



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية .

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع

أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي التحمل و السرعة عند لاعبي كرة القدم
الناشئين صنف 15 سنة

دراسة ميدانية أجريت على أصغر حياة ستيدية .

تحت إشراف الدكتور:
*عامر عامر حسين

من إعداد الطالب:
• دريف توفيق .
• لخضاري هشام .

السنة الدراسية: 2021-2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات و الصلاة و السلام على
رسوله الكريم سيدنا و حبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة و أفضل
التسليم و على آله و صحبه أجمعين أما بعد: قال الله تعالى: ﴿وَ
أَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا﴾ الإسراء: 24

اهدي ثمرة جهدي هذا إلى أعز وأعلى إنسانة في حياتي، التي
أنارت دربي بنصائحها، وكانت بحرا صافيا يجري بفيض الحب،
والبسمة إلى من زينت حياتي بضياء البدر، وشموع الفرح، إلى
من منحنتي القوة و العزيمة، لمواصلة الدرب، وكانت سببا في
مواصلة دراستي و وجودي هنا اليوم إلى من علمتني الصبر
والاجتهاد، إلى الغالية على قلبي :

﴿

﴿

إلى من صنع من شقائه سعادتنا واحتمل من اجلنا كل عناء إلى
الذي يتقدم عزما و يتدفق حلما، و يفيض كرما و ينساب سماحة و
يتلفظ حكمة إلى الذي أنجب فربي و طلب فلبى و الذي سيبقى
عظيما دائما

﴿ أبي العزيز حفظه الله ﴾

إلى جدي و جداتي شفاهم الله، إلى أخي العزيز "عماد"، و أختي
العزيزة "الميس" حفظهم الله عز وجل. إلى كل العائلة الكريمة، و
زملاني "إيهاب، ياسين، عبد المالك، الياس" متمني لهم التوفيق
في مشوارهم، إلى كل من نسبه القلم و حفظه القلب، و إلى كل من
ساهم في بحثنا هذا و إلى كل الأساتذة و عمال معهد علوم و تقنيات
النشاطات البدنية و الرياضة بجامعة عبد الحميد بن باديس
مستغاثم.

هيام

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم
قال الله تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ
إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا
أَفٍ وَلَا تَنْهَزْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾
أهدي ثمرة جهدي وعلمي إلى من تعبت وتحملت كل شيء من
أجلي إلى أمي حفظها الله وإلى أبي العزيز حفظه الله وكل
أخواتي
وإلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضة وكل من ساهم من قريب وبعيد في دفع هذا بحث
بكلمة طيبة أو فكرة نيرة أو بسملة صادقة

توفيق

الشكر والعرفان

نشكر و نحمد الله عز وجل الذي ألهمنا العبر والثبات وأمدنا بالقوة والعزم على مواصلة مشوارنا الدراسي وتوفيقه لنا على إنجاز هذا العمل فحمدك اللهم ونشكرك على نعمتك وفضلك ونسألك البر والتقوى ومن العمل ما ترضى وسلام على حبيبه وخليئه الأمين عليه أزكى الصلاة والسلام.

وبعد، لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى من قال بحقه الشاعر (كاد المعلم أن يكون رسولا) إلى أستاذي الفاضل الذي أمدني بعلمه ولسنوات طويلة الأستاذ الدكتور "عامر حسين" جزاه الله عني كل خير ووفقه إلى ما يحبه ويرضاه.

كما وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ "عباش رفيق" والأستاذة "قشرة محمد" و "الأستاذ عتوتي نور الدين".
وأقدم بالشكر إلى كافة دكاترة وأساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

شكرنا الخاص إلى أصدقاء الدراسة .
وعرفانا بالجميل أتقدم بالشكر والتقدير إلى من قرن رضا الله برضاها..

والذي العزيزين ﴿رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾
و كذلك أشكر كل من علمني حرفا وأرشدني إلى طريق العلم.

﴿رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ

السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾

هَلْ نَسِيتُ
تَوْفِيقِي

المخلص :

يمثل عنوان الدراسة في اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي التحمل و السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفتي التحمل والسرعة لناشئي كرة القدم صنف 15 سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 21 لاعب ينشطون في جمعية حياة سنيدية للموسم 2022/2021 و استخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة. و استخدمت الاختبارات البدنية كأداة بحث. و اعتمدنا في الدراسة الميدانية على تصميم برنامج تدريبي ويتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية و البعدية ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (spss) لتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي التحمل و السرعة عند ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

حيث توصل الباحثان إلى نتائج إيجابية حيث تمثلت في أن للبرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على تمرينات خاصة بالتحمل والسرعة له أثر في تطوير هذين الصفتين ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لكل الصفتين وذلك لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية :

برنامج تدريبي - التحمل - السرعة - ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة - الاختبارات

Résumé de l'étude:

Le titre de l'étude représentait l'effet d'un programme d'entraînement proposé pour développer les caractéristiques d'endurance et de vitesse chez les footballeurs de 15 ans.

L'étude vise à identifier l'impact du programme d'entraînement proposé sur le développement de l'endurance et de la vitesse des footballeurs de 15 ans. Pour y parvenir, l'étude a été menée sur un échantillon de 21 joueurs actifs dans une association de vie sportive pour la saison 2021/2022. L'étude a utilisé la méthode expérimentale pour son adéquation à la nature de cette étude. Et utilisé des tests physiques comme outil de recherche. Dans l'étude sur le terrain, nous nous sommes appuyés sur la conception d'un programme de formation, et les données ont été recueillies par le biais de tests tribaux et postaux et traitées à l'aide du programme de système de paquet statistique (spss) pour analyser les résultats obtenus grâce à l'application du programme de formation proposé pour développer les qualités d'endurance et de vitesse des footballeurs de 15 ans.

Là où les chercheurs ont atteint des résultats positifs, qui ont été représentés par le fait que le programme d'entraînement proposé, qui contient des exercices liés à l'endurance et à la

vitesse, a un impact sur le développement de ces deux caractéristiques, et cela se manifeste par la présence de différences statistiquement significatives entre les pré et post-mesures pour les deux traits, en faveur de la post-mesure.

les mots clés :

Programme d'entraînement – endurance – vitesse – cours de foot 15 ans – tests

Study summary:

The title of the Study represented the effect of a proposed training program to develop the characteristics of endurance and speed for 15-year-old football players.

The study aims to identify the impact of the proposed training program on the development of endurance and speed for 15-year-old footballers. To achieve this, the study was conducted on a sample of 21 players who are active in a sports life association for the season 2021/2022. The study used the experimental method for its suitability to the nature of this study. And used physical tests as a research tool. In the field study, we relied on the design of a training program, and the data was collected through pre and post tests and processed using the statistical package system (spss) program to analyze

the results reached through the application of the proposed training program to develop the qualities of endurance and speed for 15-year-old footballers.

Where the researchers reached positive results, which were represented in that the proposed training program, which contains exercises related to endurance and speed, has an impact on the development of these two characteristics, and this is evident through the presence of statistically significant differences between the pre and post measurements for both traits, in favor of the post measurement.

key words :

**Training program – endurance – speed – 15-year-old
football class – tests**

التعريف بالبحث

أ- ب	مقدمة
3	الإشكالية
3	أهداف البحث
3	الفرضيات
4	أهمية البحث
5-4	التعريف بمصطلحات البحث
8-5	الدراسات السابقة المشابهة
8	التعليق على الدراسات السابقة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: البرنامج التدريبي و التدريب الرياضي لدى الناشئين

11	تمهيد
12	1- البرنامج التدريبي
12	1-1 مفهوم البرنامج التدريبي
12	2-1 أهمية البرنامج التدريبي
12	3-1 خصائص البرنامج التدريبي
13-12	4-1 أسس تنظيم البرامج التدريبية
13	5-1 القواعد التي يجب مراعاتها قبل تصميم البرنامج التدريبي
14-13	6-1 خطوات تصميم البرامج الرياضية
14	7-1 الخصائص و السمات التي أن تتوفر لدى مصممي البرامج
14	8-1 خطوات تطوير برامج التدريب
15-14	9-1 احتياطات تنفيذ البرامج التدريبية
15	10-1 صعوبات تصميم البرامج التدريبية
15	2- التدريب الرياضي
15	1-2 مفهوم التدريب الرياضي
15	2-2 أهمية التدريب الرياضي
16-15	3-2 خصائص التدريب الرياضي
16	4-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
16	5-2 مبادئ التدريب الرياضي
16	1-5-2 مبدأ الخصوصية
16	2-5-2 مبدأ الفروق الفردية
17-16	3-5-2 مبدأ زيادة الحمل
17	4-5-2 مبدأ التكيف
17	5-5-2 مبدأ التنوع
17	6-5-2 مبدأ التدرج.
18	7-5-2 مبدأ المردود العائد
18	8-5-2 مبدأ الاستمرارية
18	6-2 طرق و أساليب التدريب الرياضي
19-18	1-6-2 طريقة التدريب المستمر
19	2-6-2 طريقة التدريب الفار تلك التلاعب بالسرعة
20-19	3-6-2 طريقة التدريب الفتري
20	4-6-2 طريقة التدريب التكراري

20	2-6-5 طريقة التدريب بالتزايد في السرعة
20	2-6-6 طريقة التدريب للعب
21 - 20	2-6-7 طريقة التدريب الدائري
21	2-7 فترات التدريب الرياضي
21	2-7-1 فترة الإعداد
21	2-1-7-2 فترة الإعداد العام ppg
22	2-1-7-2 فترة الإعداد الخاص pps
23 - 22	2-7-2 فترة المنافسات
24 - 23	2-7-3 الفترة الانتقالية
25 - 24	2-8 واجبات التدريب الرياضي
25	3- تدريب الناشئين
25	3-1- مفهوم مرحلة الناشئين
25	3-2- مفهوم التدريب عند الناشئين
25	3-3- العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين
25	3-4- الأسس العلمية و المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين
26 - 25	3-4-1- الاستجابة الفردية للتدريب
26	3-4-2- التدرج و التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين
27 - 26	3-4-3 التكيف
27	3-4-4- الموازنة بين خصوصية التدريب و الشمولية
27	3-4-5- برمجة تدريب الناشئين
27	3-4-6- الإحماء و التهدئة
27	3-4-7- التقدم المناسب بدرجات الحمل
27	3-4-7-1 مكونات حمل التدريب
28	3-4-7-2 درجات حمل التدريب
28	3-4-8- التنوع
29	3-4-9- مراعاة الأمن و السلامة
30	الخلاصة

الفصل الثاني: المتطلبات و الصفات البدنية للاعب كرة القدم

32	تمهيد
33	1- كرة القدم
33	1-1 تعريف كرة القدم
33	1-2 تاريخ كرة القدم
34	1-3 كرة القدم في الجزائر
35 - 34	1-4 المبادئ الأساسية لكرة القدم
35	1-5 متطلبات كرة القدم الحديثة
35	1-5-1 المتطلبات الفسيولوجية و البدنية
35	1-5-2 المتطلبات مهارية
35	1-5-3 المتطلبات الخططية
35	1-5-4 المتطلبات النفسية
36	1-5-5 المتطلبات الاجتماعية
36	1-5-6 المتطلبات المكملة
36	2- الصفات البدنية
36	2-1 تعريف الصفات البدنية
36	2-2 عناصر الصفات البدنية

36	1-2-2 التحمل
36	1-1-2-2 مفهوم التحمل
37	2-1-2-2 أنواع التحمل
37	3-1-2-2 أهمية التحمل
38 - 37	4-1-2-2 تنمية التحمل
38	2-2-2 القوة
38	1-2-2-2 مفهوم القوة
39 - 38	2-2-2-2 أنواع القوة
39	3-2-2-2 أهمية القوة
39	3-2-2 السرعة
39	1-3-2-2 مفهوم السرعة
39	2-3-2-2 أنواع السرعة
40 - 39	3-3-2-2 أهمية السرعة
40	4-3-2-2 العوامل المؤثرة في تنمية السرعة
41 - 40	5-3-2-2 تنمية السرعة
41	4-2-2 المرونة
41	1-4-2-2 مفهوم المرونة
41	2-4-2-2 أنواع المرونة
41	3-4-2-2 أهمية المرونة
41	5-2-2 الرشاقة
41	1-5-2-2 مفهوم الرشاقة
41	2-5-2-2 أنواع الرشاقة
41	3-5-2-2 أهمية الرشاقة
42	خلاصة

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية لفئة 15 سنة

44	تمهيد
45	1- تعريف فئة المراهقين الأواسط و تحديدها
45	2- خصائص النمو عند فئة المراهقين الأواسط
45	1-2- النمو الجسمي
45	2-2- النمو الحركي
45	3-2- النمو النفسي
45	4-2- النمو الاجتماعي والأخلاقي
45	5-2- النمو العقلي
45	6-2- النمو الانفعالي
46	3- أزمات فئة المراهقين الأواسط
47 - 46	4- الخصائص التشريحية و الفيزيولوجية بالنسبة للاعبين كرة القدم
47	5- أهمية الرياضة بالنسبة لفئة المراهقين الأواسط
47	6- فئة الأواسط ذات (15 سنة) و صفتي التحمل و السرعة
48	خلاصة

الباب الثاني = الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

51	تمهيد
52	1- منهج البحث
52	2- مجتمع و عينة البحث

52	3- مجالات البحث
52	4- متغيرات البحث
53	5- أدوات البحث
53	1- الدراسة النظرية
53	2- البرنامج التدريبي
54 - 53	3- الاختبارات البدنية
54	6- الأسس العلمية للاختبارات
55 - 54	7- البرنامج التدريبي
56 - 55	8- الدراسة الإحصائية
57	9- صعوبات البحث
58	خلاصة

الفصل الثاني: عرض تحليل و مناقشة نتائج البحث

60	تمهيد
61	1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
61	1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار صفة التحمل
63	2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
63	1-2- عرض و تحليل نتائج اختبار صفة السرعة
64	3- مناقشة النتائج
65 - 64	3-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
67 - 66	3-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
68	خلاصة
70 - 69	الاستنتاج العام
73 - 72	خاتمة

فرضيات مستقبلية

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
13	يبين مختلف الأهداف لفترة التحضير و الإعداد	01
21	يبين طرائق التدريب الدائري	02
34	التطور التاريخي لكرة القدم	03
54	يبين صدق و ثبات الاختبارات البدنية	04
61	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار نافات 20م	05
63	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار جري 40م	06

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين قانون زيادة الحمل	17
02	يبين قانون التدرج	17
03	يبين قانون المردود العائد	18
04	يوضح محتويات التدريبي في فترة الإعداد العام	21
05	يوضح محتويات التدريبي في فترة الإعداد الخاص	22
06	يوضح محتويات برنامج فترة المنافسات	23
07	يوضح محتويات برنامج الفترة الانتقالية	24
08	يوضح النظام الطاقوي السائد	38
09	يبين اختبار نافات 20م	53
10	يبين اختبار السرعة 40م	54
11	يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي في اختبار نافات 20م	62
12	يبين الانحراف المعياري القبلي و البعدي في اختبار نافات 20م	62
13	يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي في اختبار السرعة 40م	64
14	يبين الانحراف المعياري القبلي و البعدي في اختبار السرعة 40م	64

التعريف بالبحث

مقدمة:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية على وجه الأرض , فهي ظاهرة اجتماعية خلت دائمًا خطوات واسعة نحو الملاعب , تتطور باستمرار بوتيرة سريعة من الناحية الفنية و التكتيكية وحتى في إدارتها , فقد انتقلت من لعبة لوحية بسيطة ثم إلى رياضة للهواة لتصبح رياضة لممارستها بشكل احترافي , فتطورها وشعبيتها لم يكونا وليد الصدفة، بل كان حصيلة أبحاث مستفيضة، وتفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح و علم النفس والفلسفة و علم الاجتماع، وعلوم أخرى ساهمت كلها في رفع المستوى الانجاز الرياضي، والارتقاء بمستوى هذه اللعبة وأيضاً تطوير الحالة التدريبية للاعبين، والتركيز على إعدادهم إعداداً جيداً خلال الفترة الإعدادية بقسميها العام والخاص، نظراً لأهميتها في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق الصحيحة والوسائل الضرورية تحت إشراف إطارات ذات كفاءات عالية من التكوين والإعداد .

إن كرة القدم الحديثة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية للحصول على الكرة من الخصم، والقيام بانطلاقات سريعة، ومفاجئة بحركات مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة تعدد المهارات الأساسية وتفرعها، ليس هذا فقط الذي يفرض على اللاعبين بذل الجهد الشاق والكبير، لكن أيضاً يضاف إليه طول الفترة الزمنية للمباراة واتساع مساحة الملعب.

تعتبر عملية تدريب اللاعب عنصراً مهماً ولكنه معقد أيضاً يجب وضعه لضمان إعداد لاعب الغد ، فنجاح معظم مدربي كرة القدم في الدول الرائدة في مجال علم التدريب الحديث راجع إلى حسن توجيه الأداء الحركي للاعبين خلال المباراة ، ويؤكد **محمد حسن علاوي** على أن الحالة التدريبية البدنية للاعب هي احد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، وان تنميته وترقية الصفات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية .

كما أن للتدريب الرياضي في كرة القدم العديد من الأهداف أهمها تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين مكوناتها والتحمل والسرعة هما من أهم هذه المكونات الأساسية التي تحتاج إليها لعبة كرة القدم وهما يعدان عاملان مهمان في القدرة على مواصلة الجهد البدني خلال مجريات المباراة ، حيث أن التحمل يعتبر القاعدة الأساسية لتنميته الصفات البدنية الأخرى . والذي له دور كبير في لعبة كرة القدم. وعلى أثره يستطيع اللاعب الاستمرار في أداء الجهد البدني بكفاءة عالية ولمده تصل من " 90 إلى 120 دقيقة" في بعض المباريات ، وهذا ليس استنتاجنا فحسب ، بل ما صرح به الناخب الوطني السابق " **حليلوزيتش** " في العديد من المرات ، وحسب المدرب العالمي " **ايدنيق** " مدرب كوريا الجنوبية في كأس العالم عام " 2002 " فان الجانب البدني يعد الدعامة الأساسية للرياضي ، ويأتي في المقدمة قبل الجوانب الأخرى حيث كان تفوق الفريق الكوري على الفرق الأخرى و وصوله إلى الدور النصف النهائي يرجع بالأساس إلى التفوق البدني (**FIFA** ، 2002) وهنا لا نقول أن الجوانب الأخرى غير مهمة ، ولكن أكيد أن " 90 د " أو " 120 د " من اللعب تتطلب الكثير من الجهد لإنهائها بالشكل المرضي ، وصفة التحمل هي صفة رائدة في التدريب لما توفره للرياضي من حضور فعال على طول مجريات اللقاء ، فهو مقدرة اللاعب على تأخير التعب (**ريسان خريبط** ، 1989 ، ص 31) . حيث يرى كل من " **هيربين** " **HERBIN** " **كين جونز** **KEN JONES** " **كارل هاينز** **KARL HEINZ** " و آخرون أن أهم العناصر الخاصة باللياقة البدنية للعبة كرة القدم هي التحمل بنسبة 93.3% ، (إسماعيل ، أبو المحدد ، و شعبان ، 1989، ص 91).

أما السرعة تلعب دوراً كبيراً في لعبة كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع والهجوم أو الهروب من الرقابة أو الانتقال بالكرة أو بدون أو تغيير الاتجاه من مكان إلى آخر. و يفهم من السرعة كصفة حركية، أنها قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة بحيث يستمر تنفيذ الحركة طويلاً. ويعرفها **رثمان Rethmane** أنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في اقصر مدة " . ويعرفها **كلود باير Bayer Claude** أنها : "النوع الذي يمتلكه الفرد في انجاز عدة أفعال حركية في اقل وقت ممكن".

أصبح اليوم التخطيط في مجال التدريب الرياضي الحديث ضروريا وهاما في إعداد اللاعبين إعدادا متزنا ومتكاملا في جميع النواحي البدنية ، المهارية ، الخططية والنفسية. وفي هذا الصدد يقول **WEINECK 1986** « أن القدرة على الانتصار والتحقيق النتائج يتوقف على حصول على أعلى مستوى ممكن للقدرة البدنية ، المهارية ، الخططية والفكرية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي ». و يعتبر البرنامج التدريبي أحد عناصر التخطيط المهمة و التي بدونها يصبح عاجزين عن تحقيق الأهداف المرجوة ، فهو الذي يفرق بين المدرب الناجح و غير الناجح حيث أن المدرب الناجح هو الذي يمتلك القدرة على القيام بالبرمجة و التخطيط بأسلوب علمي سليم يتوقع المستقبل و يتنبأ به و يعد له العدة و بذلك يحصن نفسه و إرادته ضد هزات الفشل . و عليه يعرفه **ويليمز** بأنه « البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة » (شرف ، 1997 ، ص 17) .

ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بشؤون كرة القدم إتباع أحسن الطرق و أنجحها ، والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب ، ومعرفة خصائص ودراسة المراحل العمرية (أصاغر, أشبال, أواسط) ، والاعتناء بهم وتطوير صفاتهم البدنية ، المهارية ، الخططية و النفسية بأسلوب علمي صحيح ، لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير ، ولرفع مستوى كرة القدم الجزائرية وتحقيق النتائج الجيدة مستقبلا .

ومن خلال متابعة العديد من مباريات أندية ولاية مستغانم لكرة القدم صنف أواسط لوحظ انه هناك إهمال كبير من المدربين في وضع برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تعمل على تطوير الصفات البدنية خاصة صفتي التحمل والسرعة لدى لاعبين 15 سنة في رياضة كرة القدم . ومن هنا برزت أهمية البحث و هذا ما دفع الباحثان على التطرق إلى هذه الدراسة المتمثلة في: " اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي التحمل (المداومة) و السرعة لدى ناشئي كرة القدم الصنف 15 سنة " .

و لغرض تسليط الضوء أكثر على هذا الموضوع علميا، استهل الطالبان بحثهما بالجانب التمهيدي، أين تطرقنا للتعريف بالبحث بطرح المشكلة ثم ضبط لها فرضيات (فرضية عامة و فرضية خاصة)، ثم عرض أهمية و أهداف الدراسة، و كذلك تطرقنا إلى تحديد المفاهيم و المصطلحات، و أخيرا عرض للدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع دراستنا. كما قسم الطالبان بحثهما إلى بابين، الباب الأول يشمل الجانب النظري والباب الثاني الجانب الميداني، حيث قسم الباب الأول إلى ثلاثة فصول، بحيث تطرقنا في الفصل الأول إلى مفهوم البرامج التدريبية و خطوات تصميمها، كما تطرقنا إلى مفهوم التدريب الرياضي و خصائصه و مبادئه و إلى التدريب عند الناشئين. و الفصل الثاني عرجنا على المتطلبات و الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الحديثة. أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى خصائص المرحلة العمرية. أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد تضمن فصلين، الفصل الأول، كان حول المنهج المستخدم، مجتمع الدراسة و العينة، مجالات الدراسة، أدوات الدراسة، صعوبات البحث و الوسائل الإحصائية المستعملة. أما الفصل الثاني فتضمن عرض و مناقشة نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها بتطبيق أداة الدراسة و المتمثلة في الاختبارات البدنية.

1. مشكلة البحث:

تعتبر كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي شهدت تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة من النواحي البدنية ، المهارية ، الخطئية والنفسية، حيث أصبحت اليوم تفرض على اللاعبين واجبات و مهمات حركية، و بذل جهد بدني كبير، و خاصة مع تطور طرائق التدريب، وخطط اللعب، مما اضطر المدربين إلى إعداد اللاعبين إعدادا متكاملًا من النواحي البدنية، المهارية، الخطئية والنفسية، لتنفيذ هذه الواجبات بفاعلية و ايجابية أفضل.

ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية متكاملة ، تحتل فيها الفترة الإعدادية جانبا مهما وأساسيا في إعداد اللاعبين من خلال رفع قدراتهم البدنية ، المهارية ، الخطئية والنفسية قبل الدخول في فترة المنافسة، والحصول على النتائج الجيدة. وتعتبر هذه الفترة (الفترة الإعدادية) أهم وأخرج فترة في الخطة السنوية.

وعلى اثر ذلك ارتأينا إلى الاهتمام بالجانب البدني وخاصة صفتي التحمل والسرعة اللذان يعتبران الفارق للتفوق في المنافسات الدولية لكرة القدم، حيث يقول الدكتور حسن علاوي عن التحضير البدني بأنه " يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد، ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للأجهزة وأعضاء الجسم، و بالتالي ينمي الصفات البدنية و المهارية والقدرات و السمات الإرادية "(حسن علاوي ، 1990 ، ص 51).

تعد لعبة كرة القدم من الرياضات المهمة في الجزائر حيث تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية، حيث أن المتأمل والمتتبع لمستوى كرة القدم الجزائرية عبر تاريخها يلاحظ منذ الوهلة الأولى تذبذبا وعدم استقرار هذا المستوى لجميع المراحل العمرية خاصة فئة الأواسط، لأن مستوى الأداء المختلف للفرق الجزائرية لا يزال منخفض وضعيف مقارنة بالدول الأخرى من حيث التغلب على التعب وسرعة الأداء. وهذا المستوى لدى لاعب كرة القدم الجزائرية يؤثر سلبا على الجوانب المهارية والخطئية والنفسية مما يحول دون تحقيق الأهداف المرجوة، وهذا راجع لعدم الاهتمام بالجانب البدني لدى جميع الفئات العمرية و عدم إتباع المدربين لبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية والتخطيط في تطوير الصفات البدنية وخاصة لدى صف الناشئين لان هذا الصنف هو المصدر الرئيسي لإخراج اللاعبين ذات الطراز العالي. و على ضوء هذا الواقع نطرح التساؤلات التالية.

2. السؤال الرئيسي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على صفتي التحمل و السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة ؟

3. الأسئلة الفرعية:

- هل للبرنامج التدريبي تأثير على صفة التحمل لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة ؟

- هل للبرنامج التدريبي تأثير على صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة ؟

4. أهداف الدراسة :

تتجلى أهداف الدراسة فيما يلي :

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة التحمل لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة .
- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة .
- الكشف عن أسباب تدني و عدم استقرار مستوى إعداد اللاعبين.
- اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية .

5. الفرضية الرئيسية:

للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفتي التحمل و السرعة لناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

6. الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفة التحمل لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة .

- للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

7. أهمية البحث:

- تنحصر أهمية البحث في جانبين اثنين. الجانب النظري و يتمثل في إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه خاص، و للمهتمين بوجه عام. أما الجانب العملي فأهميته تنحصر في تقديم برنامج تدريبي خاص بالفترة الإعدادية يساعد المعنيين بشؤون التدريب مستقبلا على إعداد لاعبيهم مستقبلا إعدادا متزنا و هادفا ، و بالتالي الرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية .

- إبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير صفتي التحمل و السرعة لدى ناشئي كرة القدم.
- مناقشة النتائج و الخروج بالاستنتاجات.

8. المفاهيم و المصطلحات:

- التدريب الرياضي:

• اصطلاحا:

هو عملية تربوية منظمة مخططة طبقا لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و المعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي (احمد البساطي، 1990، ص3).
يشير " HARRA " أن التدريب عملية خاصة منظمة للتربية البدنية تخضع لأسس علمية و تربوية و تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستوى الأعلى فالأعلى .
أما **ماتيفيف** فقد عرفه بأنه إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية و الفنية و العقلية و الخططية و الخلقية و النفسية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية .

• التعريف الإجرائي:

يعرف بأنه نشاط مخطط يهدف إلى تزويد الفرد بمجموعة من المعلومات و المهارات التي تؤدي إلى زيادة معدلات الأداء خلال العمل الرياضي .

- البرنامج التدريبي:

• اصطلاحا :

هو عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا و ما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذه و إمكانية تحقيق هذه الخطة.

• إجرائيا:

هو عبارة عن مجموعة من التدريبات البدنية و المهارية و الخططية المقننة المعطاة للاعبين وفق أسس و مبادئ علم التدريب الرياضي و التي توضع معا في شكل وحدات تدريبية يومية بالأحمال و الشدة المناسبة ، متضمنة التوزيع الزمني و أسلوب التنفيذ بهدف الوصول للاعبين لأعلى مستوى بدني خلال فترات التدريب المختلفة.

- الصفات البدنية :

• اصطلاحا:

يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط بالصفات البدنية ، كالتحمل ، القوة ، السرعة ، المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في هذا المجال و في العادات الحركية (عوض بسبوني ، ياسين الشاطي ، 1999 ، ص 179) .

• التعريف الإجرائي:

هي المقدرة على أداء الجهد البدني اليومي في رياضة ما بدون تعب مفرط مع توفر الطاقة اللازمة التي تسمح بمواصلة الأداء .

- التحمل:

• اصطلاحا:

قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية (حسن علاوي ، 1990 ، ص 176)

• التعريف الإجرائي:

هو قدرة الرياضي على أداء الجهد البدني بصفة مستمرة خلال مدة زمنية معينة و مقاومته للتعب .

- السرعة:

• اصطلاحا:

القدرة على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (حسن علاوي ، 1990 ، ص 151)

• التعريف الإجرائي:

تعني قدرة الرياضي على أداء حركة أو حركات متكررة في أقصر زمن ممكن.

- كرة القدم :

• اصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين تتألف كل منهما على إحدى عشر (11) لاعبا ، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على الهدف و التفوق على المنافس .

هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم لها قوانين و أسس تضبطها.(ش.علال ، 1994 ، ص 1) .

• التعريف الإجرائي:

FOOT BALL هي كلمة لاتينية ، و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون (**الفوتبول**) ما يسمى عندهم بالرقيبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها فتسمى **SOCCER**.

- الفئة العمرية 15 سنة :

تعرف هذه الفئة بفئة الناشئين وهي أيضاً تعتبر فئة عمرية حرجة للغاية وذلك لما تحمله من تغيرات جذرية في الشخصية وذلك لوقوعها في منتصف مرحلة الانتقال من عالم الطفولة إلى عالم الصبا ، حيث اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طبعاً ، أن يتجه فيها الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

9. الدراسات المشابهة:

1- دراسة بن قاصد على الحاج محمد 1997:

1-1 العنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 16- 18 سنة .

2-1 الهدف : يهدف البحث المقام على لاعبي كرة القدم صنف أوسط 16 - 18 سنة إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية ، وتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية ، و الكشف عن أسباب تدني وعدم استقرار مستوى إعداد اللاعبين .

3-1 الفروض : البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالفترة الإعدادية يؤثر إيجاباً في تطوير الصفات البدنية و المهارية لعينة البحث التجريبية.

4-1 العينة: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية **54 لاعبا** وهي تمثل نسبة مئوية مقدارها **24.16 %** من مجتمع العينة.

5-1 المنهج: لقد اتبع الباحث المنهج التجريبي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

6-1 الأداة: استبيان الاستمارة -- الوسائل الإحصائية.

