

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس  
في التدريب الرياضي التنافسي

تأثير البرنامج التدريبي على بعض الصفات البدنية (السرعة - القوة) لدى  
لاعبي كرة القدم - صنف الناشئين - (U16-14)

بحث تجريبي أجري على فريق شباب سيق لكرة القدم (ولاية معسكر)

إشراف الأستاذ الدكتور:  
كوتشوك سيدي محمد.

إعداد الطالبين:  
عبد الله عبد الرزاق .  
بولفاظ عبد القادر.

لجنة المناقشة :  
غوال عدة

السنة الجامعية: 2018/2017

# الكتاب التمهيدى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# شكر وتقدير:

قال سبحانه وتعالى " ولا تنسوا الفضل بينكم "  
وقال صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "  
ووفاء لأهل الوفاء واعترافاً بفضل الكرماء ورد الجميل  
نتقدم برفع أسمى آيات الشكر والامتنان إلى كل من بسط لنا يد الفضل  
أو أسدى إلينا معروفاً  
إلى الدكتور "كوتشوك سيدي محمد"  
المشرف على هذه المذكرة نظير توجيهاته وإرشاداته وحسن متابعته  
وإشرافه.  
كما أتقدم بالشكر الجزيل والإعتراف التام إلى كل من أبلى البلاء  
الحسن مقدماً لنا يد المساعدة والعون  
من قريب أو بعيد لإنجاز هذه المذكرة  
أملاً من الجميع أن يتقبلوا مني فائق التقدير وخالص التحية والاحترام  
وشكراً .

# إهداء

إلى منبع الحب والصدق والحنان و..... روح حياتي ، إلى من لا تحلو الحياة إلا بها، إلى رمز التضحية والوفاء ، إلى من منحها الله عز وجل الجنة تحت أقدامها..... إلى التي تغمرني بحبها وحنانها ..... إلى التي كان لها الفضل الكبير بعد الله العلي القدير في وصولي إلى هذه الدرجة إلى التي فرحت لفرحتي وحزنت لحزني وباركتني بدعواتها ، إلى التي لا أوفيها حقها مهما قلت فيها : \*أمي العزيزة\* إلى أبي رمز الإخلاص والرعاية والعطاء ورمز الجد والعمل إلى الذي زرع في نفسي بذرة العلم والعمل ، إلى الذي كان قدوة لي وصخر لي كل شيء إلى أبي العزيز شفاه الله ، وإلى اخوتي الكرام : عبد الرحمان ، مصطفى ، صورية ، حنان ، حمزة و زوجات اخوتي سارة و خضرة و إلى أولاد وبنات اخوتي : هدايات ، وصال، ألاء ومحمد إلى جدتي أطال الله في عمرها.

إلى أخي الذي لم تلده أمي إلى الذي أحسن إلي \* ابراهيم \*

إلى زملائي وأصدقائي وأحبائي : عبد القادر ، عبد الجبار ، وليد .

إلى كل من ساعدوني وساندوني على إتمام هذا البحث وإلى أستاذي المشرف :

\*كوتشوك سيدي محمد\*

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع وأزف إليهم جميل عبارات الشكر والعرفان

- عبد الرزاق -

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(و قل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون) التوبة.105  
إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك...ولا تطيب اللحظات إلا  
بذكرك...ولاتطيب الآخرة إلا بعفوك...ولا تطيب الجنة إلا برويتك.

إلى معلم البشرية ومنبع العلم نبينا محمد صلى الله عليه وسلم (بسم الله

الرحمن الرحيم)

(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمه  
الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى  
أمي الحبيبة إلى من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل بشئ من  
أجل دفعي في طريق النجاح الذي علمني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر  
إلى والدي العزيز.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي.

إلى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر إلى أساتذتنا الكرام.

وفي هذه الحياة لا يضيء إلا قنديل الذكريات، ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم و  
أحبوني، إلى زميلاتي عبدالرزاق ، عبدالجبار و عبدالقادر و إلى كل من ساهم في إنجاز هذه  
المذكرة.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

-عبدالقادر-

# فارس المصوغات

## فهرس الموضوعات.

الإهداء.

