة القصوى.</p>	أقل من القصوى	30ثا	<p>08د *4م</p> <p>12د *4م</p> <p>10د 30ثا</p>	<p>- تدوير الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف من الحركة،رفع الركبتين والعقبين،رفع القدمين إلى الداخل والخارج.</p> <p>- تمارين الإطالة العضلية</p> <p>- جري مسافة 20م مع تنفيذ 6 مضخة عند خط البداية.</p> <p>- جري مسافة 25م مع تنفيذ 10 مضخة عند خط البداية.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			5د	<p>- تمرينات المفاصل و تمديد العضلات .</p>	النهائية

الأسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية : رقم 02

الهدف الاجرائي : تنمية القوة العضلية

مدة الحصة : 15 و 1د

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- التركيز عند التسديد</p> <p>-ضم الرجلين أثناء القفز</p> <p>تفاديا للخشونة.</p> <p>-إحترام النظام.</p>	أقل من القصوى	1د 1د 3د 3د	7د 8د 2*5د 10د 20د	<p>- تمارين صراع الديكة.</p> <p>- التمرير والتسديد نحو المرمى من الثبات والوقوف على مسافة 18م.</p> <p>- التعلق على عارضة بارتفاع 2م.</p> <p>- القفز على الحواجز لمسافة 10م بارتفاع 60سم.</p> <p>- مقابلة مصغرة في كرة القدم.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			5د	<p>- تمارين المفاصل و تمديد العضلات .</p>	النهائية

الأسبوع : الرابع

الوحدة التدريبية : رقم 01

الهدف الاجرائي : تحمل القوة و السرعة

مدة الحصة : 1سا

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري	متوسطة		15د	- الإصطفاف،التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة الأرقام .	التحضيرية
- أداء التمرينات من الحركة. - التحفيز بتحقيق التمرين من خلال أدائه بالسرعة القصوى.	أقل من القصوى	30ثا	08د *4م	- تدوير الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف من الحركة،رفع الركبتين والعقبين،رفع القدمين إلى الداخل والخارج. - تمارين الإطالة العضلية - جري مسافة 20م مع تنفيذ 6 مضخة عند خط البداية. - جري مسافة 25م مع تنفيذ 10 مضخة عند خط البداية.	الرئيسية
- توجيه اللاعبين لأهمية الراحة الإسترجاعية.			5د	- تمرينات المفاصل و تمديد العضلات .	النهائية

الاسبوع : الرابع

الوحدة التدريبية : رقم 02

الهدف الاجرائي : تنمية السرعة

مدة الحصة : 15د و 1 سا

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف، التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة التمريرات العشر .</p>	التحضيرية
<p>- يجب تفادي التعب.</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>إحترام قواعد اللعبة.</p>	أقل من القصوى	3د 1د	<p>2*6د 4*2د 2*4د</p> <p>20د</p>	<p>- نقوم بإنجاز مسلك منحرج حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة الزميل و محاولة الإمساك به قبل نهاية المسلك.</p> <p>- جري مسافة 10م من الوقوف</p> <p>- لعبة لمس الزميل بالكرة.</p> <p>- مقابلة في كرة القدم.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه اللاعبين لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			5د	<p>- تمارينات المفاصل و تمديد العضلات .</p>	النهائية

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : رقم 03

الهدف الاجرائي : تنمية السرعة

مدة الحصه : 1 سا

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		15د	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة التمريرات العشر .</p>	التحضيرية
<p>- يجب تفادي التعب.</p> <p>- التنفس العميق.</p> <p>- أداء التمرين بشكل صحيح</p> <p>إحترام قواعد اللعبة.</p>	متوسطة	3د	<p>2*6د</p> <p>2*4د</p> <p>4*4د</p> <p>20د</p>	<p>- نقوم بإنجاز مسلك منحرج حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة الزميل و محاولة الإمساك به قبل نهاية المسلك.</p> <p>- لعبة لمس الزميل بالكرة.</p> <p>- جري مسافة 10م من الوقوف .</p> <p>- مقابلة في كرة القدم.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			5د	<p>- تمرينات المفاصل و تمديد العضلات .</p>	النهائية

مدة الحصة :1سا و

الهدف الاجرائي : تنمية القوة العضلية .

د 15 .

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
<p>- الجري بنسق خفيف</p> <p>- التنفس أثناء الجري</p>	متوسطة		د15	<p>- الإصطفاف،التحية</p> <p>- جري خفيف حول الملعب 5د</p> <p>- تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات</p> <p>- لعبة تشكيل الأرقام</p>	التحضيرية
<p>- التركيز عند التسديد</p> <p>- ضم الرجلين أثناء القفز</p> <p>تفاديا للخشونة.</p> <p>-إحترام النظام.</p>	أقل من القصى	د1 د3 د3	د10 د4*4 د10 د20	<p>- التمرير والتسديد نحو المرمى من الثبات والوقوف على مسافة25م .</p> <p>- التعلق على عارضة بارتفاع 2م.</p> <p>- القفز على الحواجز لمسافة 15م بارتفاع 60سم.</p> <p>- مقابلة مصغرة في كرة القدم.</p>	الرئيسية
<p>- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.</p>			د5	<p>- تمارينات المفاصل و تمديد العضلات .</p>	النهائية

الأسبوع : الثالث

الوحدة التدريبية : رقم 01.