7-1 البرنامج التدريبي: لقد قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية مدة **01/08 إلى 21 / 10 / 1996** .

8-1 أهم التوصيات: وصى الباحث المعنيين ومربي فرق الأوساط على استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية، لأنه يجب إجراء دراسة مماثلة لبقية الأعمال لرفع مستوى كرة القدم الجزائرية.

2- دراسة حيدرة عبد العزيز - بوقشيش مولود 2017 / 2018:

2-1 العنوان : برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج لتنمية التحمل العام والخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

2-2 الإشكالية : هل البرنامج التدريبي لتحضير البدني المدمج ينمي التحمل العام والخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

3-2 الهدف : بناء برنامج تدريبي باستخدام التحضير البدني المدمج لتنمية التحمل العام والخاص لدى لاعب كرة القدم اقل من 17 سنة ، ومعرفة مدى فعاليته.

4-2 الفرضية : البرنامج التدريبي المقترح لتحضير البدني المدمج ينمي التحمل العام الخاص لدى لاعب كرة القدم اقل من 17 سنة.

5-2 منهج البحث : اعتمد الطالبان على المنهج التجريبي بغيت انجاز البحث على النحو الأفضل ، باعتباره اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية.

6-2 عينة البحث: شملت عينة البحث **43 لاعبا ذكور** من نفس المواصفات السن والسنوات. و قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات ، تكونت المجموعة الأولى من **07 لاعبين** أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية ، وتم استبعادهم من الدراسة الأساسية للبحث كما تم استبعاد **04 حراس مرمى** ، وبقيت 32 لاعب قسموا إلى مجموعتين أولى تجريبية طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح (**16 لاعب**) وأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي العادي (**16 لاعب**) .

7-2 البرنامج التدريبي : تميزت فترة العمل بمرحلتين أساسيتين وهما :

1-7-2 المرحلة الأولى : وتم فيها انجاز التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من **ماي 2017 إلى غاية 25 أوت 2017** .

2-7-2 المرحلة الثانية : عرفت هذه المرحلة تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من **27 أوت 2017 إلى غاية 3 نوفمبر 2017** .

8-2 التوصيات: وصى الطالبان بضرورة الاعتماد على الأسس العلمية لتخطيط البرامج التدريبية . و القيام بحصص تدريبية مشابهة للمنافسة مع احترام مبادئ وشروط التدريب الخاصة بكل مرحلة من مراحل الإعداد . و توفير المنشآت والوسائل للارتقاء بالفئات الشبابية .

3- دراسة حمودي أحمد سنة 2015 :

1-3 العنوان: فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة التحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم هواة.

2-3 الإشكالية: هل للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل.

3-3 أهداف البحث:

معرفة فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم U17 .

4-3 الفروض:

للوحدات التدريبية فاعلية على تطوير صفة التحمل عند لاعبي كرة القدم لعينة البحث .

5-3 أهمية البحث:

تطرق الطالب في بحثه عن موضوع حساس جدا ، يخص فاعلية الوحدات التدريبية و الجانب البدني المحض ، و تطرقنا إلى زاوية قد يهملها البعض و لا يعطي لها بالاً ، مستصغرا أثرها ، بينما هي في الحقيقة جزئية هامة يبني عليها التخطيط السليم .

6-3 منهج البحث:

اتبع الطالب المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، و هذا لمعرفة ما مدى تأثير التدريب في الملاعب المصغرة على تنمية صفة التحمل للاعبي كرة القدم .

7-3 عينة البحث:

لقد تم انجاز تجربة البحث على عينة تظم **18 لاعبا من فريق شباب سيدس علي و 18 لاعبا من فريق الاتحاد الرياضي لبلدية سيدي لخضر** من ولاية مستغانم من قسم هواة للبطولة الجهوية الثانية لكرة القدم الجهة الغربية صنف أشبال ، المسجلين في البطولة الجهوية الغربية 2014-2015 .

8-3 البرنامج التدريبي: امتدت فترة الدراسة التجريبية الرئيسية في الفترة الممتدة من **2014.11.19 إلى غاية**

2015.02.09 .

3-9 الاستنتاجات:

- استنتج الباحث أن للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل للاعبى كرة القدم، إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح بتطوير مجموعة من الصفات.
- إن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات و الذي يعد من أفضل طرق التدريب مما يخلق شكل المنافسة الحقيقية.

3-10 أهم التوصيات : قدم الباحث بعض التوصيات و من أهمها :

- ضرورة استخدام الوحدات التدريبية في برامج تدريب الناشئين لما لها اثر ايجابي في تنمية صفة التحمل .
- ضرورة تصميم اختبارات تتماشى مع طبيعة الوحدات المقترحة من اجل تطوير هذه الصفة و تنميتها.

4- دراسة الطالبان برجي داود – بورا بح محمد سنة 2015 :

1-4 العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبى كرة القدم تحت 17 سنة .
2-4 الإشكالية: هل البرنامج التدريبي له تأثير على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبى كرة القدم تحت 17 سنة

3-4 أهداف البحث: سطر الطالبان أهداف للبحث و هي:

- اقتراح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبى كرة القدم تحت 17 سنة باستخدام شدات و أحمال تدريبية متنوعة .

- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض البدنية و المهارية للاعبى كرة القدم تحت 17 سنة .

4-4 الفرضية:

البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا في تحسين بعض البدنية و المهارية للاعبى كرة القدم لعينة البحث التجريبية .

4-5 أهمية البحث:

قسم الطالبان أهمية بحثهما إلى جانبين :

- جانب علمي : و تمثل في معرفة بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبى كرة القدم لفئة تحت 17 سنة قصد تمكن القائمين على تدريب الفئات الصغرى مستقبلا من الوقوف على مستوى و قدرات لاعبيهم مهاريا و بدنيا و وضع شدة أحمال تدريبية مناسبة في البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بالمستوى و الرفع منه و تصحيح الأخطاء .

- جانب عملي : تمثل فيالقيام بإعداد برنامج تدريبي مقترح و الاختبارات لمعرفة أثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية لكرة القدم .

4-6 منهج البحث : استخدم الطالبان المنهج التجريبي باعتباره من المناهج الأكثر استعمالا و يتلاءم مع موضوع و مشكلة بحثهم .

4-7 عينة البحث: ضمت 22 لاعبا تم تقسيمهم حسب المناصب إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية و بذلك أصبح عدد كل منهم 11 لاعب.

4-8 البرنامج التدريبي:

- أجرى الطالبان الاختبار القبلي أيام الأحد و الاثنين و الثلاثاء الموافق ل 20 جانفي 2015 .

- أجرى الطالبان الاختبارات البعدية أيام الأحد و الاثنين و الثلاثاء الموافق ل 31 مارس 2015.

4-9 أهم الاستنتاجات :

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية و المهارية التجريبية ما عدا اختبار صفة الرشاقة 25 متر جري متعرج بالنسبة للاختبار البدني و اختبار التصويب في المرمى بالنسبة للاختبار المهاري .

- وجود فروق عشوائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في جميع الاختبارات البدنية و المهارية.

- البرنامج التدريبي المقترح له اثر فعال في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للعينة التجريبية مقارنة بالبرنامج الخاص بالعينة الضابطة.

4-10 أهم التوصيات :

وفي ضوء نتائج البحث قدم الطالبان مجموعة من التوصيات راجيين أن تلقى من يعمل بها مستقبلا و من بينها:

- الاهتمام بتحسين الصفات البدنية و المهارية الأساسية و الربط بينهما و عدم إهمالهما حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين.

- ملائمة البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنية و مراعاة خصائص النمو للاعبين.

- استعمال الوسائل الحديثة في التدريب كالوسائل السمعية البصرية أثناء وحدات التدريب العملية.

- دمج الإطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة التدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات و الفئات العمرية.

التعليق على الدراسات:

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة حيث تكمل أهمية هذه الدراسات في معالجة إشكالية البحث، ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه ، تخطيطه و ضبط المتغيرات أو مناقشة النتائج. فللدراسات المشابهة لدراستنا الحالية أهمية كبيرة في اطلاعنا على مختلف الجوانب بحثنا الحالي ، وتبرز كل ما يتعلق بتحديد متغيرات بحثنا واختيار العينة وكذلك المنهج المستخدم ، وأيضاً الاختيار الأمثل للاختبارات المستعملة في الدراسة.

فقد تطرقت الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب في ما يخص عملية اقتراح برامج تدريبية من اجل تطوير صفات بدنية و مهارية في كرة القدم ، وقد تناولت صفات بدنية وذلك باستعمال طرق تدريبية وأساليب مختلفة ، فتناول الطالب بن قاصد علي الحاج محمد دراسة تحت عنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 16- 18 سنة .

أما الطالبان حيدرة عبد العزيز و بوقشيش مولود دراسة تحت عنوان : برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج لتنمية التحمل العام والخاص لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة .

أما الطالب حمودي احمد تناول دراسة تحت عنوان : فاعلية الوحدات التدريبية على تنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم هواة.

أما الطالبان برجى داود و بورابح محمد تناول دراسة تحت عنوان : اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.

وعلى هذا الأساس أقدم الباحثان على تناول دراسة بعنوان: اثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفتي التحمل والسرعة لدى لاعبي كرة قدم صنف 15 سنة ، ولقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات ، فقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي:

- نفس المتغيرات لبحثنا قد تم تناولها في هذه الدراسات.
- تحديد المنهج الذي سنتبعه في الدراسة ألا وهو المنهج التجريبي.
- اختيار التصميم التجريبي المناسب مثل اختبار القبلي والاختبار البعدي.
- تحديد محتوى انجاز الوحدات التدريبية لعينة البحث .
- تحديد وسائل جمع البيانات المتمثلة في الاختبارات البدنية .
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث .
- ضبط الفرضيات ومقارنه النتائج.

و خلاصة القول فان من خلال الدراسات السابقة و المرتبطة تمكن الباحثان من الاستفادة من تلك البحوث و الدراسات ، حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية ، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية ، اختيار العينات ، أدوات البحث ... الخ.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

البرنامج التدريبي و التدريب الرياضي
لدى الناشئين

تمهيد:

يعتبر التدريب الرياضي تلك العملية التعليمية الهادفة التي يشرف على تنفيذها مدرب مؤهل ومكون ومتخصص إلى مجموع اللاعبين من أجل الوصول بهم إلى مستوى عالي من الأداء وتحقيق النتائج في الرياضة الممارسة ، فهو عملية تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى قمة مستواه وهذا من خلال تحسين عمل الأجهزة الوظيفية للفرد الرياضي ، وبالتالي تحسين الأداء وهذا وفق برنامج تدريبي مبني على أسس ومبادئ علمية ، فكلما تم احترام هذه القواعد والأسس وتم التعامل معها بشكل سليم كلما تطور مستوى عمل أجهزة اللاعبين ، أما في حاله ما إذا لم يتم احترام هذه الأسس فان ذلك قد يؤدي إلى عواقب لا تحمل عقابها ، فالتدريب الزائد مثلا قد يؤدي إلى الإرهاق المزمن والذي يؤدي إلى تراجع رهيب في مستوى اللياقة البدنية بالإضافة إلى الإصابات....الخ.

1- البرنامج التدريبي:**1-1 مفهوم البرنامج التدريبي :**

يعرفه "مفتي إبراهيم حماد" بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص .
كما يعرفه "المولى " بأنه : الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق من اجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطبية والنفسية والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد .
فالبرنامج حجر الأساس في عملية التخطيط وهو الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط واستغلال الوقت والإمكانيات المتاحة وتنظيم الأنشطة لتحقيق أهداف الخطة وأفضل مستوى للإنجاز .
كما عرفته حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه عبارة عن مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد.
ويرى الباحثان بأن البرامج التدريبية عبارة عن مجموعة من التدريبات مقسمة إلى تمارين والعباب ومنافسات توضع بشكل مدروس ومتناسق ومنظم ومخطط له مسبقا لهدف تحقيق أهداف فردية لكل لاعب وأهداف جماعية للفريق في نشاط رياضي معين (مفتي إبراهيم، 1997، ص36).

1-2 أهمية البرنامج التدريبي:

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة و نذكر أهمها في النقاط التالية:
- اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.
- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة، و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها.
- حماية الأهداف من الضياع: إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدانها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف، لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.
- الاقتصاد في الوقت : حيث تعطي البرامج للوقت قيمة ، و تقلل من الوقت الضائع و تساعد على انجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن ، بحيث تستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .
- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية: إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرة على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعه، و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خططا ناجحة.
- البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات.
- دقة التنفيذ : إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعلم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لانجاز العمل ، كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الانجاز الدقيق فلا تسقط فكرة و لا يضيع غرض معين .

1-3 خصائص البرنامج التدريبي:

- يعتبر جزءا متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية .
- أن يمدنا بخبرات متشابهة و متوازنة في النمو و التطور .
- أن يقوم على اهتمامات و احتياجات و قدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم.
- أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية و تكون في نفس الوقت في مستوى نضج الأفراد.
- أن يكمن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة و الوقت المتيسر و الأدوات و القيادات المتوفرة.
- أن يسمح بالنمو المهني و الحرفي للمربين و يراعي شؤونهم .

1-4 أسس تنظيم البرامج التدريبية:

إن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي يجب مراعاتها و أن لا يغفلها المصمم "المدرّب"، فالبرنامج التدريب الناجح له سماته التي تميزه أهمها ما يلي:
• يجب أن ينمي لدى اللاعبين الاستجابة (الدافع والرغبة) في التدريب و إن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد والاقتران بان ذلك يؤدي بهم إلى درجة عالية من الأداء .
• أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم:الأشبال، متقدمين، مستوى عالي.
• يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين، أي تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم .
• لايد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين ، فهناك اختلاف تفاعل اللاعبين مع أهداف البرنامج خلال فترته ومراحله ، و من مقاييس النجاح أن يشعر اللاعبون بمقدار ما حققوه من تقدم ، فالتدريب لا يقتصر على ما يجب أن يفعلوه فقط .
• يجب أن يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة .
• أن يساهم في إظهار الفكر التدريبي للمدرّب و يبين قدراته و معارفه العامة والخاصة ومدى قدرته على الاستيعاب .
• يجب أن يتسم البرنامج بالمرونة وقابلية التعديل وفقا لما تظهره عملية التقييم بعد كل فترة.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل للناشئين من كل الجوانب البدنية ، المهارية ، الخطئية ، النفسية و الذهنية.

5-1 القواعد التي يجب مراعاتها قبل تصميم البرنامج التدريبي:

أولاً: يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية والواجب مراعاتها وهي:

- تحديد اثر التدريبات السابقة و الكشف الطبي و التقرير الشامل والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية و المهارية لكل لاعب من خلال الاختبارات .
- تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا .
- تحديد الأهداف الخاصة لكل مرحلة .
- تحديد الملعب والمساعدين والأدوات الخاصة.
- التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة .

ثانياً : يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة وذلك بهدف معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب و الزمن المخصص لهما. و بصفة عامة فالإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسن قويا في عمل الأجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم. بينما الإعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية ، مهارية ، خطئية ، فكرية).

الجدول التالي يوضح مختلف الأهداف لفترة التحضير و الإعداد (الإعداد العام والإعداد الخاص) .

الإعداد الخاص	الإعداد العام
<ul style="list-style-type: none"> • التقليل من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى عناصر اللياقة البدنية (قوة، تحمل ، سرعةالخ). • الارتقاء بمستوى التدريبات البدنية. • تكثيف التدريبات الخطئية. • تحقيق قيمة المستوى المهارية وربطه بالأداء الخططي. 	<ul style="list-style-type: none"> • تطوير الأسس العامة لبناء الفورمة الرياضية. • الإعداد العضوي من خلال الارتقاء بمستوى الجسم. • تكوين عالي من القدرات البدنية. • توسيع قاعدة القدرات الخاصة و المهارية. • تنظيم وتحسين المهارات الخطئية. • الاهتمام بالاختبارات وتحسين نتائجها.

جدول (01) : يبين مختلف الأهداف لفترة التحضير والإعداد.

6-1 خطوات تصميم البرامج الرياضية:

البرنامج الرياضي هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المدربين في تنفيذ مناهجهم وخطتهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة ، حيث يمكنهم في النهاية من تحقيق ما يبتغون من أهداف ، و لكي يكون البرنامج هذا جدوى عالية لابد أن يشتمل على عناصر و خطوات مهمة لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرامج وضمن تأثير المحتوى من التدريبات والمهارات الخطئية لرفع مستوى الحالات التدريبية ، فعلى المدرب التعرف على بعض الخطوات وذلك ليحسن توزيع محتويات اليوم والأسبوع التدريبي خلال البرنامج السنوي للتدريب ، وهي على التالي:

- ✓ الأسس التي يقوم عليها البرنامج و التي سبق التطرق إليها.
- ✓ الهدف والأهداف الإجرائية.
- ✓ محتوى البرنامج.
- ✓ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- ✓ تنفيذ البرنامج.
- ✓ الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- ✓ تقويم البرنامج.

✓ تطوير البرنامج التدريبي (حنفي، 1992 ، ص 288).

7-1 الخصائص و السمات التي أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

يمثل المدربون أهم مقومات النظام التدريبي، ومحور عملية تنفيذ التدريب، بحيث يجب أن يكون المدربون من ذوي الاختصاص في هذه الموضوعات، و ممن تتوافق شخصيتهم وقدراتهم، وطرق أدائهم، مع مستلزمات التدريب الفعال. و لذا فان هناك العديد من القدرات والمهارات والسمات والخصائص اللازم توافرها في مصممي البرامج وهي:

- ✓ مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء البرامج التدريبية.
- ✓ ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

- ✓ يفضل أن يكون القائمين على تصميم البرنامج من ذوي الخبرة سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.
- ✓ يفضل عند اختيار مصمم البرنامج التدريبي ، انتقاء الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- ✓ يجب على مصممي البرنامج التدريبي أن يهتموا بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.
- ✓ يفضل اختيار الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت المادية أو البشرية.

8-1 خطوات تطوير برامج التدريب:

- ✓ حددها مفتي إبراهيم حماد في ما يلي:
- ✓ التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج.
- ✓ تحديد الدقيق لسمات وخصائص المستفيدين من البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لسمات وخصائص القادة المشاركين في البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق للظروف الاجتماعية والنفسية لكل المستفيدين من البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل طرق و أساليب تحقيق أنشطة البرنامج.
- ✓ التحديد لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- ✓ التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل أنشطة البرامج في كل مرحلة من مراحل التنفيذ.

9-1 احتياطات تنفيذ البرامج التدريبية:

- ✓ ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين: لكي يؤتي البرنامج ثماره ولكي تتحدد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية ثم بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج.
- ✓ الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين: هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات و لمواقف وخيمة.
- ✓ مراعاة التدرج في حمل التدريب: حمل التدريب قد يكون حملاً خارجياً وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب ، وقد يكون الحمل داخلياً وهو عبارة عن انعكاس اثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية، فإذا كان الحمل ضعيفاً لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائداً عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب يترتب عنه تدريجاً زائداً.
- ✓ مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ: يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة ايجابية ويجب أن تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ، ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادراً على تحديد مدة الراحة اللازمة ، و في نفس الوقت يجب العناية بالتغذية الصحيحة والتي تتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.
- ✓ تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب: فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه ، فلا بد أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منظم طوال فترة البرنامج.
- ✓ تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات التدريب: فالإسراع الغير المدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحدات عمليات التكيف.
- ✓ مراعاة عوامل الأمن و السلامة خاصة أثناء القيام بمهارات وعناصر ذات صعوبة في الأداء.

10-1 صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

- ✓ عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب والاحتياجات الفعلية لها.
- ✓ التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات.
- ✓ تحميل البرامج أهداف ومهام اكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت وقلة الموارد.
- ✓ تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.
- ✓ الاستعجال في تصميم البرامج.
- ✓ غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرامج.

2- التدريب الرياضي:

1-2 مفهوم التدريب الرياضي:

يحدد مفهوم التدريب الرياضي طبقاً للهدف العام من العملية التدريبية ، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة مع النشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط ، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية والتجارية الخ.

يرى هولمان (1976) أن التدريب الرياضي يشير إلى المثيرات الحركية (تمارين)، و التي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي، كما يعرف التدريب بأنه مجموعة من التمرينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحديث تغيرات فيسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية تؤدي إلى تطور القدرات البدنية و المهارية والتي تعطي للفرد القدرة في تحقيق الهدف المطلوب.

ويعرف حسين التدريب الرياضي بأنه عبارة عن قوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة ؛ كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. (حسين، 1997، ص78)

ويعرفه محمد علاوي : " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس و المبادئ العلمية ؛ وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين أنواع الرياضة. " (العلاوي، 2002، ص78) ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " انه عبارة عن تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقا لقابلية الفرد من اجل رفع مستوى الانجاز عند الرياض للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس."

2-2 أهمية التدريب الرياضي:

- ✓ انجاز وظيفي أفضل كما ونوعا أي زيادة الإنتاجية، وبالتالي تخفيض التكاليف
- ✓ زيادة فرص لإشباع المستفيد أو المستهلك لمنتجات المنظمة من خلال تحسين الخدمات والسلع المقدمة له
- ✓ استخدام التكنولوجيا الحديثة.
- ✓ استكمال دور الجامعات والمدارس فإذا كان التعليم يوفر الأساس الذي يمكن أن ينطلق.
- ✓ تنمية المجتمع، إذ نجد التدريب يشمل تنمية معلومات ومهارات الأفراد والجماعات في الاتصال والتعاون وإقامة علاقات إنسانية متسادة.

2-3 خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة و التي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية والقائمين بها ومن أهم هذه الخصائص ما يلي:

- ✓ تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني.
- ✓ يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية لعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.
- ✓ يتميز بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن والجنس.
- ✓ يتميز بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار المختلفة.
- ✓ يتميز بالاستمرارية والتدرج في زيادة متطلبات التدريب على المدى البعيد.
- ✓ يتميز بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية والدورية للفرد من خلال مراحل للتدريب والإعداد.
- ✓ يتميز بالتأثير على أسلوب حياة الفرد.
- ✓ يتميز بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.

2-4 الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- ✓ تنمية و تحسين الصفات و القدرات البدنية التي يتطلبها الأداء الحركي.
- ✓ الاعتماد على خبرة المدرب و خصائص النشاط لرفع مستوى المتطلبات البدنية الخاصة بكل نشاط و تنمية الأداء الحركي و رد الفعل.
- ✓ التغلب على صعوبة التدريب بتنمية خصائص قوة الإرادة و الثقة بالنفس للاعب و إعداده النفسي و البدني استعدادا للمنافسات.
- ✓ إكساب الفرد التناسق في الأداء من خلال التنمية الشاملة لمتطلبات و عناصر الأداء الرياضي في مراحلها المتقدمة.
- ✓ الاهتمام بالتركيز على الوصول بالأداء الحركي المثالي بأقل جهد.
- ✓ الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغييرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.
- ✓ محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).
- ✓ ويمكن تحقيق أهداف علمية للتدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) ، والجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل،... الخ) و المهارية والخطية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول ببيولوجية المجتمع ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا،

ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع والحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخليقة والإدارية الحميدة والروح المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ (البساطي، 1998، صفحة 12).

✓ كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، و الفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية الوظيفية و المهارية والخطية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

✓ بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه فرصة لإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعدل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي (إبراهيم، 1998، صفحة 12).

2-5 مبادئ التدريب الرياضي:

جزء كبير من وقت التدريب يخصصه المدربون لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم و أحيانا يسمون ذلك بالإعداد البدني، حيث يخطط له بإتباع مبادئ معينة لتأكيد من حصول تنمية ايجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية لإدامة اللياقة البدنية و الاستعداد للمشاركة في المنافسة. ومن فوائد الإعداد البدني (يؤخر الإرهاق، يساهم في إسرار استعادة القوى، يساعد في تنمية القوة الذهنية، يساعد في تطوير التكنيك و تحسين نوعيته، يقلل من خطورة حدوث الإصابات و يحسن الصحة العامة).

و بهذا فإن التدريب الملائم الذي يستند على مبادئ صحيحة يسبب في تكيف بيولوجي طويل الأمد للأنظمة، حيث تصل إلى حالة أعلى من الاستعداد البدني. و تتمثل هذه المبادئ في:

2-5-1 مبدأ الخصوصية:

إن الحمل الزائد لأي نظام يجب أن يكون خصوصي بطبيعة الحركة وبشدتها في السابق. وهكذا فإن خصوصية التدريب تشير إلى حدوث تكيفات خاصة على وفق الجهد المفروض على الأجهزة العاملة. وعليه يجب أن ندرج على وفق مبدأ الخصوصية، فإذا كنا نرغب في تنمية القوة العضلية العامة يجب أن نمارس تمارين المقاومة التي تنمي قوة العضلات العامة للجسم، ولكن إذا أردنا أن نطور القوة العضلية للعضلات التي تعمل في كرة السلة علينا أن نطور العضلات المسؤولة عن القفز مثلا، وهكذا يجب أن يضع المدرب مبدأ الخصوصية أمامه وهو يخطط الجرعات التدريبية.

2-5-2 مبدأ الفروق الفردية:

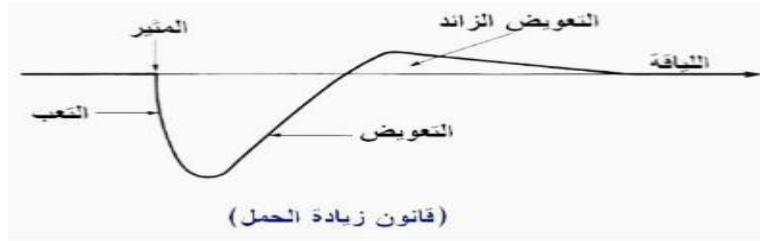
يعتبر من أهم مبادئ التدريب لاعتراؤه بعدم مساواة كل الأشخاص نظرا لاختلاف جنتهم الوراثية وعوامل أخرى. فمعدل الاستجابة للتدريب يختلف من شخص لآخر حيث يستجيب الأفراد لنفس الأحمال التدريبية بطريقة مختلفة للأسباب التالية: الوراثة، النضج، التغذية، النمو، الراحة، مستوى اللياقة البدنية، التأثيرات البيئية، المرض أو الإصابة والدافعية.

ولهذا فإن التدريب بكامله يجب أن يبنى على وفق حالة الاستعداد الخاصة للرياضي وهنا يطبق مبدأ الخصوصية أكثر من أي مكان آخر، ويجب أن تؤخذ حالة استعداد الرياضي بالحسبان عمر الرياضي ونضجه البيولوجي، وهذه العوامل تقيد الرياضي من ناحية القابلية الأوكسجينية وكذلك القوة العضلية والعوامل الأخرى.

2-5-3 مبدأ زيادة الحمل:

حتى تسبب حدوث تغيرات فسيولوجية وبيولوجية في أي من أجهزة الجسم يجب أن يجبر هذا الجهاز على العمل بمستوى أعلى من ما هو متعود عليه (تحميل زائد)، وإذا تكررت عملية التحميل الزائد هذه بشكل منتظم، فإن هذا النظام سوف يزيد من مستوى الاستعداد الذي كان عليه سابقا إلى مستوى أعلى.

ولكي يتحقق هذا يجب التدريب باستخدام حمل أو مقومات اكبر من المستخدمة وذلك لزيادة قوة العضلات ومنها عضلات القلب، وتكون الزيادة في الحمل بشكل تدريجي ولزيادة الحمل يجب أن تعمل العضلات لفترة زمنية أطول من الفترات المعتادة. ويرتبط هذا التدرج بثلاث عوامل: التكرار، الشدة والكثافة.



شكل 01: يبين قانون زيادة الحمل

2-5-4 مبدأ التكيف:

يؤدي التدريب إلى حدوث تغيرات في الجسم نتيجة لتكيفه للأعباء الإضافية والتغيرات من يوم إلى آخر وتكون تلك التغيرات صغيرة يصعب قياسها، لذلك فإن الصبر مطلب أساسي لتحقيق تكيفات يمكن قياسها ويكون هذا خلال الأسابيع بل لأشهر، فالاستعجال في تحقيق التكيف يمكن أن يسبب مرض أو الإصابة.

وبهذا فالتكيف الجيد يؤدي إلى زيادة الإنزيمات، تحسين التنفس ووظيفة القلب والدورة الدموية وحجم الدم، تطوير القوة والتحمل و القدرة العضلية تحسين عمل العظام والأربطة والمفاصل والأنسجة. وللتكيف قاعدة تقول: «لا يمكن الاستعجال في التدريب». (محاضرات مدخل التدريب الرياضي، 2019، جامعة مستغانم).

2-5-5 مبدأ التنوع:

يجب أن يتميز البرنامج التدريبي بالتنوع وعدم التكرار الممل ويفيد في استخدام التنوع ما بين العمل والراحة وارتفاع الشدة وانخفاضها ، فالتنوع في التدريبات مع فترات راحة مناسبة تسمح للاعب بزيادة حمل التدريب دون التعرض إلى مخاطر الإصابات أو الإرهاق الشديد . فالتدريب الجدي يمكن أن يفرض عبء عالي على أجهزة الرياضي كما انه يتطلب وقت طويل بزيادة حجم التدريبي وشدته. وهذا النوع من الحجم العالي يمكن أن يصبح ملل وهذا ما يجب أن يتفاداه المدرب عن طريق التنوع في محتويات الوحدة التدريبية اليومية.

وإذ ذلك يجب أن تتنوع الوحدات التدريبية فيما بينها الشديداً-الخفيف والمتوسط للسماح بحدوث الاستشفاء، كما أن محتوى البرنامج التدريبي يجب أيضاً أن يتنوع وذلك لكسر الملل والجمود والضعف(البشتاوي و الخواجا 2005،ص38-41) ، فالتنوع في التدريب يسمح بالحفاظ أكثر فأكثر على الدافعية لذلك لابد على اللاعبين تفادي إنهاء تدريباتهم بكثير من الالتزام. (Raymond Verheijen, 1999, p 72).

و هناك قاعدتين للتنوع: " **جهد / راحة - سهل / صعب** " ، فالتكيف يحدث عندما يتبع الجهد بالراحة وتلحق الصعوبة بالسهولة.

2-5-6 مبدأ التدرج:

من احد المبادئ الذي يهمله معظم المدربين مسببين بذلك تأخيراً كثيراً في تطور الرياضي ، فلنجاح عملية التكيف و عملية زيادة الحمل التدريبي وتطور المستوى يجب أن يراعي المدرب مبدأ التدرج في زيادة الحمل بمعنى أن الزيادة السريعة قد لا تؤدي إلى التكيف، كما قد تؤدي إلى الإجهاد .

وقد أشار مفتي إبراهيم حماد انه كي نصل إلى التكيف على المدى الطويل يجب أن نتبع الزيادة التدريجية في حمل التدريب المقدم للاعبين أو اللاعبين. والزيادة التدريجية تتم على فترة مناسبة ويتم ذلك من خلال التحكم في مكونات الحمل(الشدة، الحجم والكثافة). كما أثبتت البحوث العلمية والخبرة الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته لمدة تتراوح ما بين 14-21 يوماً، حتى يحدث التكيف ولذلك يجب التفكير بعناية تامة عند زيادة جرعة حمل التدريب، ويجب إعدادها تبعاً للقدر الفردية للاعب، و كل حسب إمكانياته الشخصية، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما:

- اكتساب تكيف جديد.

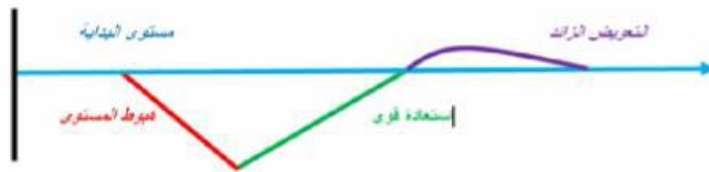
- تثبيت التكيف الحديث التعلم. (البشتاوي و الخواجا، 2005، ص 37-38).



شكل02: يبين قانون التدرج.

2-5-7 مبدأ المردود العائد:

إذا لم يتعرض اللاعب للتدريب المنتظم والمقنن فسوف يؤدي ذلك لجعل لياقته متدنية ودون المستويات المطلوبة، فإذا توقف الرياضي عن التدريب أو إذا أوقف التدريب على تنمية عنصر معين فإنه يرجع إلى حالته التي كان عليها قبل التدريب بالتدرج، مثال: ما يحققه الرياضي بعد التدريب لمدة 12 أسبوعاً لتنمية المطاولة الأوكسجينية يمكن أن يفقده في 12 أسبوعاً من توقف التدريب على عنصر المطاولة. فكل عنصر أو صفة لها معدل للتراجع به إلى مستوى ما قبل التدريب حيث تتباين عن بعضها البعض، ومن أسرع العناصر رجوعاً إلى حالة قبل التدريب هي المطاولة الأوكسجينية وأبطأها هي المرونة . ولذلك يجب تعريض الجسم إلى تدريب منظم وغير متقطع حتى تحصل الفائدة التدريبية.



شكل03: يبين مبدأ المردود العائد.

2-5-8 مبدأ الاستمرارية:

بمجرد أن يحقق الرياضي المستوى الملائم من تنمية أي عنصر يجب أن يتم إدامته وإلا يرجع إلى حالة ما قبل التدريب. يقول (ألن، ج- ريان Alan-J-Ryan) (فريد. ل - ألان Fred-L-Allman) انه لابد من أن يكون برنامج يومي للمحافظة على مستوى اللاعب وضمان الارتقاء به، حيث أن المستوى البدني لدى اللاعبين الذين ينقطعون عن التدريب بعد المواظبة اليومية يقل بنسبه 10 % في الأسبوع، كما أن قدرة الجهاز الدوري والتنفسي على التكيف لأي مجهود تقل أيضاً ولكن بسرعة أقل (إسماعيل، 1989، ص17) حيث أكدت النتائج الخاصة بالبحوث العلمية انخفاض المستوى الوظيفي للفرد نتيجة انقطاعه عن التدريب لفترة 5-7 أيام.

2-6 طرق و أساليب التدريب الرياضي:

طرق التدريب الرياضي هي الوسائل و الخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي و تطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب. و يمكن القول أنها النظام المتقن المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من التدريب. و لقد تنوعت طرق و أساليب التدريب لرفع مستوى الانجاز الرياضي، و على المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة و إمكانية استخدامها بشكل يتناسب و اتجاهات التدريب، حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي و توجيه لتحقيق هدف ما، ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب:

- **التدريب اللاهوائي:** يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن القليل) و تكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي. هو ذلك العمل الذي يتم في وجود الهواء أو بمعنى أدق في وجود الأكسجين وليس المقصود بذلك أن يتم في الهواء الطلق كما يفهم البعض، ولكن هو ذلك العمل الذي يتم بسرعة معتدلة أو ببطء وبحيث تكون كمية الأكسجين التي يستهلكها الشخص كافية للجهود الذي يبذله، لذا نجد أنه قادر على الاستمرار في تكرار هذا النشاط لمدة طويلة.(بيت www.bayt.com).

- **التدريب الهوائي:** يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل لخارج القوة المنتجة اقل و لزمن أطول و بدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي. عبارة عن التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات العاملة لإنتاج الطاقة اللازمة لأداء المجهود، مع عدم كفاية أكسجين الهواء الجوي. كما أن العمل اللاهوائي هو ذلك العمل الذي يتم في غياب الأكسجين أو دون كمية كافية منه ويتضمن النشاط السريع الذي لا يستمر لمدة طويلة مثل (العدو السريع أو حمل الأثقال أو الجمباز).(بيت www.Bayt.com).

و يعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما:

أ- **النظام اللاهوائي:** و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين ATP-CP)، و النظام اللاكتيكي Acide Lactique لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين.

ب- **النظام الهوائي أو الأوكسجيني:** و الذي يعتمد على أكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان. وفي ضوء هذين الآخرين يمكننا تقسيم طرق التدريب إلى:

2-6-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية و يهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية و الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل الأجهزة و أعضاء الجسم الوظيفية، أي تطوير التحمل الدوري التنفسي و التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء) و يظهر تأثيره جليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايتها، ويتضح ذلك في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (الجري لمسافات طويلة ومتوسطة، السباحة، كرة القدم، كرة اليد...) و لزيادة فعالية هذا النوع من التدريب فقط أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة وهي:

أ- **التدريب المستمر منخفض الشدة:** يستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960، و ترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته ما بين 60% إلى 80% من أقصى معدل لضربات القلب، وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل إلى 48 كلم. و يعد هذا الأسلوب مناسباً لتحقيق قواعد التكيف (سرعة استعادة الاستشفاء، و تعويض الطاقة) وخاصة في بدايات فترات الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

ب- **التدريب المستمر عالي الشدة:** يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً تتراوح شدته ما بين 80% إلى 90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب، وتكون تدريباته قريب ما يكون للمنافسة و الجري لمسافات متوسطة، و يعد مؤشر جيداً في رياضة التحمل، واستخدامه في تدريبات الجري يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي. ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزات طريقة التدريب المستمر وهي:

✓ **بالنسبة لشدة التمرينات:** تتراوح شدة التمرينات المستخدمة بين 25%- 80% من أقصى مستوى الفرد.

✓ **بالنسبة لحجم التمرينات:** تتميز بزيادة مقدار حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

✓ **بالنسبة لفترات الراحة البينية:** تؤدي التمرينات والتدريبات دون انقطاع وبصورة مستمرة لا تتخللها فترات للراحة البينية.

و يجب أن يكون تشكيل حمل التدريب (شدة + حجم) بصورة تستطيع فيها الدورة الدموية أو التنفس أن تمد العضلات بحاجاتها الكاملة من الأوكسجين حتى تتم التفاعلات الكيميائية في وجود الأوكسجين، مما يساهم في استمرار تجديد المواد المختزنة للطاقة وبذلك تتمكن العضلات في الاستمرار من بذل الجهد لفترة طويلة دون ظهور التعب. وان تراعي في تشكيل الحمل عدم حدوث دين الأوكسجين. أي قيام العضلات في غياب الأوكسجين.

نماذج التمرينات المستخدمة: يجب أن تراعي في التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة على ضرورة زيادة حمل التمرينات المستخدمة بصورة تدريجية حتى تستطيع أجهزة وأعضاء الجسم التكيف للمزيد من الجهد البدني.

• **أمثلة على ذلك:** بالنسبة لتمرينات الجري أو السباحة:

- **زيادة شدة التمرينات:** كالجري والسباحة لنفس المسافة ولكن بزيادة السرعة

- **زيادة حجم التمرينات:** مثل زيادة طول المسافة 3 كلم بدل 2 كلم أو زيادة المدة اللازمة للجري أو السباحة (45 دقيقة بدل 30 دقيقة) وفي التمرينات يمكن زيادة عدد مرات التمرين 9 تمرينات بدل 6 تمرينات مع مراعاة الادعاء المستمر دون انقطاع.

2-6-2 طريقة التدريب الفارتك التلاعب بالسرعة:

الفارنك هو احد الطرق المستخدمة في التدريب، تم اكتشافها في السويد من قبل المدرب الاولمبي السويدي "كوستا هولمر" عام 1930 . و الفارنك كلمة سويدية تمت ترجمتها إلى اللغة الإنجليزية بمصطلح « Speed Manipulation » وتعني بالعربية "التلاعب بالسرعة". (كلية التربية البدنية و العلوم الرياضية) يتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تتغير شدة الجري من وقت إلى آخر لمسافات قصيرة، ومن المريح إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو الارتفاع و انخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف، أو انتظام في متطلبات الأداء، ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي مناسبة لرياضات الجري والسباحة لمسافات متوسطة وطويلة والألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب(عوض سبيوني، الشاطني، 1992، ص24-25).

2-6-3 طريقة التدريب الفترى:

هي نوع من أنواع طرق و أساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه و ينتهجونه، فهي من طرق التدريب التي تتميز بالتبادل المتتالي لبذل الجهد و الراحة و يرجع هذا الاسم نسبة إلى فترة الراحة البينية بين كل تمرين و التمرين الذي يليه.

و طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة، و يكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة و هكذا، و يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 182 ضربة في الدقيقة، أما فترة الراحة تهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة لم يعطي حملا ثانيا، و هذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.(حنفي محمود مختار، ص 223) و تنقسم طريقة التدريب الفترى إلى نوعين يختلف كل منهما عن الآخر في درجة الحمل، كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية و هما :

أ- التدريب الفترى منخفض الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية (التحمل العام، التحمل الخاص و تحمل القوة) ، ويؤدي إلى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي من خلال تحسين السعة الحيوية للرئتين و سعة القلب بالإضافة إلى زيادة حمل الدم للأوكسجين وتأخر ظهور التعب. كما تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة قد اتصل في تمرينات الجري إلى حوالي 65-80 % من أقصى مستوى للفرد، وفي تمرينات التقوية تصل إلى 50-60 % من أقصى مستوى للفرد. أما بالنسبة للراحة فتكون الراحة غير كاملة تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية حيث تكون ما بين 45 - 90 ثانية بالنسبة للاعبين المتقدمين أي تصل نبضات القلب إلى حوالي 120 - 130 نبضة في الدقيقة ، و بالنسبة للناشئين ما بين 60 - 120 ثانية أي تصل نبضات القلب إلى حوالي 110 - 120 نبضة لكل دقيقة.

ب- التدريب الفترى المرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية (التحمل الخاص، السرعة، القوة المميزة بالسرعة و القوة القصوى بدرجة اقل) ، ونجد أن في مثل هذا النوع تعمل العضلات في غياب الأوكسجين نتيجة شدة الحمل المرتفع الشدة. وهذا يعني حدوث ظاهرة (دين الأوكسجين) عقب كل أداء وآخر. ويؤدي مثل هذه الطريقة إلى تأخر الإحساس بالتعب . كما تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل حوالي من 80-90% من أقصى مستوى للفرد، أما بالنسبة للراحة فتزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات، فان الراحة البينية تزداد نسبيا ولكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة للراحة لكي يتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية. وتتراوح ما بين 90-180 ثانية و 110-120 نبضة لكل دقيقة . كما يراعي استخدام الراحة الايجابية في غضون الراحة البينية .

2-6-4 طريقة التدريب التكراري:

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف الكافية التي يواجهها أثناء المنافسة. و يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى و القوة المميزة بالسرعة و كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين بشدة عالية بحدود (90-100%) من الإمكانيات القصوى للاعب ، فقد ثبت أن تكيف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لان حامض اللاكتيك يكون أكثر منه في حالة التدريب التكراري ، ويصل المعدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى أكثر من 180 نبضة في الدقيقة .

و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، سرعة الانتقال، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، الرشاقة و تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط المدافع.

2-6-5 طريقة التدريب بالتزايد في السرعة:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة و القوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 م تكرر 5 مرات يكون زمن الراحة بين كل تكرار و آخر (10 . 15 . 20) ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، إذا كانت المسافة قصيرة وكما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية و المهارية في أن واحد .(محمود عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، ص167)

و يستخدم هذا النوع من التدريب في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة وتتراوح المسافة المستخدمة ما بين 50 إلى 100 متر تقريبا.

2-6-6 طريقة التدريب للعب:

تتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية الخطية خلال سير الألعاب المتنوعة و بصفة أساسية لعناصر الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل و السرعة و يتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال، التحكم في الواجبات وشروط ومساحة و زمان اللعب.

وحسب فاطمة عبد مالح " أنها طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة، لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة، ولها تأثير مميز في زيادة النشاط".
ونجد أن لهذه الطريقة دور كبير في العملية التدريبية خاصة بالنسبة للاعبين الصغرى أو الناشئين ، وهذا لما لها من اثر كبير في تعلم و تثبيت الممارسة العملية للمهارات و تأصيلها.

2-6-7 طريقة التدريب الدائري:

عبارة عن أسلوب تنظيمي بطريقة التدريب المستمر أو الفترى أو التكرارى، حيث يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي " أن التدريب الدائري هو عملية تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث". و إن تمارينات التدريب الدائري على شكل دائرة، يمارسها المدرب من التمرين الأول حتى يكمل الدائرة، عموما تتكون الدائرة الواحدة من (10-11) تمرين يؤدي في دورة واحدة و (2-3) دورة في الوحدة التدريبية . و لقد أشار كمال درويش ومحمد صبحي " إن تمارينات التدريب الدائري تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمارينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب ييهاها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني وهكذا".
و يهدف التدريب الدائري إلى تنمية الجهاز الدوري التنفسي، والتكيف على مقاومة التعب ويساهم في تنمية الصفات البدنية، إضافة إلى تنمية العضلة وتحسين من مقدرتها الوظيفية و الاقتصاد في الجهد بالأداء و التأثير و زيادة مبدأ الحمل.

- طرائق التدريب الدائري :

لقد اتفق عبد المنعم سليمان و كمال درويش و محمد حسنين و محمد حسن علاوي و عصام عبد الخالق على تقسيم طرائق التدريب الدائري إلى ما يلي :

طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل التكرارى	طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى مرتفع الشدة	طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترى منخفض الشدة	طريقة التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر
أ- تثبيت عدد التكرارات ب 8 تكرار و بأوقات راحة (90-180 ثانية)	أ- تثبيت زمن التمارينات من (10-15 ثانية) و بأوقات راحة (90-30 ثانية).	أ- نظام عمل (15 ثانية أداء- 30 ثانية راحة). ب- نظام عمل (15 ثانية أداء- 30 ثانية راحة).	أ- التدريب بدون راحة مع عدم استخدام الزمن بصفة هادفة . ب- التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن بصفة هادفة .
ب- تثبيت زمن الأداء من (10-15 ثانية) و بأوقات راحة (90-180 ثانية).	ب- تثبيت عدد التكرارات من (8-12) تكرار و بأوقات راحة من (180-30 ثانية).	ج- نظام عمل (30 ثانية أداء- 30 ثانية راحة).	ج- التدريب بدون راحة مع استخدام الزمن و تقنية الجرعة .

جدول (02): يبين طرائق التدريب الدائري.

2-7 فترات التدريب الرياضي:

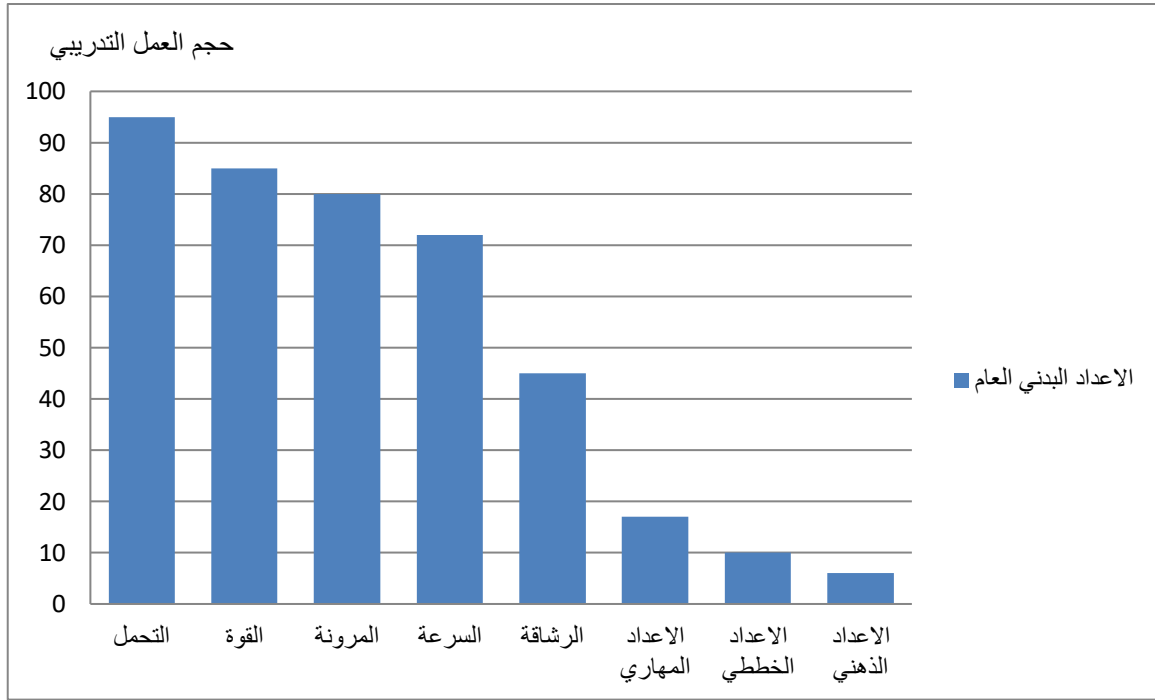
2-7-1 فترة الإعداد:

تعتبر أهم فترة من فترات الخطة السنوية، و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية، و الفوز في المباريات، لذا أصبح اليوم من الضرورة استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية . حيث يعمل خلال هذه الفترة المدرب على تحضير الرياضي من مختلف الجوانب البدنية، المهارية، الخططية ، النفسية، الإرادية و الخلقية... الخ والوصول به إلى المستويات المثلى قصد تحقيق أفضل النتائج إبان المنافسات الرياضية .
و تدوم فترة الإعداد من 8-12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة. وتنقسم هذه الفترة إلى قسمين:

2-7-1-1 فترة الإعداد العام ppg :

وفقا للهدف منها و نوعية العمل بها تشمل التمارينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية، و الشدة تكون متوسطة، و ذلك لتطوير الحالة التدريبية، و أيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة. ولا بد أن تهدف التمارينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.
و يشير "علي فهمي البليك" انه في هذه الفترة يوجه تركيزه أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بصفة التحمل.
و تستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا لفرق الناشئين و تحتوي هذه المرحلة على التمارينات العامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات إضافة إلى تمارينات الإحساس، و التمارينات الفنية، و التمارينات بالأجهزة و الألعاب الصغيرة.

و من الناحية التطبيقية يوضح الشكل رقم (04) أن مرحلة الإعداد العام تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة. ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة للاعب .



شكل 04: يوضح محتويات التدريب في فترة الإعداد العام.

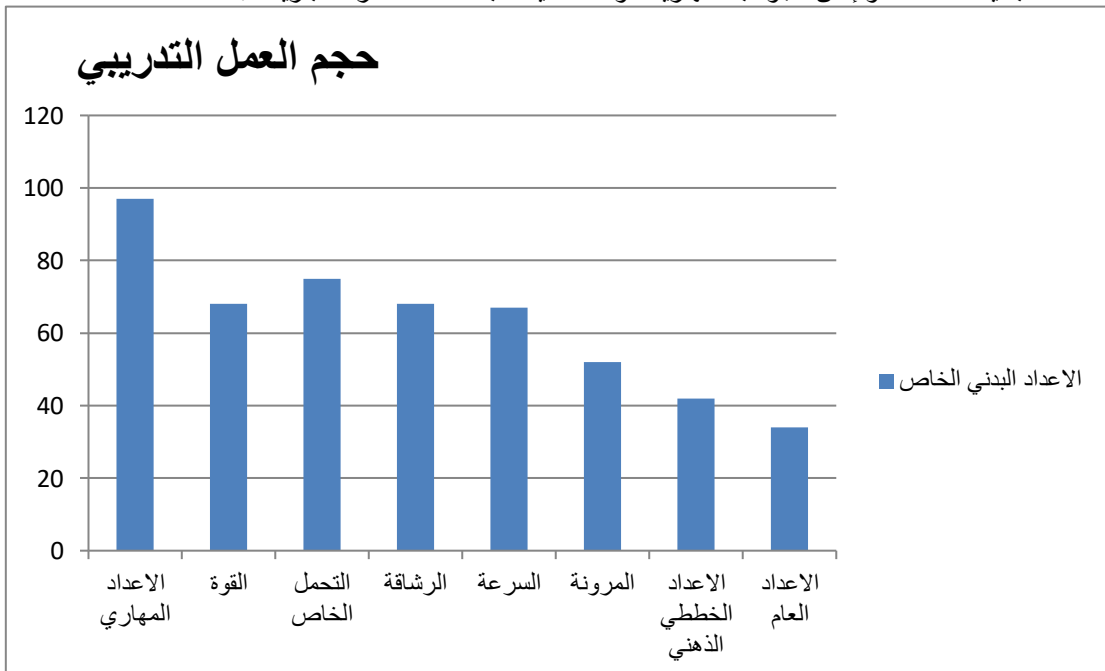
2-1-7-2 فترة الإعداد الخاص pps:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع ، و تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفرم الرياضية للاعبين و يتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، و بالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها و كذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، و ديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري و الخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الألية في الأداء و وضعها ضمن الخطط الفردية و الجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) و الذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادفه أو تواجهه أثناء المباراة.

ويجب على المدرب أن يراعي الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية الذي يكاد أن يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وان تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا على أن يتم تدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

و مما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة و خاصة و متبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي و المهاري و الخططي و الإرادي بهدف الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية .

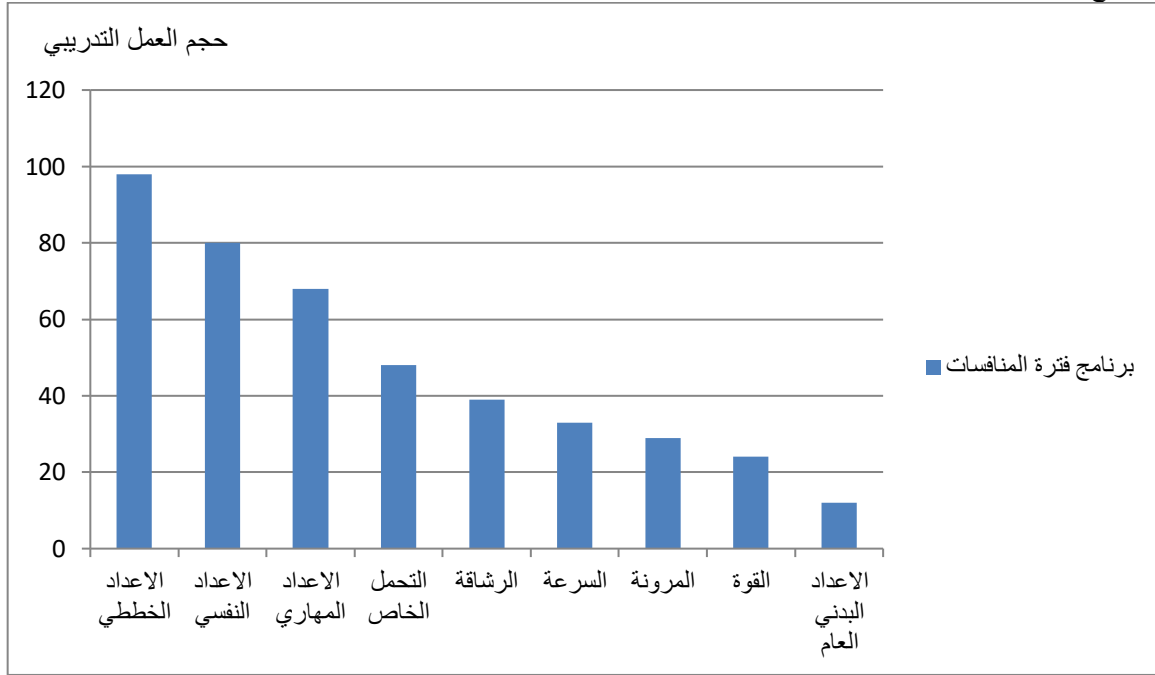
ويتضح من الشكل رقم (5) أن محتويات مرحلة الإعداد الخاص تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري و الخططي . و خلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة ، و إتقان الجوانب مهارية ، و الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات .



شكل رقم 05: يوضح محتويات التدريب في فترة الإعداد الخاص.

2-7-2 فترة المنافسات:

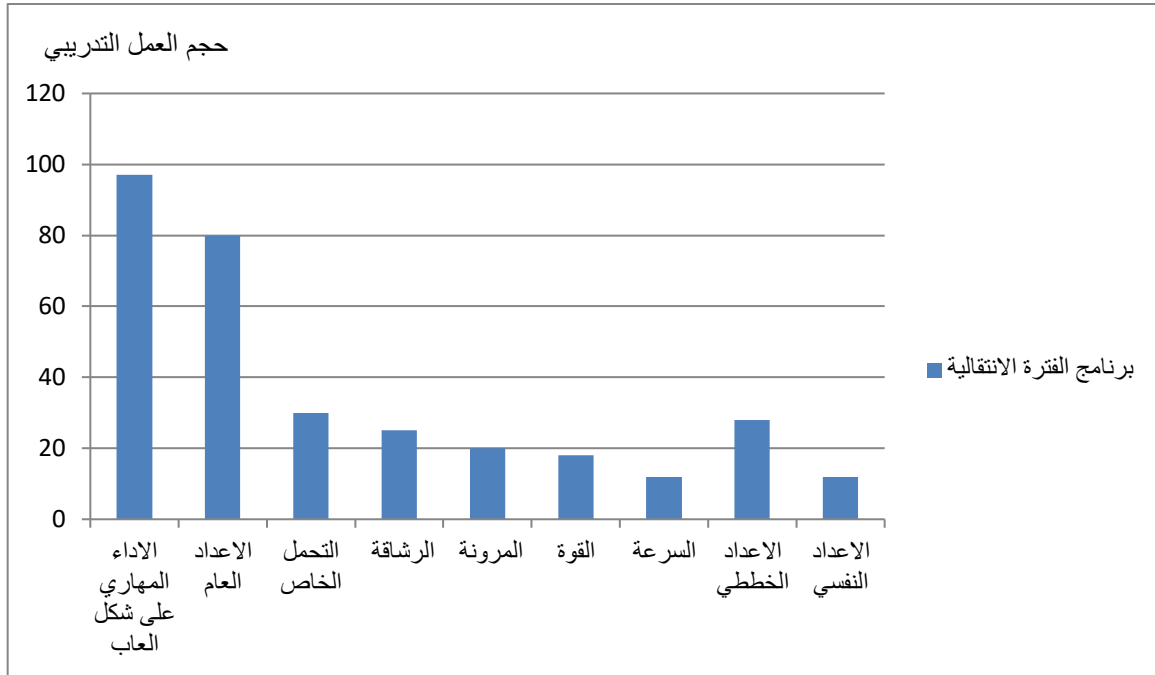
هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، و واجبات المدرب خلال هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه . و تستغرق هذه المرحلة من 30-35 أسبوعا، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في المستوى للعب خلال تلك الفترة حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن ، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فيزيولوجيا و نفسيا الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .
ومن الشكل رقم (6) يتضح أن الإعداد الخططي و الذهني و المهاري هي أعلى المعدلات من حيث حجم العمل التدريبي لبرنامج فترة المباريات، ثم يلي ذلك الإعداد البدني الخاص ثم الإعداد البدني العام اقلها نسبة ولكنها لا يجب أن تحذف من الحساب عند إعداد البرنامج .



الشكل رقم 06: يوضح محتويات برنامج فترة المنافسات.

2-7-3 الفترة الانتقالية:

تعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، و تحقيق مستوى اعلي من ذي قبل، حيث أن هذه الفترة محصورة بين نهاية فترة المباريات و بداية فترة الإعداد. و تستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ، و تهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشدة العصبي و استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من اثر الجهد البدني العصبي الشديد للأحمال التدريبية لفترة الإعداد و المنافسات على أن يتم ذلك مع احتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي .
ويجب على المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية، و محتوى البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ، و يستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية ، و تخفيض المستوى البدني للرياضي واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء من مستوى اللاعب حتى يتمكن من الحفاظ على المستوى الحالة البدنية، و في نهاية هذه الفترة و قبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة و زيادة تمرينات الإعداد العام.
يتضح من الشكل رقم (7) أن الأداء المهاري على شكل ألعاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام .



الشكل رقم (07): يوضح محتويات برنامج الفترة الانتقالية.

2-8 واجبات التدريب الرياضي:

إذا كان هدف التدريب الرياضي هو رفع مستوى الفرد الرياضي إلى أعلى ما يمكن لتحقيق النتائج الرياضية الموجودة فإن ذلك يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة. و تتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي:

- أ- **الواجبات التعليمية:** تتضمن جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي . وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:
 - التنمية الشاملة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة و التحمل ...الخ والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد .
 - التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .
 - تعلم و إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي .
 - تعلم و إتقان النواحي الفنية للأداء الحركي الخططي اللازمة للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.
 - اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي و عن النواحي الخططية و عن طرق التدريب المختلفة و النواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي و عن القوانين و اللوائح و الأنظمة الرياضية.
 - ب- **الواجبات التربوية:** تتضمن كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية و الإرادية و غيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى الشخصية. وتشمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:
 - تربية النشء على الحب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.
 - تشكيل مختلف دوافع وحدات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن ، و ذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال .
 - تربية و تطوير الخصائص السمات الإرادية كالعزيمة و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة و الجرأة و سمة التصميم...الخ.
- وبهذا يجب علينا مراعاة أن الواجبات التعليمية والواجبات التربوية يرتبطان معا ارتباطا وثيقا ويكونان وحدة واحدة. و في ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية و التربوية للتدريب الرياضي إلى 4 عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين وهذه العمليات هي:

1- الإعداد البدني :

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية و التحمل و السرعة و الرشاقة .

2- الإعداد المهاري و الخططي :

يهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية و محاولة إتقانها وتثبيتها. و الإعداد المهاري و الخططي يكونان وحدة واحدة ، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي ، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية .

3- الإعداد المعرفي (النظري):

يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عملية التدريب الرياضي أو أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يساهم بصورة ايجابية في تنمية مستواه الرياضي .