الهدف الاجرائي : تحمل الأداء .

مدة الحصه :1سا .

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري	متوسطة		15د	- الإصطفاف، التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة التمريرات العشر .	التحضيرية
- مقاومة التعب	أقل من القصوى		30د	1- نقوم بتحضير ورشة تدريب مكونة من عدة محطات ، يقوم اللاعب بالجري مع أداء الحركات حسب المحطات الموجودة، يكرر نفس العمل 6 مرات مع 4 د راحة بعد كل تكرار.	الرئيسية
- إحترام النظام.			10د	2- مباراة مصغرة في كرة القدم .	
- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.			5د	- تمارينات المفاصل و تمديد العضلات .	النهائية

الأسبوع : الرابع .

الوحدة التدريبية 03 .

الهدف الاجرائي : تنمية القوة العضلية .

مدة الحصة : 1 سا و 10د.

التوصيات	مؤشرات الحمل البدني			الأنشطة المقترحة	المراحل
	الشدة	الراحة	الحجم		
- الجري بنسق خفيف - التنفس أثناء الجري	متوسطة		15د	- الإصطفاف،التحية - جري خفيف حول الملعب 5د - تمارين إحماء المفاصل مع تمديد العضلات - لعبة تشكيل الأرقام	التحضيرية
- التركيز عند التسديد -ضم الرجلين أثناء القفز تفاديا للخشونة. -إحترام النظام.	أقل من القصى	1د 3د 3د	10د 2*5د 10د 20د	- التمرير والتسديد نحو المرمى من الثبات والوقوف على مسافة 18م. - التعلق على عارضة بارتفاع 2م. - القفز على الحواجز لمسافة 10م بارتفاع 60سم. - مقابلة مصغرة في كرة القدم.	الرئيسية
- توجيه اللاعب لأهمية الراحة الإسترجاعية.			5د	- تمارينات المفاصل و تمديد العضلات .	النهائية

## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة :** تأثير التدريب بالمرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم .

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالمرتفعات على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، و كان الفرض كما يلي " التدريب على المرتفعات يحسن بعض الصفات البدنية لدي لاعبي كرة القدم ، و لدراسة الموضوع تم أخذ عينة تتكون من 21 لاعبا في نفس الفريق شباب الرمشي - صنف الأواسط - مقسمين الى ثلاث أقسام ( 5 لاعبين للعينة الاستطلاعية ، 8 لاعبين للعينة الضابطة و 8 لاعبين للعينة التجريبية) ، و كان اختيارها بصفة مقصودة حيث أنهم يتدربون على ارتفاع يعتبر منخفض و لم يسبق لهم و أن قاموا بمعسكرات تدريبية على الارتفاعات ، حيث استخدم الطالب و مشرفه بطارية اختبارات بدنية موجهة تحتوي في مضمونها على اختبارات للياقة البدنية ، و قد توصل الباحثان إلى استنتاجات أهمها : أن التدريب بمحاكاة المرتفعات يحسن بعض الصفات البدنية و يطورها ، و من أهم ما يقدمه الباحثان من توصيات :

-أنه على فرق كرة القدم أن يقوموا ببرمجة بعض المعسكرات التدريبية على المرتفعات خاصة عندما يتعلق الأمر بمنافسة على الارتفاع ، كما أنه يجب إتباع الطرق و الوسائل العلمية الحديثة في إعداد بطاريات الاختبارات ، و وضع برامج تعليمية و تدريبية مناسبة لمستوى و قدرات و أعمار اللاعبين .

## Résumé de l'étude :

Titre de l'étude : " l'effet de l'entrainement sur les altitudes sur certain aspect physique pour les joueur de foot ball " .

Cette étude vise a la découverte des effets de l'entrainement sue les altitudes sur certain aspect physique pour les joueur de foot ball , et la suggestion était : que l'entrainement sur les altitudes améliore quelques aspects physique pour les joueur de foot ball .

Pour étudier se sujet on a pris un groupe de 21 joueur de même équipe – Club la Jeunesse du Remchi – catégorie junior ( U20) , divisée en trois (3) parties ( 05 joueur du fragmente exploratoire , 08 joueur de l'échantillon de contrôle , 08 joueur de l'échantillon expérimentale ) et a été choisi comme un involontaire sont admissibles , ils des joueurs de même équipe et ils ont jamais été formés sur les altitudes.

Alors que l'étudiant et son encadreur ont utilisé batterie de tests physiques dirigé contient dans son contenu sur les tests de conditionnement physique ,

Les chercheurs ont tirés des conclusions les plus importantes : que l'entrainement sur les altitudes améliore certain aspects physique et développe , et les chercheurs à condition que les recommandations les plus importantes :

- Que les équipes de foot ball faire quelques stages d'entrainement sur les altitudes , surtout quand il vient La compétition sur haut terrain , et il doit également suivre les méthodes scientifiques modernes dans la préparation des batteries de testes , et posé des programmes scientifique et technique suivants le niveau, la capacité et l'âge des joueurs.