4- الإعداد التربوي – النفسي:

يهدف إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية و النفسية .
و مما سبق يجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة وهي عملية التدريب الرياضي. و لذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

3- تدريب الناشئين:

3-1 مفهوم مرحلة الناشئين: يعرف مفتي إبراهيم فئة الناشئين بأنهم هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاما) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10 سنوات تقريبا) ، مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13 سنة تقريبا) و مرحلة المراهقة حتى السن 14 سنة.

3-2 مفهوم التدريب عند الناشئين: إن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم و إعدادهم للتقدم بمستواهم وفقا لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها ، و تنمية و تطوير قدراتهم البدنية و البيولوجية و النفسية، و تعتبر مرحلة تدريب الناشئين قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين.

3-3 العوامل التي تؤثر في تدريب الناشئين: يرى محمد عبد الرحيم إسماعيل أن هناك العديد من العوامل التي يجب أن توضع في الاعتبار لضمان نجاح تدريب الناشئين هي :

- **دافعية و فلسفة البرنامج:** أي أن البرنامج يوفر البيئة لإحداث تدريب الصغار و يتطلب هذا تطوير فلسفة و استخدام أدوات البرنامج التي تشمل على اعتبارات الدافعية و برنامج واقعي يقدم للنشء و الذي يجب أن يعتمد على الفهم السيكلوجي و الفسيولوجي الواضح لاحتياجات و كفاءات النشء .

- **وضع الأهداف و التمرينات المتوقعة و الواقعية:** من الأهمية معرفة التمرينات المتوقعة و الواقعية لبرنامج التدريب التي يمكن انجازها ، حيث يعتمد التوقع المحدد على فهم كيفية استجابة النشء في مختلف المراحل السنية لبرامج التدريب المختلفة .
لذا فان مبادئ التدريب الرياضي تعتبر هي الأساس الذي تبنى عليه عملية التدريب ككل و يجب أن يلم بها المدرب حتى يستعين بها في تنفيذه للبرامج التدريبية المختلفة. **لذلك يؤكد أسامة كامل راتب 1997م** على ضرورة عدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضها البعض حيث تشكل في ما بينها وحدة واحدة .

كما يتأثر هدف و واجبات و المحتويات التنظيمية لتدريب الناشئين بثلاثة عوامل و هم:

- **التطور الذي تم التوصل إليه واتجاه التطور فيما يختص بتدريب المستويات العالية:** حيث تحددت متطلبات التدريب المستوى العالي واتجاهات التطور المعروفة و المنتظر حدوثها في هذا المجال شكل و ملامح تدريب الناشئين، و ذلك إذا أراد المدرب تدريب الأطفال بصوره سليمة طبقا لطرق تدريب الحديثة و الواجبات التي يمكن أن تلقى على عاتق الرياضيين عند وصولهم للمستوى العالي

- **خصائص مراحل النمو المختلفة للأطفال و الصبيان:** إذ تتأثر طرق تنمية المستوى الرياضي لدرجة كبيرة بالنمو البيولوجي ، و لكل مرحلة من مراحل النمو اثر خاص على مقدرة التكيف و كذا على مقدرة الرياضي على أداء الجهد و على مقدرة التعلم الحركي ، و على مقدرة النمو النفسي للأطفال و الصبيان.

- **خصائص نوع النشاط الذي يمارسه:** حيث تشكل الصفات المحددة للمستوى و التي يتم عليها بناء و تشكيل التدريب و كذا تحديد فترة استمرار تدريب الناشئين.(عبد الرحمان عز الدين فكري، 2004، ص 203).

3-4- الأسس العلمية و المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين من الجنسين:
يمكن توضيح الأسس العلمية و المبادئ الأساسية لتدريب الناشئين في عدة نقاط هي:

3-4-1 الاستجابة الفردية للتدريب (الفروق الفردية) :

الاستجابة الفردية هي وحدة اللاعب المنفردة في الاستجابة للتدريب .و من الطبيعي أن يكون الناشئون غير متشابهين في القدرات حتى وان كانوا في المراحل السنية الواحدة، ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها الوراثة، التغذية النضج و البيئة. و بالتالي فان استجاباتهم و تقبلهم و استفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة.

كما أن التدريب الفردي يستخدم لتطبيق مبدأ الفروق الفردية ، و يتم في الجانب البدني بزيادة أو نقصان لحمل التدريب بما يتوافق مع حالة كل لاعب على حدة و أيضا في الجانب المهاري و الخططي .

كما يشير واين ويستكوت ، حسب (مفتي إبراهيم حداد 2001) و حنفي مختار (1988) إلى أن الاستجابة الفردية للتدريب ترجع لعدة أسباب منها الاختلاف في كل من النضج و الوراثة و تأثير البيئة و التغذية و النوم و الراحة و مستوى اللياقة البدنية و الإصابة بالإمراض و الدوافع .

- **النضج:** كلما زاد النضج كانت هناك فرصة أفضل للمشاركة في التدريب و الاستفادة منه، فالجسم الناضج يحتاج إلى طاقة و متطلبات أكثر للنضج و التطور و تكون استجابته و تفاعله مع التدريب اقل. و يضيف حنفي مختار (1988) انه يجب أن يراعي المدرب أن اللاعب صغير السن يعطي حملا يختلف من حيث الشدة و الحج عن اللاعب الأكبر منه سنا مع مراعاة أن الصغار يعطون حمل ذا حجم كبير و شدة منخفضة.

- **الوراثة:**كافة أعضاء أجهزة جسم الإنسان تتحدد خصائصها من خلال الوراثة ، فحجم الرئة و القلب و الألياف العضلية وغيرها من العناصر الأخرى التي تتأثر بالتدريب الرياضي مشكلة طبقا لصفات الوراثة ، 25% من التدريب الهوائي و التحمل تحدد صفات الوراثة أما ال75% الأخرى فهي تتأثر بالبيئة .

- **تأثير البيئة:** المؤثرات النفسية و البدنية المحيطة بالناشئين تؤثر بصورة مباشرة على تدريبهم ، إلى جانب انه يجب مراعاة الضغوطات النفسية الواقعة على كاهل النشء و وضع ذلك في الاعتبار عند تخطيط برامج التدريب .

- **التغذية:** يحدث التدريب الرياضي تغيرات في أنسجة الجسم و أعضاء أجسام الناشئين وهو ما يتطلب البروتين و باقي عناصر الغذاء الأخرى .

- **الراحة و النوم:** إن تدريب الصغار يتطلب مزيدا من الراحة و النوم عن البالغين، فعلى المدرب مراقبة التعب و الخمول و الكسل لدى اللاعبين، و تقديم النصائح بساعات إضافية من النوم أو الراحة.

- **مستوى اللياقة البدنية:** يحدد مستوى اللياقة البدنية الذي يكون عليه النشء معدل تطور المستوى ، يحدث أن يكون لدى المدرب لاعبان في سن واحد و عمرهما الرياضي واحد و مستوى أدائهما واحد تقريبا ، و لكن المدرب الواعي يقوم بتدريب كلا منهما بطريقة مختلفة نظرا لاختلاف طريقة الأداء لتمييز كلا منهما بقدرات حركية تختلف الشكل العام لأداء المهارات . ومن هنا كان الواجب على المدرب تطوير القدرات الضعيفة لكل لاعب حتى في الفرق الجماعية عن طريق التدريب الفردي .

- **المرض و الإصابة:** المرض و الإصابة يؤثران على مدى استجابة الرياضيين للتدريب ، و الأفضل هو تفادي المشكلة قبل استفحالها ، و العديد من المشاكل الصحية و العجز يحدث خلال تنفيذ المجهود الشديد خلال التدريب الرياضي ، لذا فعلى المدربين تفادي المشاكل التي يتوقع حدوثها ، و على المدربين التأكد من شفاء الإصابة أو المرض تماما قبل إشراك الناشئ في التدريب أو المنافسة .

- **الدوافع:** إن الناشئين سوف يؤدون عملا رياضيا و يحرزون تقدما إذا كانت لديهم الدوافع، لذلك تكون الدوافع أكثر تأثيرا إذا ما كانت مرتبطة بتحقيق أهدافهم الشخصية، إذا ما شارك الناشئ في التدريب تبعاً لرغبة الوالدين فإنهم سرعان ما يبتعدون عنه لأن ليس لهم دوافع تدفعهم للاستمرار في الممارسة .

كما يؤكد ذلك **محمد حسن علاوي** في أن التدريب يتميز بالصيغة الفردية حيث يختلف تدريب البنين عن البنات في نواحي متعددة حتى في الفريق الجماعي الواحد، و يتطلب ذلك كله اختيار طرق و أساليب متعددة للتدريب الرياضي كما يتطلب الأمر التركيز على نواحي بدنية و نفسية معينة و استخدام وسائل مختلفة الرعاية و التوجيه و الإرشاد.

3-4-2- التدرج و التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين:

يؤدي التدريب الرياضي المنتظم إلى التكيف و تحسين الاستجابات الفسيولوجية للجسم .

و يذكر **عبد العزيز النمر**، أن التدرج بالحمل التدريبي احد العوامل الأساسية عند تصميم أي برنامج تدريبي. ويؤكد ذلك **مفتي إبراهيم** في أن درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقاً للقدرات و التكيف .

فعمل التدريب يشمل الحمل الداخلي و الحمل الخارجي حيث الحمل الداخلي هو انعكاس للتأثير الحمل الخارجي على الجسم و أجهزته الداخلية وكذا حالته النفسية، أما الحمل الخارجي فإنه يشتمل على قوة و مدى المثير و عدد مرات التكرار للأداء المثير أو جملة المثيرات. و يتناسب تأثير الحمل الخارجي طردياً مع تأثير الحمل الداخلي للاعب النشء . لذا فإنه كلما زاد الحمل الخارجي نتج عنه زيادة في التغيرات الوظيفية و الكيمياء الحيوية و التغيرات النفسية لأجهزة جسم اللاعب الداخلية. و التدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

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

3-4-3- التكيف:

يعرف **عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب** التكيف بأنه الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب ، يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم ، فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب .

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء و لأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية و الكيميائية، و تغير فيها ، و يظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء و الأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى تميز الأداء بالاقتصاد في الجهد نتيجة لاستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ، و من ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل . و من أهم الإرشادات الخاصة من مبادئ التكيف لدى الناشئين هي:

- ✓ أن تؤدي التمرينات الجديدة إلى تقدم ملحوظ بالنسبة للمبتدئين عن الناشئين المتقدمين في المستوى.
- ✓ المدة المناسبة لحدوث التكيف لدى الناشئين ما بين (10 إلى 15 يوم).
- ✓ يتناسب حمل التدريب لكل لاعب حتى يمكن التقدم بالمستوى بالسرعة المثالية المطلوبة.
- ✓ عند تقنين حمل التدريب للناشئين في المراحل الأولى يجب أن يميل الحجم إلى الكبر و الشدة إلى التوسط حتى يتناسب ذلك مع مراحل نموهم.

✓ أن يتناسب عدد وحدات التدريب مع سن الناشئ بحيث لا يقل عن (3) وحدات و لا يزيد عن (6) وحدات في الأسبوع حتى تحدث عملية التكيف بدرجة مناسبة.

✓ يراعى عدم إعطاء الناشئين فترات راحة طويلة بين وحدات التدريب المختلفة حتى لا تفقد أجسامهم التكيف السابق اكتسابه.

3-4-4- الموازنة بين خصوصية التدريب و شموليته:

المقصود بخصوصية التدريب التركيز على مهارات حركية خاصة خلال تدريب الناشئين أو التركيز على عناصر بدنية بعينها أكثر من غيرها ، و شمولية التدريب تعني عدم التركيز في التدريب على عنصر من عناصر اللياقة البدنية بعينها أو التركيز على مهارات حركية بعينها لفترة طويلة .

الموازنة بين خصوصية التدريب و شموليته واحدة من أهم أساسيات تدريب الناشئين إذ أن خصوصية التدريب أمر وارد في المراحل السنوية التالية بعد تخطي المرحلة الأولى.

كما أن الأداء يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ، و هناك ثلاثة عناصر أساسية للخصوصية يجب أن توضع في الاعتبار و هي :

- خصوصية نظم إنتاج الطاقة .
- خصوصية النشاط الرياضي .

• خصوصية العضلات العاملة و اتجاهات العمل العضلي.

3-4-5- برمجة تدريب الناشئين:

يذكر **مفتي إبراهيم حماد** أن برمجة تدريب الناشئين هي أن تتبثق عملية تدريبهم من خلال برامج عملية منظمة تنطلق من خطة طويلة و متوسطة و قصيرة ، كما يقسم الموسم التدريبي إلى فترات و تقسم الفترات إلى مراحل و المراحل إلى أسابيع و الأسابيع إلى وحدات تدريبية ، لأن العمل بالأسلوب المنظم العلمي يضمن الارتقاء بمستوى الناشئين والوصول بهم إلى أفضل مستوى ممكن . ويجب أن تصمم البرامج التدريبية للناشئين بطريقة تحاكي تصميم البرامج التدريبية للمستويات العليا ولكنها تختلف عنها في درجة التقويم وذلك من خلال :

• الاهتمام بنظم الطاقة و التركيز عليها في المجالات الرياضية المختلفة .
• المسار الحركي للأداء و يقصد به اختيار التمرينات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة خلال الأداء مع المسار الزمني للقوة خلال التمرين و كذلك المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء.

3-4-6- الإحماء و التهدئة:

يجب على المدرب مراعاة أن يتضمن البرنامج التدريبي تدريبات للإحماء تعطى في بداية كل جرة تدريبية بالإضافة إلى تدريبات للتهدئة تعطى في نهاية كل جرة تدريبية . فالمجهود الواقع على عضلات اللعب أو اللاعبة عند القيام بالجهد البدني يتطلب استخدام كميات إضافية كبيرة من الأوكسجين، و ذلك من خلال تنظيم عملية التنفس و زيادة سرعته و أيضا زيادة سرعة الدورة الدموية . و يؤكد **أسامة كامل راتب 1997** على انه يجب الالتزام في كل جرة تدريبية بتخصيس وقت للتسخين و الإحماء في بداية جرة التدريب و ترجع أهمية الإحماء إلى:

• إعداد اللاعب للمجهود العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم.

• زيادة معدل التنفس.

• زيادة معدل ضربات القلب .

• الوقاية من تمزق العضلات بتمرينات الإطالة.

ينبغي أن يتضمن الإحماء تمرينات الإطالة و تمرينات في نهاية الوحدة التدريبية من اجل تقليل معدلات و وظائف أجهزة الجسم و تخليصه من نفايات التمثيل الغذائي، تمرينات الجمباز و أنشطة الرياضة التخصصية مع زيادة الشدة تدريجيا. (عبد الفتاح ، 1997، ص 43).

3-4-7- التقدم المناسب بدرجات الحمل:

يشير **أبو العلا عبد الفتاح** إلى أن حمل التدريب يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي .

إن حمل التدريب هو جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب و المنافسة و مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي. (إبراهيم حماد، 1996، ص210)

إن الوصول إلى التكيف لجسم الناشئين يمكن تحقيقه بأفضل صورته ممكنة إذا ما تم إتباع مبادئ التقدم المناسب بدرجات حمل التدريب لذا كان لازما على الباحثان أن يتطرقا إلى جانب مكونات ودرجات حمل التدريب.

3-4-7-1 مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من:

• شدة الحمل .

• حجم الحمل .

• فترات الراحة البينية .

3-4-7-2 درجات حمل التدريب:

أ- **الحمل الأقصى:** هذا المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع الناشئون تحملها ، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا ، و كي يصل الناشئون إلى هذه الدرجة لا بد أن يكونوا في قيمة تركيزهم ، و نتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة عليهم الأمر الذي يتطلب فترة راحة طويلة كي يستطيعوا العودة إلى حالتهم الطبيعية (استعادة الشفاء) . و تقدر درجة الحمل الأقصى بنسبة مئوية قدرها من 90-100% من أقصى ما يستطيع الناشئون أداءه ، و عدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات تتراوح ما بين 1-5 مرات و لفترات أداء قصيرة .

ب- **الحمل أقل من الأقصى:** هذه الدرجة من الحمل تقل بنسبة بسيطة عن درجة الحمل الأقصى و بالتالي فإنها تحتاج إلى متطلبات أقل منه، و تقدر درجة الحمل الأقل من الأقصى بحوالي 75-95% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله أما عدد التكرارات المناسبة فإنها تتراوح ما بين 6-10 مرات .

ج- **الحمل المتوسط:** تتميز هذه الدرجة من الحمل بالتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة و أعضاء الجسم، و يشعر الناشئون بعد الأداء بدرجة متوسطة من التعب. و تقدر درجة الحمل المتوسط بحوالي من 50-75% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله، أما التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرة نسبيا و تتراوح ما بين 10-15 مرة.

د- **الحمل الخفيف:** يقل العبء البدني الواقع على الأجهزة الفسيولوجية للناشئين في درجة الحمل هذه عن المتوسط و هو لا يتطلب درجة كبيرة من التركيز و يكاد الناشئ لا يشعر بالتعب بعد الأداء . و تقدر درجة الحمل الخفيف بحوالي 35-50% من أقصى ما يستطيع الناشئون تحمله ، و التكرارات المناسبة في حالة التمرينات هي ما بين 15-20 مرة .

هـ - **الراحة الإيجابية:** فيها يكون العبء البدني الوظيفي ضئيلا جدا و معظم تمريناته من المشي أو الجري الخفيف أو المرحجات و غيرها . و تقدر درجة الحمل فيه بأقل من 35% ما يتحملة الناشئون و التكرارات المناسبة له تتراوح ما بين 20-30 مرة (إبراهيم حماد، 1996، ص210-212) .

• **درجات الحمل المقدمة لفئة الناشئين:** يمكن التحكم في درجة الحمل المقدمة للناشئين من خلال التغيير في المكونات الثلاثة

الرئيسية للحمل كما يلي:

✓ **التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في شدته كما يلي :**

- التغيير في سرعة الأداء.
- التغيير في صعوبة الأداء البدني .
- التغيير في مقدار المقاومة التي تواجه عضلات الناشئين .
- التغيير في عدد مسارات الجري و العوائق.
- ✓ **التحكم في درجة حمل التدريب المقدم للناشئين من خلال التحكم في حجمه كما يلي :**
- التغيير في فترة دوام التمرين الواحد أو عدد مرات أداء الحركات فيه .
- التغيير في مجموع فترات دوام التمرين الواحد أو عدد مرات تكرار التمرين واحد.
- ✓ **التحكم في درجات حمل التدريب من خلال فترات الراحة البيئية كما يلي :**
- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو ايجابية بين كل تمرين و التمرين التالي .
- التحكم في الفترة الزمنية التي تقضي في راحة سلبية أو ايجابية بين عدد التمرينات ، فكلما قلت هذه الفترة الزمنية كلما زادت شدة الحمل .

4-3-8- التنوع:

- إن برامج التدريب لا بد و أن تتنوع و تختلف لتجنب الملل و السأم ، و للاحتفاظ بلهفة اللاعبين و عنايتهم ، و مبدأ التنوع يشمل نقيضين أساسيين في الجهد البدني المبذول : العمل مقابل الراحة ، و الصعب مقابل السهل (النمر، الخطيب،1996، 189) .
- و يشير **طلحة** نقلا عن **بولكين** إلى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات نفسها أو في أسلوب أدائها حيث يرى انه من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربين هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية و قد ظهرت عدة نظريات في هذا الاتجاه تناولت الكيفية التي يتم على أساسها عملية التغيير و من أهمها:
- ✓ **الجدولة الفردية المتموجة :** تعتمد هذه النظرية على التنوع بين أحمال حقيقية تؤدي لأكثر عدد من التكرارات وتعرف بتدريبات الحجم و الأحمال العالية التي تؤدي بتكرارات منخفضة وتعرف بتدريبات الشدة ويتم التغيير كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع.
 - ✓ **الجدولة الفردية الخطية:** حيث يمكن التدرج باستخدام أوزان أو أحمال قليلة بحجم كبير للوصول إلى أحمال ثقيلة بحجم صغير و شدة عالية.

و تشير **نبيلة عبد الرحمن، و سلوى عز الدين** أن التنوع يستخدم لتقليل الرتابة و تخفيف العبء البدني و النفسي المصاحب للتدريب العالي الشد، و يستطيع المدرب أن يؤدي تنوعا بتغيير الروتين في التدريب من خلال الأداء في أماكن متعددة ، و يجب أن يكون هناك تعاقب لعمل قصير بعد عمل طويل ، و عمل استرخائي بعد عمل شديد و نشاط عالي السرعة بعد تمرين سهل المنافسة (عبد الرحمن ، عز الدين الفكري، 2004 ص 200 -201) .

و يمكن تحقيق تنوع و تغيير في التدريب من خلال عدة نقاط هي :

- ✓ **التنوع في زمن دوام وحدة (جرعة) التدريب.**
 - ✓ **تغيير رتابة التدريب و التمرينات التي يحتويها.**
 - ✓ **التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة التدريب.**
 - ✓ **التنوع في شدة حمل الوحدات التدريبية.**
 - ✓ **التنوع في سرعة أداء التمرينات.**
 - ✓ **التنوع في المسافات المقطوعة و استخدام الألعاب الصغيرة.**
- و بهذا فالتنوع يجدد نشاط اللاعب و الدافعية لاستمرارية الأداء ، كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة ، بالإضافة إلى مساعدته على تجنب الإصابة التي قد تنتج عن كثرة استخدام أجزاء أو مجموعات عضلية أو مفصل معين لفترة طويلة .

4-3-9- مراعاة الأمن و السلامة:

إن اكتساب خبرات الألم و الإصابة تؤدي إلى تسرب العديد من الناشئين من ممارسة الرياضة ، بالإضافة إلى أنها قد تسبب إصابات مستديمة تستمر معهم طوال حياتهم، و قد تؤثر على ممارسة الحياة العادية مستقبلا ، كما أن خبرات الإصابة يمكن أيضا أن تسبب للناشئين خبرات نفسية سلبية ، و على هذا فان مراعاة الأمن و السلامة تعتبر مبدأ هام لأقصى درجة خلال التخطيط و التنفيذ للتدريب الرياضي في قطاعات الناشئين بشكل عام .

خلاصة:

انطلاقاً من هذا الفصل نتأكد انه يجب أن يكون التركيز في بداية برامج التدريب الناشئين على عامل النضج والعوامل البيئية للناشئين لتحسين و اكتساب المهارات الحركية و اللياقة البدنية العامة ، و على المدربين في رياضة كرة القدم مراعاة مبادئ و طرق التدريب حسب خصوصيات مراحل النمو عند الناشئين لتحمل أعباء التدريب و شدة الحمل أثناء تطوير الصفات البدنية (السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، التحمل)، كما يجب عدم المغامرة في التخصص المبكر في رياضة محددة، و يكون تدريب الناشئين بمراعاة إمكانياتهم البدنية و الفسيولوجية و احتياجاتهم النفسية و الجسمية و الاجتماعية لغرض الوصول بهم إلى المستوى العالي ، فكلما كان المدرب متمكناً من استراتيجيات التدريب الرياضي و تصميم البرامج التدريبية المثالية يتم فيها احترام مبادئ التدريب الرياضي، كلما كانت فرص الوصول إلى أعلى مستويات اكبر و أوفر، أما إذا لم يحسن التحكم في العملية التدريبية بشكل سليم فان ذلك يؤدي إلى اختلال ينعكس سلباً على أداء الرياضي، لذا وجب على المدرب الرياضي البحث الجيد والدائم عن الأفضل في مجال التدريب، و هذا تماشياً مع العولمة التي غزت مختلف المجالات خاصة المجال الرياضي و تحديداً كرة القدم .

الفصل الثاني:

المتطلبات و الصفات البدنية للاعبي
كرة القدم الحديثة.

تمهيد:

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شهرة كبيرة و ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على مشاهدة مبارياتها ، و لقد مرت لعبة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن استطعنا أن نراها في هذه الصورة ، و كان في جميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارية ، و تعتبر اللياقة البدنية القاعدة الأساسية و السبيل الوحيد لتطوير مستوى أداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية و الرياضة من اجل الصحة ، و السبيل الوحيد لتطوير مستوى أداء الرياضي ، حيث تعتبر مجال خصب للدراسة حيث انه بتواتر الزمن تعددت و تطورت مكونات و مفاهيم اللياقة ، و صارت تتجه إلى الخصوصية لكل عنصر من عناصرها و كذلك ظهور طرق حديثة لتطويرها و كل هذا قصد الوصول إلى مستويات الانجاز المثلى. و من خلال هذا المنطلق جاء هذا الفصل لتوضيح متطلبات كرة القدم و عناصر اللياقة البدنية و بصفة خاصة صفتي التحمل و السرعة و طرق تنميتها.

1- كرة القدم:

1-1 تعريف كرة القدم:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا ، و هي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين ، يحاول احد الفريقين تسجيل اكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز ، يتكون كل فريق من 11 لاعبا بما فيهم حارس المرمى ، يلعب الفريقين على ميدان مستطيل الشكل ، صالح للعب و أرضية مستوية و يشرف على تحكيمها حكم وسط و حكمين للخطوط الجانبية و حكم رابع (احتياط) .

و يضيف **جوستاتيسي 1969** أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة و ذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها **رومي جميل 1986** « كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ».

2-1 تاريخ كرة القدم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجد أنها في بدايتها كانت تتسم بالارتجال و لا تقوم على ساس من الفن أو الدراسة ، و قد اتفق جميع خبراء التربية البدنية و الرياضة و المؤرخون على أن لعبة كرة القدم بدأت ممارستها منذ زمن بعيد و ذلك بين رجال الجيوش . و يحدثنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم، وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع.

كما أن الجيوش الرومانية كانت تمارس كرة القدم لمزاياها المتعددة ، و بعد هؤلاء نقلها الانجليز و تعهدوا بالصف، و لم تكون هناك قواعد للعبة و قد وضعت و نظمت كما هو الحال الآن ، مما حمل بعض الحكومات إلى إصدار قوانين تحرم لعب كرة القدم .

و قد بدأت البحوث تدور حول الآراء التاريخية التي تقدم بها الباحثون فمنهم من يقول : " إن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث و الرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين و على وجه التحديد في الفترة ما بين سنة 206 قبل الميلاد و سنة 25 بعد الميلاد . كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني كانت اللعبة تسمى باسم صيني «تسو- تشوا» الكلمة الأولى تعني الركل و الثانية تعني الكرة .

و في ايطاليا عرفت لعبة كرة القدم قديما باسم «كلشيو» كانت تلعب في " فلورنسا" مرتين في السنة .

و هناك مؤرخون قالوا أن مجتمع اليونان كانت لديهم لعبة كرة تلعب باسم "EPKYROS" ، و كانت لدى الرومان لعبة أخرى للكرة تلعب باسم "HARPASTOM" و أن هؤلاء جاءوا بها إلى الجزر البريطانية حيث احتلوها ، و الذين ذكروا هذا قرروا في التاريخ أن الرومان لعبوا هذه الكرة في كل بلد احتلوه أثناء غزواتهم و ذكروا من بينها مصر و الجزائر . و لكن المؤرخين البريطانيين تصدوا إلى هذه الآراء و المناقشات التاريخية و ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم و وحدهم و استشهدوا على ذلك بواقعة تاريخية تتلخص في : أن الدانمركيين احتلوا الانجليز في فترة ما بين 1016 إلى 1042 بعد الميلاد و أن الانجليز حاربوهم في معركة كان من أثارها أن الجنود الانجليز قطعوا رأس الدانمركي و داسوه بأقدامهم و اخذوا يضربونه بأقدامهم مثل الكرة و بعد ذلك استبدلوا الرأس البشري بكرة اللعب ، ثم تحولت بمرور الزمن إلى لعبة كرة القدم و اعتبر ظهور اللعبة و اكتشافها هو 1050 إلى 1075 بعد الميلاد و كانوا يسمونها ركل رأس الدانمركي ثم سميت بعد ذلك بكرة القدم ، و كانوا يكتبونها "FUT BALL" و لم تخصص لهذه اللعبة ميادين خاصة و قانون و فاني عام .

و لقد حرم **الملك هنري الثاني** لعب كرة القدم سنة 1154 إلى 1189 و عندما توفي سنة 1189 كانت لعبة كرة القدم مجرد ذكرى لان تحريمها ظل نافذا حتى 400 سنة و جاء عهد **مالك جيمس الأول** فشجع لعبة كرة القدم و اشرف عليها و جاءت الشمس تشرق على هذه اللعبة التي ظلت مختفي طيلة أربعة قرون و بذلك بدأت اللعبة نحو التقدم و التشريع و التخطيط . و في عام 1711 بدأت لعبة كرة القدم تتطور و تتحاشى الأضرار بالناس و بدأت العناصر المثقفة و النبلاء تظهر في الملاعب تدريجيا و بدأ قادة اللعبة يبحثون عن قانون و تقاليد حتى يستعدوا إلى مواجهة قرارات الحرمان و المطاردة . و في سنة 1800 تقرر مساواة عدد لاعبي الفريق، و حدد المرمى بين قدمين و ثلاثة أقدام، و ظلت القوانين تتحسن من اجل صالح اللعبة.

و هكذا كان حال كرة القدم في الماضي و في عام 1904 تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" و أصبح معترفا به كهيئة عليا تشرف على شؤون اللعبة و يتلقى كل الاقتراحات و التعديلات و يعقد اجتماعات سنويا للناظر في ما يصله من مقترحات و يبلغ الاتحادات الوطنية على هذه التعديلات الجديدة التي يتفق على إدخالها في القانون بغرض حماية اللاعبين و الهيئات .

1845	وضعت جامعة كمبريدج القواعد 13 للعبة	1945	استأنفت المباريات الدولية الرسمية.
1855	كرة القدم.	1949	أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
1863	أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا(نادي شيفيل).	1950	تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
1873		1953	أول دورة عربية بالإسكندرية.
1882	أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم(أول اتحاد في العالم).	1955	دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.
	أول مقابلة بين إنجلترا و اسكتلندا.	1963	أول دورة باسم كأس العرب نظمها الاتحاد اللبني لكرة القدم.
	عقد مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا اسكتلندا ايرلندا، و تقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.	1970	بطولة كأس العالم في المكسيك و فازت بها البرازيل، و احتفظت بالكأس نهائيا لفوزها بالبطولة 3 مرات.
1904		1974	بطولة كأس العالم في ميونيخ و فازت بها ألمانيا.
1907		1975	دورة البحر المتوسط نظمتها الجزائر و فاز فريقها ببطولة كرة القدم.
1925		1978	بطولة كأس العالم في الأرجنتين و فازت بها الأرجنتين.
1930		1980	دورة كأس آسيا فازت بها الكويت.
1934		1982	بطولة كأس العالم في اسبانيا، تأهل لأول مرة للأدوار النهائية 24 فريق، و من ضمنهم الجزائر و الكويت.
1935		1986	بطولة كأس العالم في المكسيك و فازت بها الأرجنتين.
1938		1990	بطولة كأس العالم في روما و ايطاليا و فازت بها ألمانيا.
1939		2022	بطولة كأس العالم في قطر.
	فوز إيطاليا بكأس العالم.		
	جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.		
	فازت إيطاليا بكأس العالم.		
	وضعت أرقام على أظفر اللاعبين.		

جدول(03): التطور التاريخي لكرة القدم.

1-3 كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، و التي اكتسبت شعبية كبيرة ، و هذا بفضل الشيخ عمر بن محمود علي رايس ، الذي أسس سنة 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم **طليلة الحياة في الهواء الكبير** ، و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 ، و في 07 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم تمثل في عميد الأندية الجزائرية **مولودية الجزائر** ، و بعد ذلك تأسست بقية الأندية الأخرى ، و كانت المباريات التي تجمع مولودية الجزائر و بقية الأندية الأخرى الجزائرية مع الأندية الأخرى خاصة الفرنسيين ، كان طابعها مواجهات سياسية ، فكل انتصار بالنسبة للجزائريين كان بمثابة رمز للتأكيد على حريته و عدم خضوعه ، و هذا دليل على أن حب الوطن كان الدافع القوي للاعب الجزائري من أجل تأكيد هويته الجزائرية الإسلامية ، و كان لدينا لاعبون كبار أمثال **شنان ، صالح، بوروية ، بلوصيف، لالاماس، كلام و زيتوني** و غيرهم ، حيث مثلوا الجزائر في عدة محافل دولية كمشاركة أديس بابا سنة 1967.

و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين **فريق جبهة التحرير الوطني في 18 ابريل 1958**، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : **رشيد مخلوفي** الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق **سانت إتيان، و سوخان، كرمالي، زويا، كريمو، إبير... الخ.** كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية، و قد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، و كان **محمّد معوش** أول رئيس لها، و قد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963 و فاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، و نظمت كأس الجمهورية سنة 1963 و فاز بها فريق **وفاق سطيف** الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية.

في سنة 1975 شاركت الجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط أين حصلت الجزائر على فوز دولي بالميدالية الذهبية على حساب الفريق الفرنسي 3 - 2 و هذا الفوز رفع من معنويات الفرق الجزائرية خاصة مولودية الجزائر التي حصلت على التاج الإفريقي للأندية البطة سنة 1976.

• معلومات مهمة في كرة القدم الجزائرية:

- تاريخ نشأة الفاف 21 أكتوبر 1962.

- عدد المنخرطين في الفاف سنة 1962 (3000) منخرط.

- عدد المنخرطين في الفاف سنة 1988 (79735) منخرط.

- عدد الرباطات سنة 1962 (3) رباطات و في سنة 1988 (48) رباطة منها جهوية.

1-4 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و الذي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب . يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، فان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراد أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة، و يقوم بالتمرير بدقة و توقيف سليم بمختلف

الطرق، و يكتم الكرة بسهولة و يسر، و يستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظروف المناسبين، و يحاور عند اللزوم، و يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً و يجب أن يتمتع باللياقة البدنية ، حيث أن هذه المبادئ الأساسية متعددة و متنوعة لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب . و تقسم هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي: (استقبال الكرة، المحاوررة المهاجمة، رمية التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى).

1-5-5 متطلبات كرة القدم الحديثة:

1-5-1 المتطلبات الفسيولوجية و البدنية:

تعد المتطلبات البدنية الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، فهي تفرض علينا معرفة دقيقة و تحليلياً معمقاً للمؤشرات الداخلية للمنافسة (نبض القلب، نسبة تركيز اللاكتات في الدم... الخ) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد و وقت الراحة، عدد الانطلاقات و التي تمكننا من تقدير جميع موارد الطاقة و طبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم. (سيد، 1996، صفحة 337).

✓ فإذا قمنا بتحليل أنواع الجهد المبذولة من طرف اللاعبين فإننا نرى أنها تخضع لمجموعة من المعايير التي تختلف من حيث:

- شدة المواجهات و درجة دافعية اللاعبين .
 - كثافة الرزنامة و عدد المباريات .
 - ضرورة تحقيق النتائج. (Laroux.p, 2006, p.161) .
- ✓ كما توجد عوامل أخرى حددت من طرف **ديسالفو و كول 2007** و هي:

- مراكز اللاعبين أثناء المباراة.
- الفئة العمرية.
- درجة الممارسة و اللياقة البدنية أو الفورمة الرياضية للاعبين.
- مكان المنافسة (في ميدان الفريق المحلي أو في ميدان المنافس).
- طريقة و نظام اللعب المتبع من طرف الفريق.

1-5-2 المتطلبات المهارية:

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات و المعلومات و المعارف، فهو يرتبط و يتحدد وفقاً للمتطلبات المهارية الخاصة بكرة القدم، و يعرف أيضاً بالإعداد التقني أو الفني و يعني كل الإجراءات المتبعة من طرف المدرب لغرض الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية في كرة القدم.

و يقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس و يقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية و التدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة (دنيبات، 1995، ص27). يعرف **دوبلر 1989** المهارة بالوسيلة المناسبة للاقتصاد في الجهد في تنفيذ الحركات الناتجة عن نشاط كرة القدم. (Drissi, 2003). كما يتفق كل من مفتي إبراهيم و صالح عبده محمد و إشراف جابر أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية بغرض معين في إطار كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة. (إبراهيم، 1989، صفحة، 17).

1-5-3 المتطلبات الخطئية:

إن فوز أو انهزام أي فريق في كرة القدم لا يعتمد فقط على القدرات البدنية للاعبين بل يشمل كذلك على قدرة اللاعبين في التعامل مع الكرة، فكرة القدم الحديثة تتطلب التحكم التقني - التكتيكي المثالي، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، و تفرض تنوع كمي للحركات إضافة إلى كفاءة كبيرة و فعالية في التنفيذ كما أن كرة قدم لعبة جماعية، فالذكاء الجماعي أمر بالغ الأهمية و لاسيما من الجانب التكتيكي من حيث تمرکز اللاعبين أو القدرة على فهم و تنفيذ مختلف الخطط.

1-5-4 المتطلبات النفسية:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة و ما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني و عصبي و ما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، و إذا ضبطنا طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم و الشدة و عرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة و أهمية المباراة، و وضعنا كل هذا أمام أعيننا لأحسننا إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً و علمياً من أجل أن يستطيع مجابهة كل السلبات و التغلب عليها و إحراز الفوز المنشود.

1-5-5 المتطلبات الاجتماعية:

تعتبر كرة القدم رياضة جماعية تتشكل من مجموعة من الأفراد تربط بينهم مجموعة من المقومات الاجتماعية كالتفاعل الاجتماعي و ديناميكية الجماعة، فنجاح أي فريق مرتبط بتوفر العديد من المعطيات و من أهمها وجود التماسك و الترابط و الوحدة بين أفراد الفريق. يعرف **محمد علاوي** الفريق الرياضي بأنه فردين أو أكثر يسلكون طبقاً لمعايير مشتركة، و لكل فرد في الفريق دور يؤديه، مع تفاعل الأدوار بعضها البعض للسعي لتحقيق هدف مشترك.

وقد أشار كل من **ديفيد فرانسيس و دونالد يونغ 1992** إلى أن الفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من اللاعبين يرتدون رداء موحداً، بل إنه أبعد من ذلك، الفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين التزموا بانجاز أهداف معينة و الذين يعملون معاً بصورة متفاعلة و يستمتعون بذلك و يقدمون نتائج مرتفعة القيمة.

فالفريق المتماسك هو الذي يكون فيه كل لاعب على أتم الاستعداد لتحمل المسؤولية المشتركة للفريق و الذي يتميز أفراداه بالروح المعنوية العالية التي تتمثل في استعداد كل لاعب بالتضحية بالمصالح الشخصية في سبيل تحقيق المصلحة العامة للفريق.

(علاوي، 1998، صفحة7).

و بهذا فنجاح الفريق يخضع بالضرورة على تماسك أعضاء الفريق و ديناميكية جماعته، و يخضع الفريق المتماسك إلى مجموعة من الشروط منها:

- الشعور بالنجاح و الانتماء للفريق.
- إشباع الحاجات الفردية.
- المشاركة.
- وجود قوانين و معايير و تقاليد الفريق.
- توفر القيادة الصالحة و العلاقات التعاونية.

1-5-6 المتطلبات المكتملة:

هناك الكثير من العوامل التي ينبغي معرفتها لمدى تأثيرها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم، و من الأمور المتفق عليها أن العوامل الساقية ذكرها تلعب دورا ايجابيا في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، فيبذل لاعب كرة القدم جهود جبارة أثناء قيامه بمهامه الحركية سواء خلال التدريب أو أثناء المنافسة و ما ينتج عنها من تعب و إرهاق على جميع المستويات، بدنيا، فسيولوجيا عقليا و نفسيا و التي يمكن أن تؤثر سلبيا على أداءه، لذا تلعب التغذية المتوازنة وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من تزويده بالطاقة إضافة إلى مختلف الوسائل التي تسهل عملية الاسترجاع كالنوم و الاسترخاء.

2- الصفات البدنية:

1-2 تعريف الصفات البدنية:

يطلق علماء التربية البدنية و الرياضة في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان، و تشمل كل من (القوة، السرعة التحمل، الرشاقة، المرونة) و يربطون هذه الصفات بما نسميه الفورمة الرياضية التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية و نفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية و الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية".

يعرفها هيربرت Herbert على أنها: "تمثل تركيبة مؤلفة على الأقل من خمس مكونات رئيسية، و كل مكون رئيسي يتكون بدوره من عناصر قابلة للقياس بالنسبة للأداء البدني أو الوظيفة الفسيولوجية".

كما يعرفها وتين برييرا Wheiten berger على أنها: قدرة الأجهزة في التجاوب مع متطلبات الطاقة العالية أثناء العمل وممارسة التمرينات مع أقل الجهد".

و يمكن تعريف اللياقة في كرة القدم بأنها: "استعداد اللاعب للاستمرار في أداء المهارات الأساسية و الخطط، ووجبات مراكز اللعب و مظاهر الحركات المختلفة طول زمن المباراة". و يرى همفولديويلر و آخرون أن اللياقة البدنية في كرة القدم "عبارة عن مستوى كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهامه الرياضية أي قدرة اللاعب على الأداء للمكونات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) و التي تشكل الأساس للارتقاء بالمتطلبات المهارية و الخطوية و الإردية للعبة كرة القدم".

2-2 عناصر الصفات البدنية:

1-2-2 التحمل:

1-1-2-2 مفهوم التحمل:

إن المداومة (التحمل) صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب و الفعاليات الرياضية إذ أنها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية الصفات البدنية المتنوعة الأخرى و تنمي أيضا الأجهزة الوظيفية الأخرى في الجسم للوصول لدرجة عالية من الكفاءة في العمل و تؤدي إلى اكتساب فن الأداء الحركي بصورة توافقية .

يعرف داتشكوف التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير التعب الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

أما ماتيفيف يعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

2-1-2-2 أنواع التحمل:

1-2-1-2-2 التحمل العام:

هو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، و عليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، و يكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى فهو أساس التحمل الخاص. و يعرفه إبراهيم شعلان انه مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات به يؤثر ايجابيا على الأداء التخصصي في كرة القدم. و يعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات و هو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد و يحضر له.

و نجد بعض العلماء و خاصة علماء التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية يستخدمون مصطلح التحمل الدوري التنفسي بدلا من التحمل العام، نظرا لان هذا النوع من التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري و التنفسي، إذ يتوقف عليهما عملية نقل الأكسجين و الغذاء إلى العضلات حتى يمكنها الاستمرار في العمل لفترات طويلة.

2-2-1-2-2 التحمل الخاص:

يعرفه إبراهيم شعلان بأنه استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و الخطوية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه علامات التعب و الإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء.

يعرفه محمد حسن علاوي بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعين، لذا نرى أن التحمل الخاص يخدم طبيعة أداء الفعاليات التخصصية، أي كون أساسا من أجل اجتياز مرحلة هبوط المستوى في التدريب.

و يرى بعض العلماء انه يمكن تقسيم الأنواع الرئيسية للتحمل خاص كما يلي:

- **تحمل السرعة:** و يعني قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة و لفترات طويلة نسبيا. و يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى الأنواع التالية:
- **تحمل السرعة القصوى:** و يقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة و المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة، كتحمل أقصى سرعة في المسافات القصيرة في الجري...الخ.
- **تحمل السرعة الأقل من القصوى:** و يقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة و المتكررة لفترات متوسطة و بسرعة نقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد، كما هو الحال في مسابقات المسافات المتوسطة في الجري...الخ.
- **تحمل السرعة المتوسطة:** و يقصد به القدرة على تحمل الحركات المتماثلة و المتكررة لفترات طويلة و بسرعة متوسطة، كما هو الحال في منافسات المسافات الطويلة في الجري...الخ.
- **تحمل السرعة المتغيرة:** و يقصد به القدرة على تحمل سرعات متغيرة و مختلفة التوقيت لفترات طويلة، كما هو الحال في الألعاب الرياضية ككرة القدم و كرة السلة و كرة اليد...الخ.
- **تحمل القوة:** هو المقطرة على مقاومة التعب في الشفاء و المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه و مكوناته، أي بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية.
- **تحمل الأداء:** يرى بعض العلماء أن هناك نوع من التحمل يطلق عليه مصطلح تحمل العمل و فيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة، و يقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة.

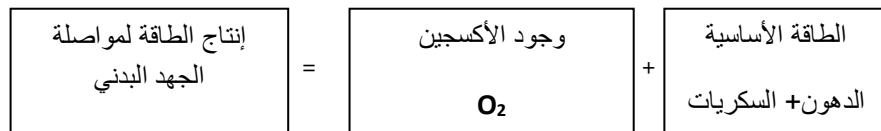
2-1-3 أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، و هو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا، و لقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل، فهو يطور الجهاز التنفسي، و يزيد من حجم القلب، و ينظم الجهاز الدوري الدموي، و يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي، و رفع محسوس لمصادر الطاقة، و يزيد من فعالية ميكنازمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، و نجد كذلك انه ينمي الجانب النفسي للرياضي و ذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

2-1-4 تنمية التحمل:

• **تنمية التحمل العام:** من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى و الشدة القصوى مع التأكد من زيادة حجم التدريب و هذا يكون مطبقا على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب مع الأخذ بالاعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانيات اللاعب و غالبا يكون التدريب هوائيا، و لتطوير التحمل العام يمكن استخدام الطرق التالية:

- **طريقة التدريب المستمر:** تتميز هذه الطريقة بتمارينها التي تؤدي بجهد متواصل و منتظم و بدون راحة، حيث تعتمد على القيام بالتدريب لمدة تتراوح ما بين 30 دقيقة إلى ساعتين أو أكثر بدون انقطاع، و النظام الطاقوي السائد فيها هو النظام الهوائي، و يمكن استخدام طرق الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، و لكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد و تستخدم هذه الطريقة مع جميع الأنشطة الرياضية، لكنها تتطلب وقتا طويلا و تساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الاقتصاد في الجهد و تحسين عمل القلب و الدورة الدموية.



الشكل رقم (08) يوضح النظام الطاقوي السائد . (Arnaud.2009.P149)

- طريقة التدريب الفتري:

التدريب بهذه الطريقة يعني أن يعطي اللاعب حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة و يكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة، و هكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة في الدقيقة، ثم يعطي حملاً ثانياً و هكذا تواليها، و هذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً، و ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

أ- **تدريب فتري مرتفع الشدة:** و يهدف لتحسين السرعة و القوة المميزة بالسرعة، و ترتفع نبضات القلب إلى 180 في نبضة في الدقيقة و يكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

ب- **تدريب فتري منخفض الشدة:** يهدف إلى تطوير التحمل و تحمل السرعة و مجموعات العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة و فيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة في الدقيقة و يكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

- طريقة التدريب التكراري:

و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم اخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى و هكذا تواليها و تهدف هذه الطريقة إلى تنمية تحمل القوة.

• تنمية التحمل الخاص:

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين و تطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة و الفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك، و تطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل

العام، و هناك تأثير متبادل بينهما، و لتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترية بنوعيه، المرتفع الشدة لتطوير تحمل القوة و المنخفض الشدة لتطوير تحمل السرعة. و المهم في التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى و يكون هذا حسب طبيعة و ظروف المنافسة أو التدريب.

2-2-2 القوة:

1-2-2-2 مفهوم القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا و قوة دافعة. و من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة حسب (Turpin) على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومة المختلفة و مواجهتها، و قد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك. و قد عرف الدكتور **مهني حسين البشتاوي** القوة بأنها هي مدى التعب الناتج عن مقاومة الجاذبية الأرضية و العمل الداخلي و الخارجي و هي تتناسب طرديا مع حجم الجسم، و المقطع الفيزيولوجي للعضلة. و يرى **كمال درويش و محمد صبحي حسنين (1984)** القوة بأنها هي من القدرات البدنية اللازمة لممارسة الأنشطة البدنية و التفوق فيها، و كذلك الوصول للمستويات العالية و قد تكون أهم هذه القدرات على الإطلاق.

2-2-2-2 أنواع القوة:

يمكننا تقسيم القوة إلى قسمين رئيسيين و التي اتفق عليها معظم علماء التربية البدنية و الرياضية:

- **القوة العامة:** و يقصد بها قوة العضلات و التي تشمل عضلات الساقين، البطن، الظهر، الكتفين، الصدر و الرقبة، و يمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمرينات جمناستيك مثل التمرينات الأرضية و التمرينات مع الزميل، و تمرينات بواسطة الكرة الطبية، و التدريب الدائري، و بدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة، فهي أساس برامج القوة العضلية، و يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولي أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب.

- **القوة الخاصة:** هي تنمية و تطوير و تقوية العضلات المشاركة و الخاصة، حيث يعرفها **ثامر محسن** على أنها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم. و لتنمية القوة الخاصة و الوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مدمجة بشكل كبير و ذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. و يمكن تقسيم القوة الخاصة إلى:

• **القوة العظمى:** يطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة الانفجارية و تعرف بأنها أعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة. و تعرف أيضا بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي. (مفتي إبراهيم، 1998، ص69)

و بذلك فالقوة القصوى هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي توليدها في حالة أقصى انقباض إرادي له، و يعرفها فهمي ألبيك بأنها هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة من العضلات عن طريق انقباض أيزومتري إرادي.

• **القوة المميزة بالسرعة:** تعتبر كأهم صفة للاعب كرة القدم، فهي تجمع بين صفتي السرعة و القوة و ينظر إليها على أنها ارتباط القوة \times السرعة = القوة المميزة بالسرعة. و يعرفها **أحمد السباطي** هي قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة.

و قد عرفها **هارا (HARRA)** بكونها قدرة الفرد للتغلب على مقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة و هي عنصر مركب من القوة العضلية و السرعة. (لازم كماش، بشير سعد، 2006، ص 43).

فالقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز و محدد عند إنتاج القوة في اللحظة و السرعة المناسبين (كضرب الكرة و التصويب)، كما و أن لها أثر متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين، فهي تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا.

• قوة التحمل:

يعرفها **أحمد الله السباطي** أنها مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المميز بالقوة. كما عرفها **محمد حسن علاوي** أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته و ارتباطه بطول فترته و بمستويات من القوة العضلية.

و من خلال هذه التعاريف يمكن القول أن قوة التحمل هي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، و لمدة زمنية طويلة.

2-2-2-3 أهمية القوة:

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي و قللت من إصابات المفاصل، فالقوة تعد عنصر أساسي في القدرة الحركية، كما أنها تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات و الكليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للاعب كرة القدم، و خاصة الشجاعة و الجرأة و العزيمة.

و بما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملا مهما في تحقيق النتائج الرياضية، و يجب علينا أن نوليها أهمية كبيرة، كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما بالإيجاب أو بالسلب.

2-2-3 السرعة:

1-3-2-2 مفهوم السرعة:

نقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، و تتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة البدنية.

و يعرفها **علي فهمي ألبيك** بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي فهمي ألبيك، 1990، صفحة 90).

كما عرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، و تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، صفحة 191).

ويعرفها كلود باير Bayer Claude أنها النوع الذي يمتلكه الفرد لانجاز عدة أفعال حركية في أقل وقت ممكن.

2-3-2-2 أنواع السرعة: تقسم السرعة عادة إلى ثلاثة أشكال وهم:

• **سرعة الانتقال:** يقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، و هذا يعني محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

و غالبا ما يستخدم مصطلح سرعة الانتقال «sprint» في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة، كالمشي، الجري، السباحة و التجديف... الخ.

• **سرعة الحركة (سرعة الأداء):** يقصد بالسرعة الحركية سرعة انقباض عضلة أو مجموعات عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة، (كسرعة ركل الكرة أو سرعة حركة التصويب نحو المرمى أو المحاور بالكرة)، و كذلك عند أداء الحركات المركبة، (كسرعة استلام و تمرير الكرة أو سرعة المحاور و التمرير).

• **سرعة الاستجابة:** و يطلق عليها أيضا بسرعة رد الفعل، و يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن. و في كرة القدم، فهي مقدرة الفرد على الاستجابة السريعة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافسة، أو الزميل، وتتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي و سلامة الحواس.

2-3-3 أهمية السرعة:

إن لاعب كرة القدم الذي يفقد أي نوع من أنواع السرعة التي ذكرناها، يصبح لاعبا ناقصا، لا مكان له بالفرق الممتازة، فللسرعة أهمية كبيرة للاعب كرة القدم:

- تلعب السرعة دورا مهما في مستوى أداء لاعب كرة القدم أثناء المباراة و يتضح من خلال احتياج اللاعب في الكثير من المواقف .
- تتمثل أهمية السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة .
- تعتبر احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .
- تساعد اللاعب امتلاك المقدرة على الأداء بأقصى سرعة .
- تعد احد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى.

2-3-4 العوامل المؤثرة في تنمية السرعة:

• **الخصائص التكوينية للألياف العضلية :** من المعروف أن عضلات جسم الإنسان تشتمل على ألياف حمراء و أخرى بيضاء.

فالألياف العضلية الحمراء تتميز بالانقباض البطيء، في حين تتميز الألياف العضلية البيضاء بالانقباض السريع بمقارنتها بالألياف الحمراء و هي المطلوبة للسرعة . كما أن تنظيم و طول الألياف العضلية يؤثر بدرجة كبيرة بالنسبة لسرعة الانقباض العضلي.

• **النمط العصبي للفرد (التوافق العصبي):** إن تنمية و تطوير صفة السرعة ترتبط بنمط الجهاز العصبي الذي يتميز به الفرد.

إذ أن عملية التحكم و التوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة، نظرا لان مرونة العمليات العصبية التي تكمن في سرعة التغيير من حالات « الكف » (أي إعطاء إشارات لعضلات معينة بالكف عن العمل)، إلى حالات «الإثارة» (أي تكليف عضلات معينة بالعمل)، تعتبر أساس قدرة الفرد على سرعة أداء الحركات المختلفة. و على ذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في تنمية و تطوير صفة السرعة.

• **القوة المميزة بالسرعة :** إن القوة المميزة بالسرعة عامل أساسي هام لضمان تنمية صفة السرعة، و خاصة في حالة التغلب على المقومات التي تحتاج إلى درجة عالية من الانقباضات العضلية. وقد أثبتت البحوث التي قام بها (اوزولين) إمكانية تنمية صفة سرعة الانتقال «sprint» لمتسابق المسافات القصيرة في العباب القوي كنتيجة لتنمية و تطوير صفة القوة العضلية لديهم.

• **القدرة على الاسترخاء العضلي:** تلعب القدرة على الاسترخاء العضلي دورا هاما بالنسبة لصفة السرعة، فمن المعروف أن «التوتر العضلي» و خاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعيق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات. و غالبا ما يعود التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي و إلى ارتفاع درجة الاستثارة و التوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة. و يمكن التدريب على الاسترخاء العضلي بطريقة التحكم الإرادي في عملية التنفس(كنم التنفس)، ثم يعقبها أداء عملية «الزفير».

• **قابلية العضلة للامتطاط :** إن قابلية العضلة أو العضلات للامتطاط كنتيجة لإطالة أليافها العضلية و تميزها بالمرونة العضلية، من العوامل التي تساهم في زيادة سرعة الأداء الحركي، نظرا لان العضلة المنبسطة أو الممتدة تستطيع الانقباض بقوة و سرعة كالحبل المطاط مثلا. و يجب علينا مراعاة أن قابلية العضلات للامتطاط لا يقصد به فقط العضلات المشتركة في الأداء الحركي، بل يقصد به أيضا العضلات المانعة أو العضلات المقاومة حتى لا تعمل كعائق و ينتج عن ذلك بطء الحركات.

• **قوة الإرادة :** إن قوة الإرادة عامل هام لتنمية مستوى قوة و سرعة الفرد. فقدرة الفرد الرياضي في التغلب على المقاومات الداخلية و الخارجية للقيام بنشاط يتجه نحو الوصول إلى الهدف الذي ينشده، من العوامل الهامة لتنمية صفة السرعة. كما ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على تقوية الإرادة لدى الفرد الرياضي، و أن يحدد له الأهداف التي يسعى لبلوغها، بحيث يتطلب تحقيق هذه الأهداف ضرورة استخدام الفرد لقوة إرادته لأقصى درجة.

2-3-5 تنمية السرعة:

• تنمية سرعة الانتقال :

تحتل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع منافسات المسافات القصيرة و المتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة، و تلعب دورا هاما في معظم الألعاب الرياضية و من بينهم كرة القدم. و ينبغي الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الانتقال و ينصح بعض الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

- بالنسبة لشدة الحمل: التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصى حتى السرعة القصى، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي، و أن يتسم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الانسيابية و الاسترخاء (عدم التوتر).
- بالنسبة لحجم الحمل: التدريب باستخدام المسافات القصيرة، مع مراعاة ألا يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة للتعب. و قياسا على ذلك يصبح من المناسب التدريب على مسافات تتراوح ما بين 10-30م نظرا لكون حجم الملعب، و ينبغي أن يتميز حجم التدريب في غضون الوحدة التدريبية الواحدة بالقلّة.
- النسبة لفترات الراحة: ينبغي تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين و آخر بحيث تسمح للفرد باستعادة الشفاء، و تتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق. و ينبغي مراعاة عدم حدوث هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين.

• تنمية السرعة الحركية :

تلعب السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية، كما هو الحال على سبيل المثال في الألعاب الرياضية عند التصويب أو التمرير أو الجري و المحاور بالكرة.
تتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية، لذا يجب علينا في غضون محاولة تنميتها مراعاة تناسب القوة العضلية طبعا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.
كما نجد أن عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل، كما هو الحال في الألعاب الرياضية نظرا لضرورة تكرار الفرد مختلف الحركات بدرجة عالية من السرعة و لمارات متعددة في غضون المنافسة الرياضية.
و في بعض الأحيان قد تحدث ظاهرة توقف نمو مستوى السرعة الحركية لدى بعض الأفراد بالرغم من تمييزهم بالقوة العضلية و إتقانهم للأداء الحركي. و في هذه الحالة يحسن التدريب باستخدام بعض التمرينات الخاصة التي تتطلب سرعة الانقباض العضلي مثل التدريب باستخدام أدوات اخف وزنا من الأدوات العادية.

• تنمية سرعة الاستجابة :

تتطلب رياضة كرة القدم من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة العمل. و يجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن سرعة الاستجابة لا بد أن ترتبط بعامل الصحة أو الدقة. فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي إلى نتائج ايجابية. و ترتبط سرعة و دقة الاستجابات في الألعاب الرياضية بعوامل التالية:
✓ دقة الإدراك البصري والسمعي.

✓ القدرة على صدق التوقع و التبصر في مواقف اللعب المختلفة و كذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

✓ المستوى المهاري للفرد و القدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

✓ السرعة الحركية و خاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

2-2-4 المرونة:

2-2-4-1 مفهوم المرونة:

تعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي فهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع و سهولة و بسر نتيجة إطالة العضلات و الأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.
و يعرف **HARRE** و **FREY** المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.

2-2-4-2 أنواع المرونة: يمكن تقسيم صفة المرونة إلى:

• **المرونة العامة:** هي قدرة الرياضي على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، و تكون المرونة عامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف، مثل العمود الفقري.

• **المرونة الخاصة:** فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد، و تعني القدرة على أداء الحركات في اتجاه و المدى المحدد و المطلوب.

و هناك بعض العلماء يقسمون المرونة إلى نوعين، مرونة ايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه كمرجحة الرجل أماما عاليا، و مرونة سلبية فتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات. و يلاحظ أن درجة المرونة السلبية تكون اكبر من درجة المرونة الايجابية.

2-2-4-3 أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لاكتساب و أداء و إتقان الحركات كما و نوعا و بصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتجة عن الجهد البدني، و تكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات (كالشد و التمزق)، مما يعطي دفعا ببيولوجي للاعبين، و بالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة؛ فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل و بالتالي يكون أداءه المهاري جيدا.

2-2-5 الرشاقة:

2-2-5-1 مفهوم الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى، و تعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه و اتجاهات جسمه بأكمله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء بدقة و سرعة و توافق و اقتصاد في الجهد الحركي و تركيب الأداء المهاري و بما يتناسب مع ظروف المنافسة. و قد عرفها **هرتز** أنها المقدرة على إتقان الحركة التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي رو تطويره و تحسينه، و أيضا المقدرة على استخدام المهارات بدقة و سرعة وفق متطلبات الموقف المتغيرة بسرعة و بدقة المقدرة على إعادة تشكيل لأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة. كما عرفها **مايكل** أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين، أو القدم، أو الرأس.

2-2-5-2 أنواع الرشاقة: يمكن تقسيم الرشاقة إلى نوعين هما:

• **الرشاقة العامة:** يعرفها أولين على أنها مقدرة الفرد على أداء كل واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم.

• **الرشاقة الخاصة:** هي إمكانية الرياضي في أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوازن و توافق ودقة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس، و هي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

3-5-2-2 أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري و الخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات و خاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون و التناسق و تغيير المراكز و المواقف، و ينضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي و كذلك في الحركات المركبة و التي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام. و يمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث و الإصابات و الاقتصاد في العمل الحركي، و التحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها، و بالتالي تطوير التكنيك.

خلاصة:

إن اللياقة البدنية بكل صفاتها الأساسية و الثانوية هي القاعدة التي يرتكز عليها البناء البدني للاعب كرة القدم، فهي تعد من أهم متطلبات الأداء و من العناصر الأساسية التي تؤدي إلى الوصول بالرياضي إلى الفورمة الرياضية في كافة الأنشطة الرياضية بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة، و التحمل و السرعة هما أهم المكونات الأساسية للصفات البدنية للاعب كرة القدم، و يجب أخذهما بعين الاعتبار و معرفة ماهيتهما بدقة بوضع برنامج تدريبي شامل لتنميهما وفق طرق و أساليب موضوعية مبنية على أسس علمية و معرفية تلم بصفتي التحمل و السرعة.

الفصل الثالث:

خصائص المرحلة العمرية لفئة 15
سنة .

تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة ناشئي كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 15-17 سنة، فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية و الاجتماعية و الدينية... الخ، و التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، فتجعله يتقدم نحو النضج بطريقة تدريجية.

لذا فقد تطرقا الطالبين الباحثين إلى دراسة خصائص و مميزات المرحلة العمرية (15 سنة) و إلى مصطلح المراهقة، قصد إيضاح مميزات و خصائص النمو للاعبين هذه الفئة.

1- تعريف فئة المراهقين الأواسط و تحديدها:

حسب الدكتور إبراهيم شعلان 1994 يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي: الأصغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكبر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 15-17 سنة، اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعاً ، يتجه فيها الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

وتعرف المراهقة في علم النفس بأنها مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.

و يعرف إيلزابيث هيرلوك 1973 المراهقة على أنها مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة ونقص إشباع الحاجات وفشل العلاقات مع الجنس الآخر.

2- خصائص النمو عند فئة المراهقين الأواسط:

1-2- النمو الجسمي: إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي (التشريحي) والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده كزيادة حجم القلب، ويميل ذلك بوجه خاص نمو في الغدد الجنسية. أما النمو العضوي فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول، الوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة و 29 سم 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 الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

2-2- النمو الحركي: يرى مروان عبد المجيد إبراهيم 2002 أن هذه المرحلة تتميز بإتقان المهارات الحركية و من مظاهرها تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته، وتزداد سرعة زمن الرجوع، وهو الزمن المستغرق بين مثير وبين الاستجابة لهذا المثير. كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب و نظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات.

3-2- النمو النفسي: حسب السيد فيصل الغزي 1976، في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية و وطنية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول. و بهذا فالمراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث تتميز بثورة وحيدة واضطراب يترتب عليها جميعاً عدم تناسق و توازن نفسي تعكسه أفعاله، كما تجعله حساساً إلى درجة بعيدة، فتجعله يجهل سبب النمو الجسمي لدرجة يظنه شذوذاً أو مرضاً، كما يحس إحساساً شديداً بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح، و خيالات واسعة و أمنيات جديدة و كثيرة.

4-2- النمو الاجتماعي والأخلاقي: يقول عبد الرحمن العيسوي 1987 أن من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة هو التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات، كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركته لأحداثه، كما يرتبط بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصيح والمعرفة، و يتصرف كما يتصرفون ليتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع في المجموعة، ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية. كما أن المراهقة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكيف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه.

5-2- النمو العقلي: تتميز هذه المرحلة بنمو الذكاء العام و زيادة الحركة و القدرة على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا كال تفكير و التذكر القائم على الفهم و الاستنتاج و التعلم و التخيل. كما تزداد قدرة الانتباه للاعب هذه الفئة فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في سير سهولة الانتباه. كما يبني تذكر اللاعب و يتأسس على الفهم، و يعتمد على الموضوعات المتذكرة، فلا يتذكر موضوعاً إلا و فهمه تماماً بالعودة لخبراته السابقة. و يتجه خيال الفرد في هذه المرحلة إلى الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية التي يصعب إدراكها في المرحلة السابقة من التعلم.

6-2- النمو الانفعالي: حسب حامد عبد السلام زهران 1986، أن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراهقة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه:

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين خوفاً من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلفية.

- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافاً للطفل الذي يميل للواء الأسرة.

- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا للتكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة.

- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها.

3- أزمات فئة المراهقين الأواسط:

يقول الباهي السيد 1997 يواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هذه الفترة الحرجة من العمر (مرحلة المراهقة)، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة عامة اللاعب المراهق.

3-1- الأزمات النفسية: تقف أمام تطورات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطور ويمكن تقسيمها إلى:

3-1-1- أزمات انفعالية: يرى محمد عبد السميع رزق 2004 أن انفعالات المراهق تتميز بالتغيير وعدم الثبات ، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس، كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية: الاعتناء بالنفس، العناية بالهندام وبطريقة الجلوس والكلام وبحس المراهق أنه لم يعد طفلاً صغيراً لا يؤخذ له برأي.

3-1-2- الرغبات الجنسية: من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن مبادئ المجتمع تقف حائلاً دون ميته، فالفصل بين الجنسين يعيق الدوافع الفطرية لدى المراهقين اتجاه الجنس الآخر مما قد يدفعه إلى انحرافات في السلوك واللجوء إلى أساليب تتعارض و مبادئ المجتمع كعكاسة الجنس الآخر و التشهير بهم.

3-1-3- النزعات العدوانية: إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر عند المراهق تصاحبها انفعالات سريعة تتسم بالعدوانية في السلوك تجاه المجتمع و ذلك سعيًا منه لإثبات رجولته و فرض نفسه داخل الجماعة كالاعتداء بالضرب و الشتم على الزملاء، الاعتداء بالسرقة، إلقاء التهم على الزملاء... الخ. فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبين حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيراً في مردودهم.

3-2- الأزمات البدنية:

3-2-1- أزمات حركية: يرى السيد عبد الجبار ناجي 1984 انه في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط متغيرات الحركات، وظهور علامات التعب بسرعة، حيث يرى العالم هامبورج بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الاضطرابات الحركية فيما يلي:

أ- **الافتقار إلى الرشاقة:** إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جلياً بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم.

ب- **الزيادة المفرطة في التحركات:** كثيراً ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركته عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هدفة الحركات.

ج- **نقص القدرة على التحكم:** يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة و نادراً ما نجد التعلم من أول وهلة، كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

د- **التعارض في السلوك الحركي العام:** يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائم الحركة، وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركته تتسم بالفقور والتثاقل التي نصادفها كثيراً في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد.

3-2-2- أزمات صحية: إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمعة البدانة إذ يصاب المراهق بسمعة بسيطة مؤقتة، لكن إذا كانت السمعة كبيرة يجب عليه تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على افراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم.

4- الخصائص التشريحية و الفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم:

يوضح الدكتور احمد نصر الدين 2003 أن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي ، فالترتيب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماماً أساسياً في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة ، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة ، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما بتأثير كبير على العضوية وهما:

- إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية.

- إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي، و تطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17- 18 سنة، و التطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطاً وثيقاً بتشكيله عضلاتهم و الأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازن مع ارتفاع هذه الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهذه الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات، وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة، وتختلف قليلاً عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة و التحمل اللتان يبدأ تطورهما عند لاعب كرة القدم من 12 - 17 سنة. أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع، و إلى جانب هذه الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية.

- أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية و البيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة و الراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان.

5- أهمية الرياضة بالنسبة لفئة المراهقين الأواسط:

يقول الدكتور حسن أبو عيده 2001 أن لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن. و من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد:

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق .
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال الاحتكاك في بعضهم البعض .
- تساهم في تنمية روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ و صفة الإرادة والشجاعة .
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابياً، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.

6- فئة الأواسط ذات (15سنة) و صفتي التحمل و السرعة:

تعتبر هذه المرحلة من العمر مرحلة مناسبة للعمل على تطوير الصفات البدنية و هذا للتغيرات المورفولوجية الوظيفية المصاحبة لهذه الفترة، و لعل ابرز هذه الصفات البدنية هي: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة و التحمل بنوعيه العام الذي يستخدم مجموعة كبيرة من العضلات و الخاص الذي يتمثل في القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة و تحمل السرعة، و من هنا نجد أن فئة الأواسط ذات 15 سنة يمكنها التدريب على صفتي التحمل و السرعة عكس الفئات الأصغر منها، حيث تعتبر مرحلة حساسة لبناء قاعدة بدنية سليمة يمكن تطويرها مستقبلاً.

خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل تبين لنا على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره، وهي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية، كما لها أهمية كبيرة لتطوير الصفات البدنية و خاصة التحمل و السرعة لدى رياضي هذه الفئة التي تتميز بالقابلية الكبيرة على التطور فاللاعب يفجر كل قدراته التي يتمتع بها، باعتبارها تتميز بخصائص جسمانية و مورفولوجية تصاعدية. لذا وجب على المدرب الرياضي الدراية الكاملة بخصائص هذه المرحلة العمرية لضبط برامج تدريبية تتماشى و هذه الخصائص.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، و تكمن قيمتها و أهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، و بالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و قياسها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها و الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. فالبحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها و أنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، و بالتالي تقديم و تزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة و هامة، و طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، و موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة و الوضوح في عملية تنظيم و إعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، و بالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء و استغلال أكثر للوقت و الجهد.

وفي هذا الفصل سننتقل إلى الإحاطة بالموضوع من جانب التطبيقي، و القيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما نتأكد صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة و الأدوات و الوسائل الإحصائية المستخدمة و المنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة و تصنيفها، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها و اعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1- منهج البحث:

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح و من خلال اطلعا على الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع الدراسة فقد تحتم إتباع المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، باعتباره من أكثر المناهج الموثوق بنتائجه، و تحقيقاً لأهدافه، ويمكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية. و تمثل استخدامنا لهذا المنهج في تطبيقنا للبرنامج التدريبي المقترح و معرفة مدى تأثيره على تطوير صفتي التحمل و السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة.

2- مجتمع وعينة البحث:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث، و هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية فهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي تمثيلاً دقيقاً، فهي النموذج الذي يجري فيه ميدان البحث. فبعد تحديد الباحثين للمجتمع الأصلي للدراسة و منه فإن:

- **مجتمع البحث:** إن القصد من مجتمع البحث كما عرفه الباحثون على انه إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و ذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوبة منه. و يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، و التحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بفريق جمعية حياة ستيدية لكرة القدم فئة 15 سنة (29 لاعب).

- **عينة الدراسة:** بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة و هو 29 لاعب من فريق جمعية حياة ستيدية صنف 15 سنة تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة و هم لاعبو جمعية حياة ستيدية صنف بطولة القسم الشرفي لولاية مستغانم للموسم 2022/2021، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين، تكونت الأولى من 06 لاعبين أجريت عليهم طريقة الاختبار و إعادة الاختبار، و تم استبعادهم من الدراسة الأساسية، و تم استبعاد حراس المرمى من المجموعة الثانية و البالغ عددهم 02 و بقي 21 لاعب حيث طبق عليهم الاختبارات البدنية و البرنامج التدريبي المقترح، مع مراعاة تجانس أفراد العينة من حيث خصائصها (السن، الطول، الوزن و العمر التدريبي).

3- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على فريق جمعية حياة ستيدية لكرة القدم البالغ عددهم 21 لاعب متجانسين في السن و الطول و الوزن نسبياً.

- **المجال المكاني:** تم تطبيق الاختبارات (القبلية و البعدية) و البرنامج التدريبي على العينة في الملعب البلدي لستيدية.

- **المجال الزماني:** لقد بدأت الدراسة الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة و كان ذلك في نهاية شهر **جانفي 2022**، و هذا تحت استشارة الأستاذ المشرف، و من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية و جمع المادة العلمية.

تمت التجربة الاستطلاعية يوم **10 فيفري 2022** مساء لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم **17 فيفري 2022** في نفس التوقيت. أما بالنسبة للاختبارات قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبلية بعد التحقق من صدقهما وثباتهما و طريقة الاختبار يوم **24 فيفري 2022**. وتم إجراء البرنامج التدريب المقترح لتتمية صفتي التحمل و السرعة في الفترة الممتدة بين **27 فيفري 2022** إلى غاية **21 أفريل 2022**. وتم إجراء الاختبارات البعدية يوم **24 أفريل 2022** أي بعد سبع أسابيع من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، حيث قمنا بنفس العمل الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

4- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر تبين لنا أنه هناك متغيرين اثنين يمكن ضبطهما من اجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية و موضوعية احدهما مستقل و الآخر تابع.

المتغير المستقل: وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة و عادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل. وفي دراستنا هذه يتمثل المتغير المستقل في : البرنامج التدريبي المقترح.

المتغير التابع: هو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. وفي دراستنا تمثل المتغير التابع في: تنمية صفتي التحمل و السرعة.

المتغيرات المشوشة: هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث و قصد التحكم فيها قام الطالبين بمجموعة من الإجراءات و هي:

- اختيار العينة من نفس الجنس (ذكور)، و من نفس السن (15 سنة).

- إشراف الطلبة أنفسهم على إجراء الاختبارات القبلية و البعدية على العينة و ذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة.

- توحيد توقيت و مكان إجراء الاختبارات القبلية و البعدية على العينة.

5- أدوات البحث:

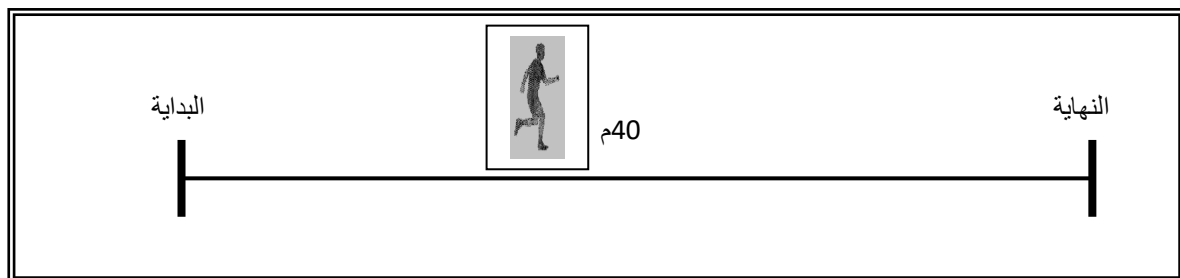
قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أفضل الأدوات في مجال البحث، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

- 1- **الدراسة النظرية:** هي التي يصطلح عليها "بالبيبلوغرافيا"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر و المراجع من كتب،مذكرات،مجلات...الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا و كذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية،أو دراسات ذات صلة بالموضوع.
 - 2- **البرنامج التدريبي المقترح(التمرينات الخاصة):** قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (صفتي التحمل و السرعة) و الذي سننترق إليه بدقة في هذا الفصل:
 - 3-**الاختبارات البدنية:** استخدام الباحثان الاختبارات للوصول إلى البيانات الخاصة بالبحث من خلال الخطوات اللازمة لتحديد متغيرات البحث، ونظرا لاحتوائه على عدة أنواع من المتغيرات لذلك استوجب التأكد من ترشيح البعض منها وهي الاختبارات الميدانية والمتمثلة في الاختبارات البدنية،و بغيت تحديد الاختبارات التي تقيس صفتي التحمل و السرعة قمنا بعرض استمارة الاختبارات تقيس هذه الصفات، قد تم حصرها من خلال حصر المراجع والدراسات السابقة والمشابهة على أساتذة باحثين ومدربين من ذوي الاختصاص والخبرة الميدانية وقد تم الإجماع على الاختبارات . و كان الهدف من اختبار التحمل وهي قياس القدرة الهوائية أما اختبار السرعة هو قياس السرعة الانتقالية .وبعد التطرق للبرنامج يمكننا معرفة درجة التطور كل من الصنفين.
- و بعد قيام أفراد العينة بالإحماء لجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات الآتية:
- الاختبار الأول: اختبار نافات 20م.**
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الهوائية.
 - الأدوات المستخدمة: ميقاتي، صفارة، مضمار العاب، القوى وأقماع.
 - الإجراءات :يرسم خطان من الجير بحيث تكون المسافة بين الخطين 20 متر،و يكون تحديد الخطين بواسطة الأقماع.
 - وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستعداد ويقف عند خط البداية في وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يبدأ بالجري ذهابا وإيابا مسافة 20 متر.
 - التسجيل: تحسب عدد المرات التي قطعها المختبر ذهابا وإيابا ثم تضرب في 20 فنحصل على المسافة المقطوعة.



الشكل رقم (09) يبين اختبار نافات 20م.

- الاختبار الثاني: جري مسافة 40م.**
- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.
 - الأدوات المستخدمة: ميقاتي، صفارة، أقماع، ومضمار العاب القوى.
 - الإجراءات: مضمار العاب القوى، استعمال رواق خاص بمسافة 100 متر يتم تحديد نقطة البداية والنهاية.
 - وصف الاختبار: يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند سماع الإشارة من طرف الحكم (1) يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة حتى يجتاز خط النهاية.
 - التسجيل: يسجل زمن كل لاعب بواسطة ميقاتي من طرف الحكم (2) منذ إشارة البدء حتى خط النهاية.
 - ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، و تسجل أحسن محاولة.



الشكل رقم (10) يبين اختبار ركض 40 متر

6- الأسس العلمية للاختبارات:

6-1 الثبات: إذا اجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد و رصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس المجموعة و رصدت أيضا درجات كل فرد و دلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها اللاعبين في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء اللاعبين في المرة الثانية.

6-2 الصدق: يعتبر الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد. و الاختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجله. حيث يعتبر معامل صدق الاختبار احد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار، فدرجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار (حسن علاوي، نصر الدين رضوان، 1989، ص 346).

كما يشير نابل أن الصدق يعتبر أهم شرط يجب توافره في الاختبار. و يقاس صدق الاختبار بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

قام الطالبان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 6 لاعبين مستقلين عن أفراد العينة وبعد 7 أيام و تحت نفس الظروف أعيدت الاختبارات على نفس العينة .

و بعد الحصول على النتائج استخدام الطالبان معامل الارتباط بيرسون و بعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 5 و جد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

الاختبارات البدنية	الدراسة الإحصائية	حجم العينة	معامل الصدق	معامل الثبات	مستوى الدلالة	قيمة R الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
اختبار التحمل	اختبار نافات 20م	06	0.96	0.94	0.01	0.83	0.66	دالة
اختبار السرعة	اختبار جري 40م		0.97	0.95				دالة

يوضح الجدول رقم (04) أن الاختبارات البدنية تتمتع بمعاملات صدق و ثبات عالية بحى قيمة R_{xy} المحسوبة اكبر من قيمة R_{xy} الجدولية في جميع عناصر اللياقة البدنية المدروسة مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

6-3 الموضوعية: من العوامل التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله، فالموضوعية هي وصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون.

7- البرنامج التدريبي:

- اسم البرنامج التدريبي: برنامج تدريبي المقترح لتطوير صفتي التحمل و السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.
- نوع البرنامج: برنامج تدريبي جماعي.
- عدد الحصص: 20 حصة تدريبية+ الاختبارات القبالية و البعدية للمجموعة.
- طبيعة الحصص: تدريبية+ تنافسية.
- مكونات الوحدة التدريبية: تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيدية، الرئيسية، الختامية.
- أ- المرحلة التمهيدية وهي تشتمل على:
 - تمارين تحضيرية للدخول في النشاط.
 - تمارين الإطالة.
- ب- المرحلة الرئيسية: وهي تشتمل على:
 - التمارين الخاصة بالصفات المختارة للدراسة.
 - التمارين المركبة
- ج- المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):
 - جري خفيف حول الملعب .
 - الذراعين واخذ شهيق وزفير.
- بناء البرنامج التدريب المقترح:
 - قام الباحثان خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

- تحديد الهدف، بحيث يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية صفتي التحمل والسرعة.
- الاطلاع على أهم المؤلفات وحدث الدراسات التي تحدد أهمية صفة التحمل و السرعة، حيث تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية الفئة العمرية (15 سنة) والإمكانات والوسائل المتاحة.

• مدة البرنامج التدريبي:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح بـ 07 أسابيع بواقع 03 حصص تدريبية أسبوعية يوم الأحد، الثلاثاء، الأربعاء، وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح 20 حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج شهران كاملان في الفترة الممتدة من 27 فيفري 2022 إلى غابة 21 أفريل 2022. ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي في الملعب البلدي لستيدية.

8- الدراسة الإحصائية:

• المتوسط الحسابي: هو الطريقة الإحصائية الأكثر استعمالا حيث يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، و تكتب صيغته على الشكل التالي:

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

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$\sum X$: هو مجموع القيم (المفردات).

n: عدد القيم.

• الانحراف المعياري: و يتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة، و صيغة الانحراف المعياري تكتب على الشكل التالي:

$$S = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي

$(\sum X^2)$: مجموع مربع القيم.

$(\sum X)^2$: مربع مجموع القيم.

n: عدد العينة.

• اختبار T ستودنت:

يستخدم لقياس دلالة الفروق المتوسطات غير المتوسطة و المرتبطة بالعينات المتساوية الصغيرة و الكبيرة، و هناك حالات مختلفة لحساب هذه الدلالة فنجد منها دلالة الفروق للمتوسطين غير المستقلين و الذي يتناسب مع بحثنا، و يمكن إيجاده وفق المعادلة التالية:

$$T = \frac{\bar{D}}{s \bar{D}}$$

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

$$s \bar{D} = \frac{s D}{\sqrt{n}}$$

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

\bar{D} : المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين.
 $s \bar{D}$: انحراف المتوسطات للفروق.
 n: عدد العينة.

• معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

ر (معامل الارتباط) = $1 - (6 \text{ مج ف}^2) \div (ن \text{ ن}^2)$
 (1-
 بحيث: ن: عدد العينة.
 ف²: الفرق بين ترتيب الاختبار الأول و الثاني
 أس².

• معامل الثبات:

معامل الثبات = $2 \times ر \div 1 + ر$.
 ر : معامل الارتباط

• معمل الصدق: معامل الثبات $\sqrt{\quad}$

• استخدام نظام الحزمة الإحصائية SPSS

9- صعوبات البحث:

تعرض الباحثان أثناء القيام بهذه الدراسة إلى مجموعة من الصعوبات و العراقيل كان و لابد من التأقلم معها و تمثلت فما يلي:

- ضيق الوقت و خاصة أننا مرتبطون بالتربص الميداني و الدروس التطبيقية.

- وجود صعوبة في ضبط توقيت مناسب ضمن برنامج أسبوعي نظرا لاختلاف أعمال خاصة بأفراد العينة.

- عدم توفر ملعب خاص بالنادي يسمح بالإجراء الأمثل لمثل هكذا دراسات.

- صعوبة العمل في ظل الأجواء الممطرة وأثناء شهر رمضان.
 - عدم تعود اللاعبين لمثل هكذا اختبارات خاصة بالقدرات البدنية.
 - تأخر اللاعبين في الحضور في الحصص التدريبية.
- وبالرغم من هذه الصعوبات المذكورة، إلا أنها لم تكن حاجزا عويص أمامنا و تم بذل كل ما في وسعنا قصد انجاز مذكرة ليسانس بمستوى نموذجي تفيد إن شاء الله زملائنا القراء و الباحثين.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية، حيث شمل محتواه منهجية البحث و إجراءاته الميدانية فمن خلاله وضع الباحثان مشكلة الدراسة بشكل مباشر. كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر ووضعنا في مستهله المنهج العلمي المتبع في الدراسة، بالإضافة إلى مجتمع و عينة الدراسة وكذا حدودها المكانية و الزمانية، و وصفنا الأدوات والتقنيات المستعملة في جمع المعلومات والبيانات (الاختبارات البدنية و الوسائل الإحصائية و كذا المعالجة الجيدة للمعطيات...). حيث كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية التي تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى أن تكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات الأخرى بالإضافة، إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها هذا من جهة، و من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أسلوب كل بحث علمي.

الفصل الثاني:

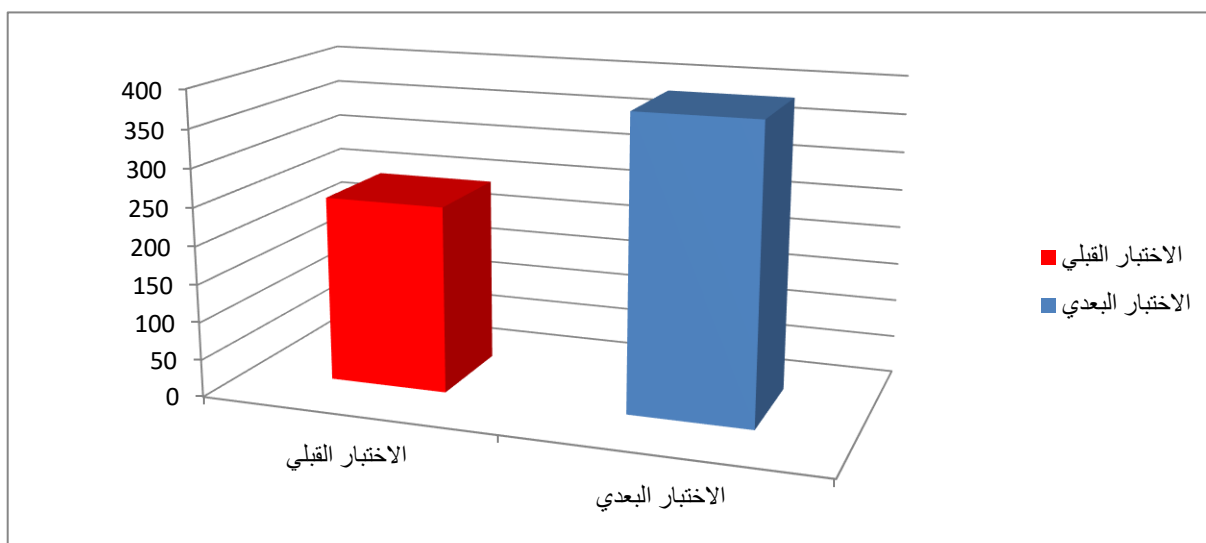
عرض و تحليل و مناقشة النتائج
البحث

تمهيد:

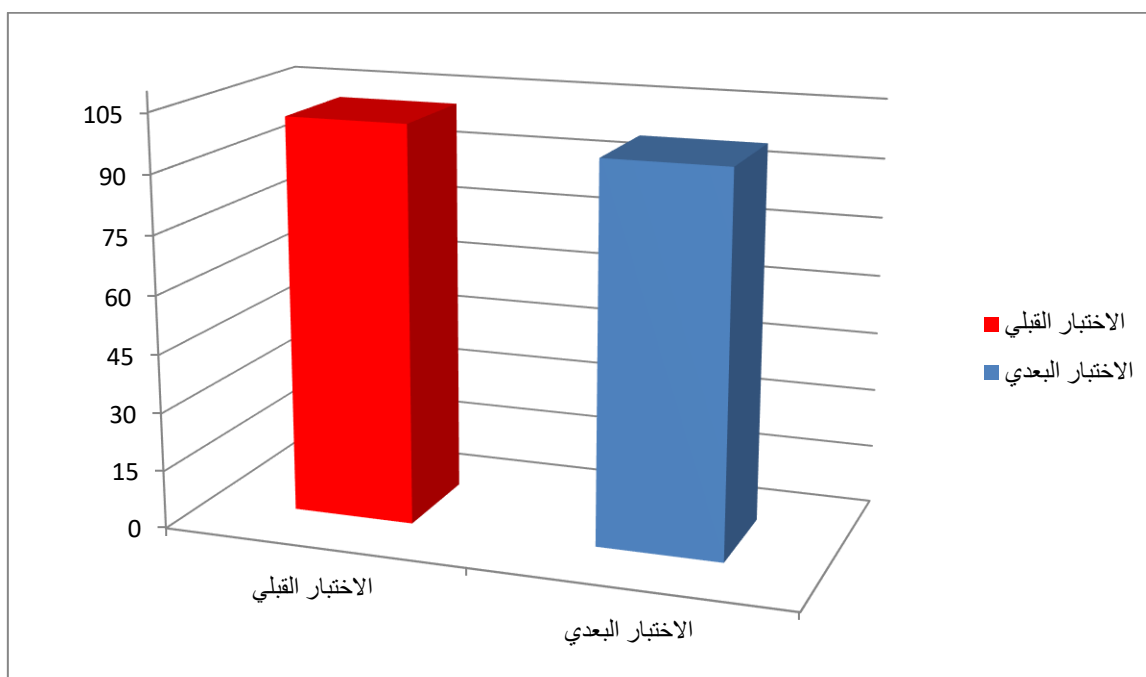
إن متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري.

فبعد تحديد و التقييد بالخطوات المنهجية المتبعة في تنفيذ الدراسة، ننتقل الآن إلى الخطوة الموالية وهي جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، و من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض النتائج المتوصل إليها بعد المعالجة الإحصائية للبيانات بعد جمعها من نتائج الاختبارات البدنية لصفتي التحمل والسرعة باستعمال الأدوات الإحصائية والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ت لدراسة الفروق بين الاختبار القبلي و بعدها سوف ننتقل إلى مناقشة هذه النتائج استنادا إلى نتائج الدراسات SPSS البعدي باستعمال برنامج السابقة والخلفية النظرية.

و الهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها.



الشكل رقم(11): يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي في اختبار نافات 20 م



الشكل رقم (12): يبين الانحراف المعياري القبلي و البعدي في اختبار نافات 20م

2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

1-2- عرض و تحليل نتائج اختبار صفة السرعة:

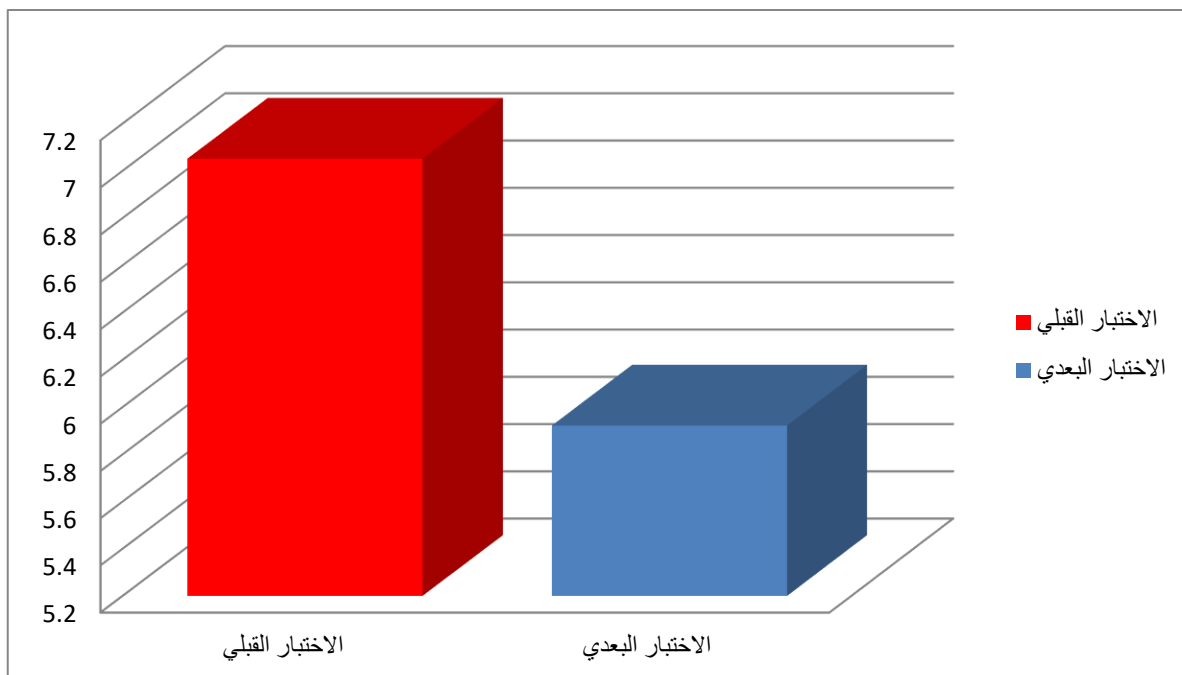
1-1-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار جري 40م:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	لدلالة الإحصائية
7,051	0,573	1,128	0,386	0,084	13,384	2.086	0,05	20	دلالة معنوية
5,922	0,539								الاختبار البعدي

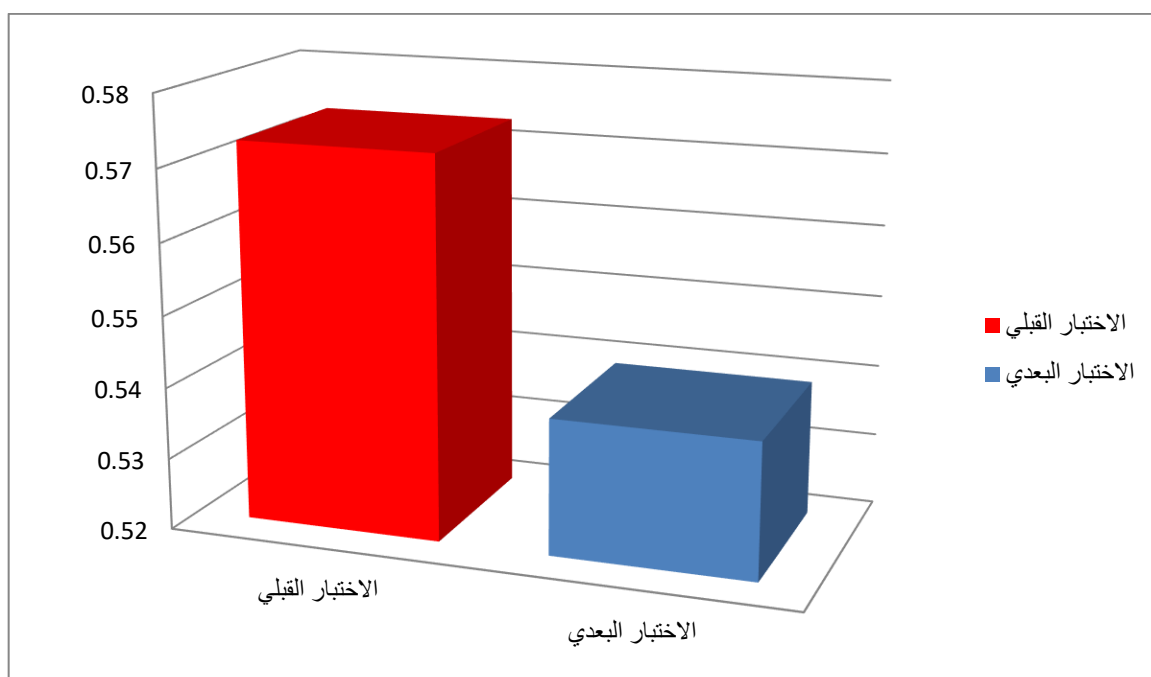
الجدول رقم (06): يبين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 40م

2-1-2 تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 7.051 و الانحراف المعياري 0.573 ، أما الاختبار البعدي حقق متوسطا حسابيا يساوي 5.922 و انحراف معياري قدره 0.539، وبلغ متوسط الفروق 1.128، ووصل الانحراف المعياري للفروق إلى 0.386، والخطأ المعياري لمتوسط الفروق بنسبة 0.084 في حين كانت القيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب 13.384 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة ب 2.086 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 مما يبين وجود فروق دالة إحصائية أي معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي. ومن خلال الشكل البياني رقم (13) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينة البحث في اختبار نافات و أن الاختبار البعدي حقق أعلى مستوى حسابي و هذا ما يدل على فعالية البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة.



الشكل رقم (13): يبين المتوسط الحسابي القبلي و البعدي في اختبار السرعة 40م



الشكل رقم (14): يبين الانحراف المعياري القبلي و البعدي في اختبار السرعة 40م

3- مناقشة النتائج:

1-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

و التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفة التحمل لدى ناشئي كرة القدم 15 سنة.

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجدول رقم(05) الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي ومن قيمة T المحسوبة التي كانت اكبر من قيمة T الجدولية المقدرة 2.086 عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة 0.05.

ويؤكد الباحثان ذلك إلى فعالية البرنامج التدريبي المطبق على العينة لما يحتويه من إعداد عام والتدريب على تنمية صفة التحمل سواء كانت التحمل العام وذلك باستعمال طريقة التدريب المستمر و التدريب الدائري أو تنمية التحمل الخاص و تطوير القدرة الهوائية بواسطة التدريب التكراري، فيعدان من أفضل الطرائق التدريبية المستخدمة في عودة مصادر الطاقة الفسيولوجية إلى مصادرها الطبيعية. و من خلال التحسن في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ويؤكد الباحثان ذلك أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية التحمل لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

كما يشير الباحثان أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه الدكتور مصطفى حسن عبد الكريم أن لطريقة التدريب المستمر آثار فسيولوجية، فهي تساهم في ترقية الجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و تعمل على زيادة قدرة الدم على حمل كمية اكبر من الأوكسجين الغذاء اللازم للاستمرار في بذل الجهد. الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة و أعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم. كما يرى أن لطريقة التدريب التكراري اثر على مختلف أجهزة و أعضاء جسم الفرد و خاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة و قوية.

كما يشير الباحثان أن هذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه أمين أنور وأسامة كامل 1983 على أن هذا النوع من التدريب أساس للتدريب، فهو يعتمد على فطنة المدرب وخبرته.

كما يرجع الباحثان التقدم الحاصل في صفة المداومة لتأثير الأدوات والوسائل المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح كالأقمار والأعلام و الميقاتي والصفارة التي ساعدت زيادة قدرة التعلم والفهم و التدريب عند اللاعبين، حيث أشار أبو طامع 2007 أن التنويع وحسن استغلال واستخدام الوسائل المساعدة يساهم إلى حد كبير في قدرة اللاعبين على سرعة التعلم و التدريب بشكل صحيح وجيد.

ويمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة، وهذا ما جاء في نتائج دراسة حمودي أحمد (2014-2015) أن للوحدات التدريبية فاعلية على تنمية صفة التحمل للاعبين كرة القدم. و هذا ما يتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى، والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي اثر على تطوير صفة التحمل لدى ناشئي كرة القدم 15 سنة.

و في الأخير و مما سبق نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفة التحمل لناشئي كرة القدم وهذا ما يسمح لنا بالقول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة.

3-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

و التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم 15 سنة.

و لإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من الجدول رقم(06) الفرق الواضح بين المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي ومن قيمة T المحسوبة التي كانت اكبر من قيمة T الجدولية المقدرة 2.086 عند درجة الحرية 20 ومستوى الدلالة 0.05.

يشير مكارم حلمي وآخرون أن استخدام التمرينات في الحصص التدريبية يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني، كما أنها تلعب دور مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الحصة بسعادة و بهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة.

و يرجع الباحثان التطور الحاصل في صفة السرعة إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي الذي وضعه الباحثان لكي يطبق بصفة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث وأراء بعض الخبراء و المختصين بهذا المجال، والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا البرنامج من قبل اللاعبين على طول مدة البرنامج التدريبي الذي اعتمد في تطبيقه على التحكم في حمولة التدريب والمتمثلة في الشدة والحجم والكثافة التي وضعت لتتلاءم ومستوى اللاعبين في استعادة الشفاء واسترجاع المصادر الطاقوية المتمثلة ATP كاملا قبل البدء في حمل تدريب آخر.

كما يشير الباحثان التطور الحاصل في صفة السرعة إلى التركيز والتأكيد أثناء عملية التدريب على أداء تمريناتها في الوحدات التدريبية على الاستغلال الأمثل لتوقيت تنفيذها وكذا عدم الإكثار من أدائها أثناء اللعب والمنافسة، و الاعتماد على التنوع في استخدام التمرينات حتى لا يشعر اللاعبون بالملل و دفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقا للتدريب. وهذا ما أشار إليه مفتي إبراهيم(2010) أن من المهم مراعاة توجيه اللاعب إلى عدم المغالاة في تنفيذ التمرين دون مبرر قبول.

كما يرى الباحثان التطور البارز في صفة السرعة راجع إلى الأثر الايجابي للتدريبات المستخدمة و التي تعد من ابرز الطرق التدريبية التي تهدف بالوصول باللاعب إلى الآلية في الأداء، إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح بتطوير مجموعة من الصفات البدنية. كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات و الذي يعد من أفضل طرق التدريب مما يخلق شكل المنافسة الحقيقية.

و عليه يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة و تتماشى و تتوافق تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية و التي تنص على أن للبرنامج التدريبي اثر على تطوير صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

مما سبق نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفة السرعة لناشئي كرة القدم و هذا ما يسمح لنا بالقول بأن الفرضية الثانية محققة.

لقد أظهرت النتائج الجدولية للدراسة التقدم الملحوظ لدى أفراد العينة و تميزهم في كل متغيرات الدراسة، و هذا مؤشر حقيقي على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح على العينة.

و في الأخير يمكن القول أن الهدف من الدراسة قد تحقق، و تم التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على تطوير صفتي التحمل و السرعة لدى ناشئي لاعبي كرة القدم. و منه نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفي التحمل و السرعة لناشئي كرة القدم صنف 15 سنة و هذا ما يسمح لنا بالقول أن الفرضية العامة محقة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من التحليل الإحصائي لنتائج الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية و إعطائها قيمتها العلمية وذلك باستعمال عدة وسائل إحصائية منها الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار "ت" ستيودنت لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين، حيث قمنا بمناقشتها و تفسيرها لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على القدرات البدنية المتمثلة في صفتي التحمل و السرعة لناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

و لقد تطرقنا في هذا البحث إلى مقارنة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة، كما قمنا بعرض و تحليل بيانات الدراسة الميدانية و مناقشتها في ضوء الدراسات السابقة و الخلفية النظرية، و من خلال ذلك توصلنا إلى جملة من الحقائق و النتائج التي يمكن عرضها في ما يلي:

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية صفة التحمل لناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

- أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية صفة السرعة لناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

ومنه نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفتي التحمل و السرعة لناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

الاستنتاج العام:

على ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة، ومن خلال المعطيات النظرية وكذا الدراسة النظرية استطاعت أن تكشف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية (التحمل والسرعة) لدى ناشئي كرة القدم، فعن طريق إتباع سبل علمية في عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للعينة و كذا مناقشتها، تم التوصل إلى جملة من النتائج العامة أبرزها ما يلي:

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية. وهذا يدل على تأثير المنهج التدريبي في تطوير مستوى الصفات البدنية (التحمل والسرعة) لدى عينة البحث.

- ساهم لبرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير في تنشيط و تفعيل الحصص التدريبية.

- حقق البرنامج التدريبي المقترح تطورا ايجابيا في نتائج الاختبارات البعدية. وذلك لتناسبه مع المرحلة العمرية من حيث شدة وحجم التدريب وعدد التكرارات، لأن الضامن الوحيد و الأمثل لتنمية القدرات البدنية عند الناشئين هو بناء البرامج التدريبية المقننة و المحكمة والتي تحتوي على مجموعة من التمرينات التي تتماشى مع خصائص و متطلبات المرحلة العمرية، مما يضمن النمو الأمثل لهذه الصفات البدنية حيث أن البرنامج التدريبي المقترح اثبت نجاعته في تنمية صفتي التحمل و السرعة اللتان يعتبران من بين متطلبات المرحلة العمرية للناشئين، و أن توجيه الأحمال التدريبية و الزيادة التدريجية فيها داخل حصص خاصة و البرنامج عامة تضمن التكيف المطلوب و بالتالي الرفع التدريجي لهذه القدرات البدنية المستهدفة بطريقة ممنهجة و علمية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في اختبار نافات 20 متر، مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بالمقارنة مع النتائج التي سجلها الاختبار القبلي وهو ما يؤكد الفرضية الأولى التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية صفة التحمل (المداومة) لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار السرعة 40 متر، مما يدل على تحقيق العينة لأفضل النتائج في الاختبار البعدي وذلك بمقارنتها مع النتائج التي سجلها الاختبار القبلي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تنمية صفة السرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى أن الوحدات التدريبية المقترحة التي مارستها المجموعة أدت إلى تطوير و رفع المستوى الرياضي، و من هنا نرى أن لصفتي التحمل و السرعة تأثير على مستوى اللاعبين الناشئين، كما أنهما يساهمان في تحقيق أفضل انجاز ممكن و رفع من مستوى الأداء الرياضي للاعبين. ومنه نستنتج أن الفرضية العامة والتي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة قد تحققت.

ومن خلال كل هذا والنتائج المتحصل عليها يمكن الإجابة عن التساؤل المطروح في الإشكالية:

نعم للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي على تطوير صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة.

خاتمة

خاتمة:

إن من بين الرياضات الجماعية رياضة كرة القدم التي تعتبر من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية اليومية، ولقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة: قوانينها، طريقة لعبها، مفهومها، النظرة الشعبية لها، وكذا تعددت طرق ومناهج تدريبها، فمن أجل الازدهار وبلوغ المستوى ونجاح كرة القدم كان لازماً وضع برامج خاصة لجذب الأطفال بعدد هائل قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد، وهذا ما يفسر دخولها الألعاب الاولمبية مبكراً وبالرغم من ذلك لم تفقد خاصيتها الأساسية كلعبة للاحتفاظ باللياقة البدنية.

و فكرة كرة القدم كما تعرف تعتمد على العديد من الصفات البدنية ولعل من أبرزها صفة التحمل وصفة السرعة، ولقد أشارت معظم الدراسات إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج تدريبية لتطويرها بعناية والتخطيط لهما جيداً كتمرينات أساسية في مراحل الإعداد البدني سواء للكبار أو للناشئين، فاحتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية قوة التحمل طوال الفترة المباراة لأداء واجبات دفاعية والسرعة في الهجوم والاندفاع البدني وتغيير الاتجاه والسيطرة على الكرة والاستحواذ عليها والقدرة على الأداء بفعالية لمهارات مختلفة كالسرعة في الهجوم والارتقاء، وللرفع من المستوى البدني للاعب كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات، تطبق بكل صرامة وإتقان، لتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء اللاعبين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطرق العلمية وأساليب السير الجيد للتدريب لأن هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، إذن فالحالة التدريبية ترتفع نتيجة لتكرار التدريب.

ومن خلال هذا يهدف الباحثان إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير صفتي تحمل والسرعة حيث يعتبران من أهم الصفات البدنية التي يجب توافرها والعمل على تنميتها كونهما قاعدتان أساسيتان لباقي الصفات يؤثران على لاعبي كرة القدم، وما النتائج المتحصل عليها والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائياً إلا دليل على مدى تأثيرهما على مستوى اللاعبين الناشئين، ويندرج بحثنا في هذا السياق على "اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئي كرة القدم صنف 15 سنة" وتم اختيار هذه الفئة والتي لها خصوصيات مما جعلنا نطبق عليها الوحدات التدريبية، وقد شملت عينة البحث 21 لاعب من نادي حياة ستيدية لكرة القدم للموسم الرياضي 2021-2022 حيث طبقت عليهم الاختبارات القبلية لكشف مستوى التحمل والسرعة وتم وضعهم تحت التجربة مدة شهر ونصف حيث أجريت هذه الاختبارات في ملعب نادي حياة ستيدية بمستغانم وفي النهاية أجريت عليهم نفس الاختبارات لمعرفة اثر البرنامج.

ولقد أثبتت النتائج في الاختبار القبلي و البعدي بان هناك فروق واضحة في تنمية صفتي التحمل والسرعة وهذا يعني أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على المستوى البدني وبالتالي فهو فعال لهذه الفئة.

وفي الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون مناراً للمختصين في هذه الرياضة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضة، ونرجو أن تكون هذه الدراسة بمثابة مقدمة للدراسات أخرى، ونضع أيدي كل المهتمين بمجال هذه الدراسة لمحاولة توسيع البحث من رياضة كرة القدم إلى الرياضات الأخرى والنهوض بالرياضة في الجزائر لبلوغ أعلى المستويات.

اقتراحات و فروض مستقبلية:

على ضوء دراستنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها ارتب إيلنا أن نقترح بعض التوصيات المتمثلة في ما يلي:

- يجب أن تعطى أهمية كبيرة للجانب البدني خلال إجراء الحصص التدريبية.
- يجب تعميم استخدام البرامج التدريبية لصفتي التحمل والسرعة و باقي الصفات للاعبين كرة القدم على كل الفئات والجنسين مع مراعاة المراحل العمرية لكل فئة.
- يجب على المدرب إعداد برنامج تدريبي مسطر مبني على أسس علمية مسايرة للتطورات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الحديث.
- يوصي الباحثان بإجراء دراسات أخرى حول البرامج التدريبية لتطوير صفتي التحمل والسرعة لمختلف الرياضات.
- العمل على توفير الوسائل لتطوير الصفات البدنية الأساسية والتي تتماشى مع متطلبات المرحلة العمرية و التدريب العملي الحديث.
- نوصي مسؤولي الفرق والمختصين و المدربين بضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى وخاصة الناشئين مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب و تخطيط برامج تدريبية لأنهما أساس كرة القدم.
- نوصي بإنشاء منشأة رياضية و قاعات تدريبية في هذه الفرق لضمان ديمومة العملية التدريبية في ظل التقلبات المناخية.
- يجب الاهتمام بهذه الفرق و عدم نسيانها لان يوجد بها كفاءات يمكن أن تكون مستقبل الكرة الجزائرية في الداخل و الخارج لذا لا تهملونهم و ساعدوهم في تفجير مواهبهم.
- يجب إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى و على صفات بدنية أخرى لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي عليها.
- يجب فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين والمسيرين للاستفادة من كل ما هو جديد وعلمي حديث في التدريب الرياضي عامة وفي رياضة كرة القدم خاصة، وكذا تبادل الخبرات لاستفادة اللاعبين في رياضة كرة القدم.

قائمة المصادر و المراجع

أولاً: المرجع باللغة العربية:

1. إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر، القاهرة، 1994.
2. احمد نصر الدين، "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر القاهرة، 2003.
3. احمد يوسف، متعب حسناوي، "مهارات التدريب الرياضي"، ط1، دار الصفاء للنشر و التوزيع، عمان، 2014، ص 86.
4. احمد يوسف و متعب حسناوي، مرجع سابق، ص 83.
5. الباهي السيد، "الأسس النفسية للنمو"، دار الفكر العربي، عمان، 1997.
6. الدكتور فيصل رشيد عياش الدليمي، الدكتور لحر عبد الحق: "كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية و الرياضة"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضة، مستغانم، 1997.
7. الدكتور محمد حسن علاوي، "علم التدريب الرياضي"، ط11، دار المعارف.
8. السميع رزق، محمد عبد "سيكولوجية النمو الإنساني للطفولة والمراهقة"، كلية التربية- جامعة المنصورة، 52.
9. السكارنة بلال خلف: "تصميم البرامج التدريبية"، دار النشر و التوزيع و الطباعة، عمان، 2011، ص 62-63.
10. السيد فيصل الغزي، "علم النفس الطفولة والمراهقة"، دمشق، 1976.
11. أمر الله البساطي: قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، دار النشر المعارف الإسكندرية، د ط، 1990.
12. أمر الله البساطي، محمد كشك: أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
13. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود، "الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، ط1، دار الوفاء لدنيا النشر و الطباعة، الإسكندرية، 2008، ص 20-22.
14. بسطوسي أحمد: نظريات و أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
15. بطرس رزق الله، "متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و مهارية"، 1994، ص 17-18.
16. بطرس رزق الله، "متطلبات كرة القدم مهارية و البدنية"، القاهرة، 1994.

17. بلال خالف السكارنة، "طرق إبداعية في التدريب"، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، 2011، ص18-19.
18. بلقاسم كلي و آخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضة"، معهد التربية البدنية و الرياضة دالي إبراهيم، جامعه الجزائر، 1997، ص46.
19. جامعة سطيف2، مفهوم اللياقة البدنية في كرة القدم، الجزائر.
20. حامد عبد السلام زهران، "علم نفس النمو" ، دار المعارف، بمصر، 1986.
21. حسن أبو عبده، "الاتجاهات الحديثة تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة الإشعاع، مصر، 2001.
22. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية و القانون الدولي"، دار العلم للملايين، لبنان، 1977، ص 16.
23. روز غازي عمران، "التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق"، ط1، دار امجد للنشر و التوزيع، 2015، ص 124-128.
24. ريتشارد أولمان (1983).
25. طه إسماعيل، عمر أبو مجد، إبراهيم شعلان، "الإعداد البدني في كرة القدم"، 1989، ص 100.
26. عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية و التطبيق"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 156-157 .
27. عبد الجبار ناجي، "مكونات الصفات الحركية"، جامعة بغداد، 1984.
28. عبد الحميد شرف: "البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية و التطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 1996، ص13.
29. عبد الحميد شريف، مرجع سبق ذكره، ص 53-58.
30. عبد الرحمن العيسوي، "سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر"، دار الوثائق بالكويت، ط1، 1987.

31. عبد المقصود السيد، "نظريات التدريب الرياضي و فسيولوجيا التحمل"، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، 1992، ص 107.
32. فاطمة عبد المالح و آخرون، "التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية"، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص 21.
33. فؤاد أبو حطب و آخرون، مشكلات التقويم النفسي، ط2، مكتبة الأنجلو، القاهرة، 1972، ص37.
34. قاسم حسن حسين، "تعلم قواعد اللياقة البدنية"، دار الفكر، عمان، 1998.
35. قاسم حسن حسين، "علم التدريب في الأعمار المختلفة"، عمان، دار الفكر و الطباعة و التوزيع، 1997، ص78.
36. كمال دسوقي، "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، بيروت، 1979م.
37. محمد إبراهيم أبو حلوة، "التخطيط في التدريب الرياضي"، ط1، دار امجد للنشر والتوزيع، الأردن، 2015، ص 134-135.
38. محمد حسن علاوي، "علم التدريب الرياضي"، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص85.
39. محمد حسن علاوي، "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 17.
40. محمد عثمان، "موسوعة العباب القوى (التدريب و تعلم تحكيم)" ط1، دار العلم، الكويت، 1990.
41. محمود محروس محمود: "برنامج التدريب والصقل في الحركة الكشفية"، مؤسسة علم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ط1، 2015، ص37-38.
42. مروان عبد المجيد إبراهيم، "النمو البدني والتعلم الحركي"، الأردن، دار الثقافة، 2002.
43. مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 21.
44. مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص 50 .

45. مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص 89.
46. مفتي إبراهيم حماد البرامج التدريبية الخططية لفرق كرة القدم، ط1، مركز الكتاب و النشر، القاهرة.
47. منيجيتر، 1924.
48. مهند حسين البشتاوي، احمد إبراهيم خوجا، "علم التدريب الرياضي"، المكتبة الرياضية العربية الشاملة، ص 54.
49. موفق عبد المجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.
50. موفق مجيد المولى، مرجع سبق ذكره، 2010، ص25-26.
51. موفق مجيد المولى: "مناهج التدريب البدنية لكرة القدم"، دار الكتاب الجامعي، العين، دولة الإمارات العربية المتحدة، ط 1، 2015، ص 37-38.
52. يحيى السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، المركز العربي للنشر، القاهرة، ط 1، دت، ص106.
53. يحيى السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، مرجع سبق ذكره، ص108.
54. يوسف عثمان، ضيف الله محمد (اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الناشئين)، بحث تكميلي لنيل شهادة الماجستير تدريب رياضي، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2014.
55. يوسف عثمان، ضيف الله محمد : مرجع سبق ذكره.

المجلات:

56. الأستاذ بن يوسف وليد، أسس ومبادئ التدريب الرياضي عند الناشئين، العدد01، مجلة التميز لعلوم الرياضة، جامعة محمد خيضر بسكرة.
57. الدكتور مراد خليل، التدريب الرياضي...ماهيته ومتطلباته وطرائقه، العدد04، مجلة التميز لعلوم الرياضة، جامعة محمد خيضر بسكرة.

المذكرات:

58. برجاق نور الدين، بلخيري مراد: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة مداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي، 2019-2020.

59. بلقاسم تلي: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية و الرياضة، دالي إبراهيم، الجزائر ، 1997.

60. بوطاوي سليم، عبودة رابح: اثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية صفتي التحمل والسرعة لدى ناشئين كرة القدم، مذكرة الماستر، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل، 2017-2018.

61. شيباني مصطفى، رزيق جيلالي، بلعربي أمين: تأثير مجموعة من التمرينات الخاصة في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أكلي محند اولحاج- البويرة، 2017-2018.

62. مهدي عدنان، تدرانت مراد: أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المداومة) لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضة، جامعة أم البواقي، 2016-2017.

المواقع الالكترونية:

63. [/http://soufyaneb39.blogspot.com](http://soufyaneb39.blogspot.com)

64. [/https://mqaall.com](https://mqaall.com)

65. [/https://www.manaraa.com](https://www.manaraa.com)

66. [/https://specialties.bayt.com](https://specialties.bayt.com)

الكتب باللغة الأجنبية:

67. Alian Michel: football les systèmes de jeu, Edition Chiron, 2eme édition, pari1998, p14.

68. Arnaud, 2009.p149.

69. E.L.Fox & D.K. Mathews ; Bases physiologiques de l'activité physique. 2002. p 183 - 184.

70. J. Wilmore, D.L. Costill & W Larry Kenney ; physiologie du sport et de l'exercice, 2011, p 184.

الملاحق

الملحق (01)

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضة
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

استمارة استطلاع المحكمين حول الاختبارات

لصفتي التحمل و السرعة

للاعب

كرة

القدم

من إعداد: دريف توفيق و لخضاري عبد الله هشام

من إشراف الأستاذ: عامر حسين

السنة الدراسية: 2022 - 2023

السيد الدكتور:

تحية طيبة وبعد:

يقوم الطالبان دريف توفيق ولخضاري عبد الله هشام في السنة الثالثة ليسانس بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس والمسجلة تحت عنوان أثر برنامج التدريبي في تطوير صفتي التحمل والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة بتحديد الاختبارات المناسبة و الصالحة في تطوير كل من صفة التحمل والسرعة لتطبيقها على اللاعبين.

و لكونكم من ذوي الخبرة و الاختصاص و لما تتمتعون به من دراية في هذا المجال لذا نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المرفقة و اختياركم للاختبار الأنسب لقياس الصفة البدنية و ذلك بوضع علامة (✓) أمام الاختبار المناسب.

شاكرون لحضرتكم لحسن تعاونكم الصادق معنا.

الملحق (02)

بيان لأسماء الأساتذة المحكمون

الإمضاء	التخصص	الاسم واللقب
	EPS	بيطار هشام
	ES	مسالتي لخضر
	APA	عتوتي نور الدين
	TMAPS	بومسجد عبد القادر

الملحق (03)

اختبارات لتطوير صفة التحمل عند لاعب كرة القدم U15

الصفة	الاختبار	الهدف من اختبار	أدوات	طريقة أداء الاختبار	طريقة التسجيل	مناسب	غير مناسب
التحمل	إختبار 01: نصف كوبر	قياس القدرة الهوائية	ميكاتي صفارة مضمار ألعاب القوى أقماع	يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند إعطاء الإشارة ينطبق المختبر ويقطعون مضمار الألعاب القوى حتى انتهاء المدة الزمنية المقررة 6 دقائق.	عند إعطاء الإشارة التوقف يقوم الأساتذة المساعدين بتحديد مسافة أو مكان التوقف لكل مختبر وذلك عن طريق وضع أقماع مكان التوقف كل مختبر وهذا من أجل مساعدتنا على تحديد المسافة الجري خلال المدة الزمنية المقررة 6 دقائق	✓	
	إختبار 02: الجري 1500م	قياس القدرة الهوائية	ميكاتي صفارة مضمار ألعاب القوى أقماع	جري اللاعب لمسافة 1500 متر بأسرع ما يمكن	جري اللاعب لمسافة 1500 متر بأسرع ما يمكن		
	إختبار 03: نافات 20م	قياس القدرة الهوائية	ميكاتي صفارة مضمار ألعاب القوى أقماع	يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الصفارة يبدأ بالجري ذهاباً وإياباً مسافة 20 متر	تحسب عدد مرات الذهاب والرجوع ثم تضرب في 20 فنحصل على المسافة المقطوعة.	✓ ✓ ✓	
	إختبار 04: جاكون	قياس القدرة الهوائية القصوى	ميكاتي صفارة مضمار ألعاب القوى أقماع	يطبق هذا الاختبار في مضمار 200 متر أو 400 متر مقسم إلى أجزاء عن طريق شواخص 25 متر حيث يجري تلعب مدة 45 ثانية متبوعة بفترة راحة 15 ثانية التي تقدر بسرعة 8 كلم/س في الساعة مع زيادة في السرعة ينتقل جزء ب 0,5كلم/س	يتم التسجيل عن طريق الأجزاء المقطوعة حيث يتم توقيف اللاعب عندما لا يقطع المسافة بين الشواخص في الزمن المحدد له.		
	إختبار 05: ساعة إيقاف	قياس القدرة الهوائية	ميكاتي صفارة مضمار ألعاب القوى أقماع	يقف المختبر عند خط البداية أمام الراية 1 وعند سماع الإشارة يبدأ المختبر بالجري في اتجاه الراية الأخرى ويستمر في قطع المسافة بين الرايتين ذهاباً وإياباً 5 مرات وتنتهي المرة الأخيرة عند خط البداية	يسجل زمن المسافة المقطوعة لأقرب 10 1/ثانية		
ملاحظات الأستاذ المحكم							

اختبارات لتطوير صفة السرعة عند لاعب كرة القدم U15

الصفة	الاختبار	الهدف من اختبار	أدوات	طريقة أداء الاختبار	طريقة التسجيل	مناسب	غير مناسب
السرعة	إختبار 01: جري مسافة 50 متر	قياس السرعة الانتقالية	ميكاتي صفارة مضمار أقماع	تخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع بدء العالي وعند سماع الإشارة من طرف الحكم 1 يبدأ اللاعب بالجري بأقصى سرعة لقطع مسافة حتى يتخطى خط النهاية بحيث يكون الحكم 1 على بعد 30 متر من خط البداية والحكمين 2 و 3 عند خط النهاية	يسجل زمن اللاعب بواسطة ميكاتي من طرف الحكم 2 منذ الإشارة البدء عند خط النهاية بالنسبة لمسافة 20 متر الأخيرة يسجل اللاعب بواسطة ميكاتي من طرف الحكم 3 لما يصل اللاعب إلى مكان وقوف الحكم 1 على بعد 30 متر يقوم هذا الأخير بإعطاء الإشارة الثانية وعلى إثرها يقوم الحكم 3 باستعمال ميكاتي لتحديد الزمن بالثواني لكل لاعب.	✓	
	إختبار 02: Navette 5*10	قياس السرعة تغيير اتجاه	ميكاتي صفارة أقماع	يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند إعطاء الإشارة البدء يقوم بالجري وهكذا يستمر المختبر في قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين 10 مرات وتنتهي 10 عند خط البداية ويجري كل مختبر بمفرده محاولة 1	يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة ذهابا وإيابا 10 مرات وينتهي عند خط البداية.		
	إختبار 03: سباق سرعة 40 متر	قياس السرعة الانتقالية	ميكاتي صفارة أقماع	يقف المختبر عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط البداية	يحسب الوقت الذي يستغرقه المختبر من خط البداية حتى خط النهاية بالميكاتي.	✓ ✓ ✓	
	إختبار 04: سباق 30 متر من الوقوف	قياس السرعة الانتقالية	ميكاتي صفارة أقماع	يقف المختبر عند خط البداية ويأخذ وضع بدأ العالي وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية	يحسب الوقت الذي يستغرقه المختبر من خط البداية حتى خط النهاية بالميكاتي.		
	إختبار 05: سباق 30 متر مع الرجوع	قياس السرعة الانتقالية	ميكاتي صفارة أقماع	يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة وعند الوصول للنهاية يقوم بالرجوع لخط البداية	يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر ذهابا وإيابا بالميكاتي.		
ملاحظات الأستاذ المحكم							

الملحق (04)

نتائج الدراسة الاستطلاعية

السرعة 40م		نافات 20م		الاختبار الرقم
إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	
5.90	6.12	460	460	1
6.01	5.98	400	420	2
6.20	6.23	480	500	3
6.10	6.19	480	460	4
6.42	6.34	360	380	5
5.85	5.76	440	460	6

الملحق (05)

نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للعينة

اختبار السرعة 40م		اختبار نافات 20م		العينة
اختبار بعدي	اختبار قبلي	اختبار بعدي	اختبار قبلي	
5,85	6,70	م560	م380	قداري صادق
6,05	6,95	420	م320	راجع عبد الجليل
6,00	6,81	م580	م400	دحمان محمد
6,03	6,85	م440	م340	منير علاء
6,50	7,46	م420	م300	والي حميدا
6,42	7,64	م400	م280	هنري يوسف
6,83	8,11	م260	م80	خليفة بدر الدين
5,20	7,52	م280	م160	دحمان منصور
5,21	6,63	م420	م320	سفيان بن درار
6,01	6,92	م320	م160	محمد قارة
5,95	7,15	م460	م340	محمد هاشمي
5,62	7,41	م420	م320	رحيم شاكيب
5,41	6,74	م380	م260	عقبى زكرياء
5,29	6,36	م320	م220	حاج يونس
5,95	6,90	م360	م180	مجدوب كبداني
5,40	6,65	م280	م100	كحلي زكرياء
7,35	8,66	م300	م140	مداح أيمن
5,81	6,55	م320	م140	بنور أيمن
5,50	6,60	م300	م160	عبدلي علي
5,80	6,46	م540	م400	بن عربي بلال
6,20	7,00	م320	م180	عبدلي عبد غاني

الملحق (06)

التوزيع الزمني و برنامج سير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفتي التحمل و السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف 15 سنة.

الرقم المتسلسل	الشهر	الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية	هدف الوحدة التدريبية
1	الأول	الأول	تدريب 1 الأحد	التحمل العام
			تدريب 2 الثلاثاء	التحمل العام
			تدريب 3 الأربعاء	السرعة
		الثاني	تدريب 4 الأحد	السرعة الانتقالية
			تدريب 5 الثلاثاء	التحمل القصوى
			تدريب 6 الأربعاء	السرعة الحركية
	الثاني	الثالث	تدريب 7 الأحد	التحمل العام
			تدريب 8 الثلاثاء	السرعة الانتقالية
			تدريب 9 الأربعاء	تنمية صفة التحمل القصوى
		الرابع	تدريب 10 الأحد	تنمية السرعة الحركية
			تدريب 11 الثلاثاء	تنمية صفة تحمل القصوى
			تدريب 12 الأربعاء	السرعة
2	الثاني	الخامس	تدريب 13 الأحد	تنمية صفة التحمل العام
			تدريب 14 الثلاثاء	السرعة
		السادس	تدريب 15 الأربعاء	التحمل العام
			تدريب 16 الأحد	السرعة الحركية
	السابع	السادس	تدريب 17 الثلاثاء	التحمل العام
			تدريب 18 الأربعاء	تنمية السرعة بالكرة
		السابع	تدريب 19 الأحد	تحمل العام
			تدريب 20 الثلاثاء	تنمية السرعة الانتقالية ورد الفعل

الملحق (07)

الوحدات الخاصة بتطوير

صفة التحمل

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5 د 6 د 6 د		4 د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين الأول: الجري مسافة 1600 متر في هذا التمرين يقوم اللاعب الجري حول الملعب بمسافة 1600 متر مجزئة إلى 4 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 400 متر كما يجب أن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان.</u> <u>التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري واجتياز العوائق الموجودة في 5 محطات سلم وشواخص وأقماع و عند وصولهم للمحطة 6 يقوم بتسديد الكرة ناحية المرمى ثم يعود إلى نقطة البداية.</u> <u>التمرين الثالث: تقسيم اللاعبين إلى 4 مجموعات كل مجموعة تقابل الأخرى يقوم اللاعبون بتمرير الكرة وتغيير الأماكن بسرعة مع التنقل بالكرة.</u>	التدريب المستمر التدريب التكراري التدريب التكراري	10 د 15 د 15 د	5 2	2 د 3 د 4 د	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	التحمل الجيد وأداء صحيح للتمرين. طريقة الأداء جيدة للمحطات وبسرعة. التحكم الجيد للكرة مع رفع الرأس أثناء الجري.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		10 د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 02

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 80د

الهدف: تنمية صفة التحمل

الأدوات المستخدمة: أقماع, شواخص, الكرات, ميفاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 6د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري مسافة 2000 متر حيث يقوم اللاعب بالجري حول الملعب لمسافة 2000 متر المقسمة إلى 5 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 400 متر و يجب عليه أن يسرع من خطواته في كل مرحلة. التمرين الثاني: نضع أقماع في منتصف الملعب حيث يقوم اللاعبون بالتنقل بالكرة نحو الأقماع بسرعة قصوى. التمرين الثالث: نقسم اللاعبين إلى 3 مجموعات المجموعة التي تفقد الكرة تحاول استرجاعها من المجموعتين الباقيتين يعني 5 ضد 10 .	التدريب المستمر التدريب التكراري التدريب التكراري	15د 10د 20د	 2 2	3د 2د 4د	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	التحمل الجيد للتمرين وأداء صحيح. طريقة الأداء جيدة وبسرعة. التحكم الجيد للكرة مع رفع الرأس أثناء الجري.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	

نادي حياة سنيديّة

المكان: ملعب سنيديّة

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 03

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 80د

الهدف: تنمية صفة التحمل القسوى

الأدوات المستخدمة: شواخص، الأقماع، الكرات، الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة		5د 6د 6د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري مسافة 2400 متر في هذا التمرين يقوم اللاعب بالجري حول الملعب لمسافة 2400 متر مجزئة إلى 6 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 400 متر كما يجب أن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان. التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري واجتياز الموانع المنتشرة في محطات المسار والتمثلة في: - المحطة 1 الجري الجانبي ما بين القوائم - المحطة 2 القفز فوق الحواجز - المحطة 3 القفز داخل الحلقات - المحطة 4 الجري بين القوائم - المحطة 5 القفز فوق السلالم التمرين الثالث: في نصف ملعب مع استعمال كرات عند الإشارة الزيادة في الرتم والجري في نصف الملعب والتمرير العمل مكرر.	تدريب مستمر تدريب دائري	15د 20د	5 3	3د 3د	60% إلى 80% 60% إلى 80%	أداء التمرين بطريقة جيدة وتحمل المسافة أداء التمرين جيدا في محطات وبسرعة المحافظة على الرتم
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 04

المدرّب: دريف توفيق+الخضاري هشام

المدة: 80د

الهدف: تنمية صفة التحمل

الأدوات المستخدمة: الأقماع, شواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة		د5 د6 د6		د4	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري في مجموعة واحدة حول الملعب لمدة 12 دقيقة ملاحظة الراحة البنينية تكون راحة إيجابية. (قيام بتمرينات التمديد) التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين باجتياز العوائق الموجودة داخل الدائرة منتصف الملعب والتي تأخذ شكل المربع بحيث يحتوي كل ضلع من أضلاعه على عائق مختلف فعند اجتياز كل عائق يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ناحية الخط الدائرة ثم يعود لاجتياز العائق الذي يليه التمرين الثالث: تمرين مثلث العقبان نقوم في هذا التمرين بتقسيم اللاعبين إلى 3 مجموعات ونضع كل مجموعة أمام رأس المثلث ونحدد اتجاه والشدة الجري بحيث تكون شدة مرتفعة ومتوسطة بالتتابع حسب كل منطقة من المناطق الثلاث مع اجتياز العوائق.	تدريب المستمر تدريب التكراري تدريب التكراري	د15 د15 د15	 3 3	د3 د3 3	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	التحمل الجيد للتمرين وأداء صحيح. العمل الجيد في الورشات وسرعة في الأداء. سرعة في الأداء وطريقة أداء صحيحة.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		د5			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 05

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 90د

الهدف: تنمية صفة التحمل القسوى

الأدوات المستخدمة: الأقماع, شواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 6د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري مسافة 3000 متر ، حيث في هذا التمرين يقوم اللاعب بالجري حول الملعب لمسافة 3000 متر مجزئة الى 3 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 1000 متر كما يجب أن يسرع من خطواته في كل مرحلة. التمرين الثاني: في مساحه 5 × 5 متر لعب 4 ضد 1 و 4 ضد 2 الراحة البيئية تنظيط بالكرة. التمرين الثالث: في منتصف الملعب 8 ضد 8 التسجيل بعد القيام بخمس تمريرات على الأقل و الرتم يكون عالي. - إجراء منافسة تطبيقية مع تطبيق هدف الحصة.	التدريب المستمر التدريب التكراري التدريب التكراري	15د 10د 10د 10د	2	3د 2د	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	التحمل الجيد للتمرين وأداء صحيح. التحكم الجيد للكرة وزيادة السرعة في التمرين. سرعة الأداء وطريقة أداء صحيحة.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		7د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 06

المدرّب: دريف توفيق+الخضاري هشام

المدة: 90د

الهدف: تنمية صفة التحمل القسوى

الأدوات المستخدمة: الأقماع، شواخص، أقماع، الكرات، الميقاتي، الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		د6 د5 د6		د4	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري حول الملعب بحيث شدة الجري تكون 60% جري 7 دورات حول الملعب في مدة 15 دقيقة تأتيها راحة إيجابية التمرين الثاني: 12 لاعب نقسمهم إلى 6 ضد 3 لاعبين يجرون و 3 تحت الضغط في كل دقيقة يغير الفريقين الوضعية 30 ثانية جري و 30 ثانية محاولة استرجاع للكرة. التمرين الثالث: يقسم اللاعبون إلى 3 مجموعات C-B-A حيث 3 لاعبين في كل ورشة اللاعب A يقود الكرة يوزع إلى اللاعب B و C الذين يتقاطعان بعد قذف اللاعب B الكرة نحو مرمى يأخذ اللاعب B مكان اللاعب A ويأخذ A مكان C. - إجراء منافسة تطبيقية مع تطبيق هدف الحصة.	تدريب مستمر التدريب الفتري التدريب الفتري	د15 د15 د10 د10	5 3	د3 د4 د2	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	التحمل الجيد للتمرين وأداء صحيح. أداء تمرين بطريقة صحيحة. السرعة في الأداء وطريقة أداء صحيحة لتمرين.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		د10			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 07

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 80د

الهدف: تنمية صفة التحمل القسوى

أدوات المستخدمة: أقماع, شواخص, الكرات, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 6د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري مسافة 3600 متر، حيث في هذا التمرين يقوم اللاعب الجاري حول الملعب لمسافة 3600 متر مجزئة إلى 3 مراحل بحيث يقطع في كل مرحلة 1200 متر كما يجب أن يسرع من خطواته في كل مرحلة قدر الإمكان التمرين الثاني: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري واجتياز المانع المتمثل في القفز فوق السلاالم ثم يستلم الكرة من اللاعب 1 ليمررها إلى اللاعب 2 ثم يتقدم ليستقبلها من جديد ويسددها ناحية المرة ثم يعود إلى نقطة البداية التمرين الثالث: نقوم بتقسيم اللاعبين ونوزعهم على 6 محطات في منطقة مساحتها 40×40 بحيث يقوم اللاعبون بتمرير واستقبال الكرة مع الانتقال من محطة إلى أخرى من 1 إلى 6.	التدريب المستمر التدريب التكراري التدريب التكراري	15د 10د 15د	5 5	4د 3د	60% إلى 80% 60% إلى 80%	أداء التمرين بطريقة جيدة وتحمل المسافة. أداء التمرين جيدا. انتقال بين محطات بطريقة جيدة و بسرعة.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		10د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 08

المدرّب: دريف توفيق+الخضاري هشام

المدة: 80

الهدف: تنمية صفة التحمل

الأدوات المستخدمة: أقماع، شواخص، صفارة، كرات

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 6د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين الأول</u> : الجري في مجموعة واحدة لمدة 15 دقيقة. <u>ملاحظة</u> : الراحة البينية تكون راحة إيجابية أي قيام ببعض التمرينات التمديد والإطالة. <u>التمرين الثاني</u> : تقسيم اللاعبين إلى 4 مجموعات كل مجموعة تقابل الأخرى، حيث يقوم اللاعبون بتمرير الكرة على شكل قطري وتغيير الأماكن بسرعة. <u>التمرين الثالث</u> : على مستطيل 8 م يحتوي على 8 لاعبين 4 ضد 4 مع مرمى واحد متر تقوم منافسة مصغرة مع لمس الكرة أكثر من لمستين.	التدريب المستمر التدريب المستمر التدريب المستمر	15د 15د 15د	3 3	4د 3د 2د	60 إلى 80% 60% إلى 70% 60% إلى 80%	تحمل جيد وطريقة أداء جيدة. تمرير جيد والسرعة في الأداء. الاحتفاظ بالكرة لأكثر وقت ممكن.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 09

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 80د

الهدف: تنمية صفة التحمل

الأدوات المستخدمة: الأقماع, شواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جرياً برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 6د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري 4 دورات حول الملعب وعند وصول إلى الدورة 5 نجريها بأقصى سرعة ممكنة التمرين الثاني: مستطيل طول أضلاعه 10 متر و 30 متر يحتوي على 3 مناطق منطقتين 5 متر ومنطقة 20 متر يلعب 4 لاعبين ضد 4 ، و المراد من اللاعبين إسقاط الشواخص الموجودة في منطقة 5 متر. التمرين الثالث: مستطيل طول أضلاعه 40 متر و 20 متر والمرمى يلعب 8 لاعبين ضد 8 بحيث يحسب الهدف الصحيح عند تجاوز الفريق خط المنتصف وهكذا .	التدريب المستمر التدريب المستمر التدريب المستمر	15د 15د 15د		3د 2د 4د	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	التحمل الجيد للتمرين وأداء صحيح. أداء التمرين بطريقة صحيحة. سرعة في الأداء وطريقة أداء صحيحة.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 10

المدرّب: دريف توفيق+لخضاري هشام

المدة: 90د

الهدف: تنمية صفة التحمل

الأدوات المستخدمة: أقماع, شواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		د5 د6 د6		د4	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: على حدود ملعب 20/15م يحتوي المربع على 10 شواخص بحيث يقف كل لاعب بجانب شاخص يبعد كل لاعب عن الآخر بـ 5 متر و 8 لاعبين خارج المربع يمرر لاعب الكرة إلى الزميل الذي يليه ويأخذ مكانه بسرعة ويدخل بعدها اللاعب من خارج المربع إلى داخله و يأخذ مكان الأول وهكذا التمرين الثاني: كل مربع يحتوي على 3 لاعبين مدافعين و 6 مهاجمين و 3 لاعبين يحاولون قطع الكرة و 6 لاعبين يحاولون الاحتفاظ بها مع الاستحواذ على الكرة لأطول وقت ممكن. التمرين الثالث: على بعد عن المرمى ب 25 سم يكون 5 مهاجمين و 4 مدافعين أساسيين تقسم المنطقة إلى قسمين قسم حر وقسم ممنوع الدخول إلى المنطقة الدفاع محاولة اختراق الدفاع - إجراء منافسة تطبيقية مع تطبيق هدف الحصة.	التدريب التكراري+ التدريب المستمر التدريب التكراري التدريب التكراري	د15 د15 د15 د10		د3 د3 د3 د1	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	أداء تمرين بطريقة صحيحة التحكم بالكرة مع رفع الرأس منافسة صغيرة
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		د5			50% إلى 60%	

الملحق (08)

الوحدات الخاصة لتطوير
صفة السرعة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 6د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: العمل يكون على 4 ورشات: الورشة 1: تخطي حواجز بشكل سريع وارتدادي جانب الأيمن ثم الأيسر ثم الأمامي الورشة 2: القفز إلى الأمام مع أرجحة الأيدي إلى الإمام و الانطلاق بأقصى سرعة. الورشة 3: القفز إلى الأمام من وضع القرفصاء و الانطلاق بأقصى سرعة. الورشة 4: القفز بشكل عمودي 10 مرات ثم ثبات على وضعية squat عشر ثواني و الانطلاق بأقصى سرعة. التمرين الثاني: يتقابل كل لاعب مع زميله و عند إعطاء الإشارة يؤدي كل لاعب 8 قفزات بشكل عمودي ثم ينطلق بسرعة في الجهة المعاكسة مسافة 30 متر. التمرين الثالث: يقوم اللاعبون في هذا التمرين بالجري ودرجة الكرة بأقصى سرعة من منطقة إلى أخرى بالترتيب من 1 إلى 9 إلى أن يصل إلى النهاية. - إجراء منافسة تطبيقية.	تدريب الدائري تدريب التكراري تدريب التكراري	15د 15د 10د	4 4	2د 2د	60% إلى 80% 60% إلى 80%	طريقة أداء صحيحة. أداء التمرين بسرعة. وضعية الجسم صحيحة و السرعة في الأداء.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		8د			50% إلى 60%	

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		د5 د6 د6		د4	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: العمل يكون على 3 ورشات: الورشة 1: القفز على الحاجز يمين يسار + قفز جانبا على 4 حواجز بالتبادل القدمين ثم انطلاق بسرعة قصوى لمسافة 10 متر. الورشة 2: قفز وتخطي حاجزين بالتبادل القدمين + تخطي السلم بسرعة مع رفع القدمين ثم الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة 10 متر. الورشة 3: تخطي حاجزين بالقفز بالقدمين معا + تخطي الأقماع برفع القدمين بالتبادل والانطلاق بأقصى سرعة لمسافة 10 متر. التمرين الثاني: نقسم اللاعبين إلى مجموعتين بحيث ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة لاجتياز القوائم على شكل مسار L ثم يعود إلى منطقة البداية. التمرين الثالث: نفس التمرين 2 لكن باستخدام الكرة.	التدريب الدائري	د20	4	د4	60% إلى 80%	طريقة أداء صحيحة.
		التدريب التكراري	د10	5	د2	60% إلى 80%	أداء التمرين بسرعة.
		التدريب التكراري	د11	5	د2	60% إلى 80%	تحكم بالكرة جيدا وسرعة الأداء.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		د10			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 03

المدرّب: دريف توفيق+الخضاري هشام

المدة: 87د

الهدف: تنمية السرعة الحركية

الأدوات المستخدمة: أقماع, الشواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 5د 10د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الورشة 1: قفزتان من قفزة الضفدع ثم الجري بسرعة مسافة 5 متر. الورشة 2: الصعود على الصندوق بالخطوة اليسرى ثم اليمين ثم تجاوز الحاجز ثم الانطلاق بأقصى سرعة. الورشة 3: قفزتين من نفس المكان + جري مرتد. الورشة 4: القفز فوق صندوق من الجلوس مرتين ثم القفز فوق الحواجز ثم الجري المرتد. التمرين الثاني: على جانبي الهدف في مجموعتين ينطلق اللاعب A بجانب القمع يستلم الكرة من اللاعب B مع مراقبة الكرة ثم يمررها إلى اللاعب C الذي يصوب نحو المرمى ضربة مباشرة ثم يتبادل اللاعبون الأماكن. التمرين الثالث: عشر أقماع على شكل دائري قطرها 10 متر ينجز مجموعتين على كل جانب التسديد مباشرة بعد استلام الكرة الجري يكون بسرعة - إجراء منافسة التطبيقية.	التدريب التكراري التدريب الدائري	15د 15د	4 4	3د 3د	60% إلى 80% 60% إلى 80%	طريقه أداء صحيحة أداء التمرين بسرعة
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	تحكم بالكرة جيدا وسرعة الأداء

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 04

المدرّب: دريف توفيق+الخضاري هشام

المدة: 87د

الهدف: تنمية سرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة: أقماع, الشواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 5د 10د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين الأول:</u> تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة لمسافة 10 متر بأقصى سرعة والرجوع إلى نقطة البداية. <u>التمرين الثاني:</u> تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل مجموعة وهنا يكون الانطلاق من الانبطاح و النهوض و الانطلاق بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30 متر. <u>التمرين الثالث:</u> الركض بالكرة ببطء ثم الركض سريعا و عند سماع إشارة المدرب ثم التسديد في المرمى. - إجراء مباراة تطبيقية.	التدريب التكراري التدريب التكراري التدريب المستمر	15د 15د 15د 12د	4 4	2د 2د 2د	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	الجري بأقصى سرعة الجري بأقصى سرعة تحكم بالكرة جيدا وسرعة الأداء
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 05

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 87د

الهدف: تنمية سرعة حركية

الأدوات المستخدمة: أقماع, الشواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		د6 د6 د10		د4	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	<u>التمرين الأول:</u> الجري المنخفض لمسافة 5 أمتار وعند الوصول إلى 3 شواخص نقوم برفع القدمين بالتبادل ثم الانطلاق بأقصى سرعة ممكنة والعودة بنفس التمرين ذهابا وإيابا. <u>التمرين الثاني:</u> تقريبا نفس التمرين ولكن بالكرة جري منخفض وعند الوصول إلى 3 شواخص ندحرج الكرة بين الشواخص وننطلق بأقصى سرعة ممكنة العمل ذهابا وإيابا. <u>التمرين الثالث:</u> دحرجة الكرة بين 3 شواخص ثم ترك الكرة ثم القفز بالقدمين بالتبادل بين 3 شواخص الآخرين ثم الانطلاق بأقصى سرعة إلى آخر قمع.	التدريب التكراري التدريب التكراري التدريب التكراري	د15 د15 د15	4 4 4	د2 د2 د2	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	أداء التمرين بطريقة صحيحة. أداء التمرين بطريقة صحيحة و التحكم الجيد بالكرة. تحكم بالكرة جيدا و سرعة في الأداء.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		د10			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 06

المدرّب: دريف توفيق+الخضاري هشام

المدة: 80د

الهدف: تنمية صفة سرعة

الأدوات المستخدمة: أقماع, الشواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		د5 د6 د6		د4	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري المتعرج متغير الشدة حيث يقوم اللاعبون بالجري المتعرج بدون الكرة مع التغيير الشدة من 50 % إلى 70 % بالتتابع. التمرين الثاني: من منتصف الملعب نقسم اللاعبين إلى مجموعتين ونرمي الكرة إلى الأمام وعند إشارة ينطلق اللاعبون الأوائل من كل مجموعة بالجري بسرعة قصوى للحصول على الكرة وتسديد في المرمى. التمرين الثالث: كل اللاعبين في منتصف الملعب وعند سماع الصفارة ينطلق اللاعب بأقصى سرعة لأخذ الكرة ومراوغة الحاجر والتسديد.	التدريب المستمر التدريب التكراري التدريب التكراري	د15 د15 د15	4 4	د3 د3 د3	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	أداء التمرين بطريقة صحيحة أداء التمرين بطريقة صحيحة وتحكم الجيد بالكرة تحكم بالكرة جيدا وسرعة الأداء
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		د5			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 07

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 90د

الهدف: تنمية صفة السرعة

الأدوات المستخدمة: أقماع, الشواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		د5 د6 د6		د4	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: الجري المتعرج مع تغيير الشدة حيث يقوم اللاعبون بالجري المتعرج بالكرة مع تغيير الشدة من 50% إلى 70% بالتتابع. التمرين الثاني: 3 لاعبين من منتصف الملعب يقومون بالجري والتمرير الكرة بينهم بأقصى سرعة وتبديل المراكز بينهم وعند الوصول إلى المرمى يسدد أحدهم. التمرين الثالث: تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون الأوائل في كل مجموعة بالكرة ويجري بها بأقصى سرعة والدوران على القمع والرجوع إلى منطقة البداية وتركها للزميل الآخر. - إجراء منافسة تطبيقية	التدريب المستمر التدريب التكراري التدريب التكراري	د15 د15 د15 د10	4 4	د3 د2 د2	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	أداء التمرين بطريقة صحيحة. أداء التمرين بطريقة صحيحة. أداء تمريرات صحيحة. تحكم بالكرة جيدا و السرعة في الأداء
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		د7			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 08

المدرّب: دريف توفيق+الخضاري هشام

المدة: 80د

الهدف: تنمية السرعة الحركية

الأدوات المستخدمة: أقماع, الشواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 7د		3د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يمرر اللاعب الكرة ثم يمر بسرعة بين الأعمدة ثم يمرر ثم يجري بين الأقماع بينهما مسافة 15 متر ثم يمرر ثم يضع الرجل الأيمن داخل الحلقة ويلتف حوله بالرجل الأيسر ثم العكس ثم الانطلاق بأقصى سرعة. التمرين الثاني: تمرير ثم الجري بسرعة حول الدائرة باليمين ثم الشمال تمرير ثم القفز باليمين ثم اليسار بشكل متردد تمرير الكرة ثم القفز وإحدى الأرجل مرفوعة اليمين ثم اليسار التمرين الثالث: الجري بين الأقماع بالكرة و الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة 10 متر - إجراء منافسة تطبيقية.	التدريب التكراري التدريب التكراري التدريب التكراري	10د 10د 15د 12د	4 4 4	2د 2د 2د 1د	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	أداء التمرين بطريقة صحيحة. أداء التمرين بسرعة. تحكم بالكرة جيدا و السرعة في الأداء.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 09

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 90د

الهدف: تنمية صفة السرعة بالكرة

الأدوات المستخدمة: أقماع, الشواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 7د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: يجري اللاعب بالكرة ثم يرسلها للأمام مسافة بعيدة نسبيا ليتبعها بانطلاق سريع وبعد أن يلحق بالكرة يجري بها بسرعة منخفضة ويكرر التمرين. التمرين الثاني: يجري لاعب A و B بالكرة بسرعة منخفضة ثم يمرر اللاعب A الكرة إلى اللاعب B وينطلق بأقصى سرعة مستعدا لاستقبال الكرة من اللاعب B وتبادل الأدوار. التمرين الثالث: يجري اللاعبين بسرعة وتبادل الكرة بينهم وعند سماع الإشارة يسدد أحدهم في المرمى - إجراء مباراة تطبيقية.	التدريب التكراري التدريب التكراري التدريب التكراري	15د 15د 15د 12د	4 4 4	2د 2د 2د	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	التحكم الجيد في الكرة أثناء الجري. الجري بأقصى سرعة ممكنة مع التركيز. التحكم الجيد في الكرة مع رفع الرأس.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	

نادي حياة ستيدية

المكان: ملعب ستيدية

الفئة العمرية: 15 سنة

الحصة: 10

المدرّب: دريف توفيق + الخضاري هشام

المدة: 90د

الهدف: تنمية سرعة الانتقالية ورد الفعل

الأدوات المستخدمة: أقماع, الشواخص, الكرات, الميقاتي, الصفارة

المراحل	التمارين	طريقة التدريب	الزمن	التكرار	الراحة	الشدة	التوجيهات
المرحلة التمهيدية	- شرح هدف الحصة. - جريا برتم متوسط حول الميدان. - إجراء إحماء عام يشمل جميع أعضاء الجسم. - الإحماء الخاص: ألعاب شبه الرياضية باستخدام الكرة.		5د 6د 6د		4د	50% إلى 60%	- تهيئة أعضاء الجسم. - تجنب الإصابات.
المرحلة الرئيسية	التمرين الأول: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون الأوائل في كل مجموعة لمسافة 10 متر بأقصى سرعة والرجوع إلى نقطة البداية. التمرين الثاني: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى مجموعتين وعند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون الأوائل في كل مجموعة وهنا يكون الانطلاق من الانبطاح حيث يكون الانطلاق بأقصى سرعة ممكنة لمسافة 30 متر. التمرين الثالث: الركض بالكرة ببطء ثم الركض سريعا و عند سماع الإشارة من عند المدرّب يقوم اللاعب بالتسديد في المرمى. - إجراء مباراة تطبيقية.	التدريب التكراري التدريب التكراري التدريب المستمر	15د 15د 15د 10د	4 4	3د 3د 3د	60% إلى 80% 60% إلى 80% 60% إلى 80%	الجري بأقصى سرعة. الجري بأقصى سرعة. التحكم الجيد في الكرة مع السرعة الأداء.
المرحلة النهائية	- جري خفيف. - تمارين الاسترخاء والاسترجاع. - تمارين الإطالة. - مناقشة الحصة. - الرجوع إلى الحالة الهدوء.		5د			50% إلى 60%	

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 نافات_قبلي	246,67	21	101,653	22,183
نافات_بعدي	383,81	21	96,461	21,050

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 نافات_قبلي & نافات_بعدي	21	,954	,000

Test des échantillons appariés

	Différences appariées				t	ddl	Sig. (bilatéral)
	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 % Supérieur Inférieur			
Paire 1 نافات_قبلي - نافات_بعدي	137,143	30,519	6,660	151,035 123,251	20,592	20	,000

Statistiques des échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1 جري_قبلي	7,0510	21	0,57331	,12511
جري_بعدي	5,9229	21	0,53994	,11782

Corrélations des échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 جري_قبلي & جري_بعدي	21	,761	,000

Test des échantillons appariés

Différences appariées

	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
				Inférieur	Supérieur			
Paire 1 – جري قبلي جري بعدي	1,128	,38626	,08429	,95227	1,30392	13,384	20	,000