شكر وتقدير

- 5 - فهرس الموضوعات.....
- 10 - قائمة الجداول.....
- 10 - مقدمة:.....
- 12 - الإشكالية:.....
- 12 - الفرضيات:.....
- 12 - الفرضية العامة:.....
- 12 - الفرضيات الجزئية:.....
- 13 - الأهداف:.....
- 13 - مصطلحات البحث:.....
- 13 - الدراسات المشابهة:.....
- 14 - الدراسة الأولى:.....
- 14 - الدراسة الثانية:.....
- 15 - التعليق على الدراسات السابقة:.....
- 15 - خاتمة:.....
- 16 - خطة البحث:.....
- Erreur ! Signet non défini. 17 - الباب الأول: الدراسة النظرية.....
- Erreur ! Signet non défini. .... الفصل الأول: التعريف بالبرنامج التدريبي والتدريب الرياضي.....
- 18 - تمهيد :.....
- 18 - 1-1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :.....
- 18 - 1-2- أسس تحديد البرامج التدريبية:.....
- 19 - 1-3- سمات نجاح البرامج التدريبية وطرق تطويرها.....
- 20 - 1-4- طرق تطوير البرامج التدريبية.....



- 1-5- مفهوم التدريب الرياضي..... - 20 -
- 1-6-: الأهداف العامة للتدريب الرياضي..... - 20 -
- 1-7- طرائق التدريب الرياضي بكرة القدم..... - 21 -
- 1-7-1- طريقة التدريب المستمر:..... - 21 -
- 1-7-1-1- التدريب المستمر منخفض الشدة:..... - 21 -
- 1-7-1-2- التدريب المستمر العالي الشدة:..... - 22 -
- 1-7-1-3- تدريب تناوب الخطوة:..... - 22 -
- 1-7-1-4- طريقة تدريب الفارتلك:..... - 22 -
- 1-7-2- طريقة التدريب الدائري:..... - 22 -
- 1-7-2-1- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:..... - 23 -
- 1-7-3- طريقة التدريب التكراري:..... - 23 -
- 1-7-4- طريقة التدريب الفتري:..... - 23 -
- 24- خلاصة :..... - 24 -
- 25- الفصل الثاني: التحضير البدني و طرق تنمية الصفات البدنية(السرعة-القوة)..... - 25 -
- 26- تمهيد:..... - 26 -
- 2-1- مفهوم التحضير البدني..... - 27 -
- 2-2- أهمية التحضير البدني للاعب..... - 27 -
- 2-3- مراحل الإعداد البدني..... - 28 -
- 2-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:..... - 28 -
- 2-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:..... - 28 -
- 2-3-3- مرحلة الإعداد للمباريات:..... - 28 -

- 2-3-4- مرحلة التحضير التقني والتكتيكي: ..... - 29 -
- 2-3-5- مرحلة التحضير النفسي للاعب: ..... - 29 -
- 2-4-1- مفهوم اللياقة البدنية. .... - 30 -
- 2-4-2- أهمية اللياقة البدنية. .... - 31 -
- أ- من الناحية الاجتماعية: ..... - 32 -
- ب- من الناحية الصحية: ..... - 32 -
- ج- من الناحية النفسية: ..... - 32 -
- 2-4-3- مكونات اللياقة البدنية. .... - 32 -
- 2-5- الصفات البدنية (السرعة-القوة). .... - 33 -
- 2-5-1- مفهوم السرعة. .... - 33 -
- 2-5-1-2- أنواع السرعة. .... - 33 -
- أ. السرعة الحركية: ..... - 34 -
- ب. السرعة الانتقالية: ..... - 34 -
- ج. سرعة الاستجابة: ..... - 34 -
- 2-5-1-3- أهمية السرعة. .... - 34 -
- 2-5-1-4- طرق تنمية السرعة. .... - 34 -
- أ- الطريقة التكرارية : ..... - 34 -
- ب- الطريقة التحليلية : ..... - 35 -
- 2-5-1-5- العوامل المؤثرة في السرعة. .... - 36 -
- 2-5-2- مفهوم القوة. .... - 36 -
- 2-5-2-2- أنواع القوة. .... - 37 -
- أ- القوة العامة: ..... - 37 -
- ب- القوة الخاصة: ..... - 37 -
- 2-5-2-3- طرق تطوير صفة القوة. .... - 37 -
- 2-5-2-1- طريقة المنهجية الطويلة: ..... - 37 -

- 2-5-2-3-2- طريقة المنهجية الشديدة:..... - 38 -
- 2-5-2-3-2- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:..... - 38 -
- 2-5-2-4- أهمية القوة. .... - 38 -
- 2-5-2-5- علاقة القوة بالسرعة. .... - 38 -
- .....: خلاصة - 40 -
- الباب الثاني: الدراسة التطبيقية..... Erreur ! Signet non défini.
- الفصل الأول:منهج البحث وإجراءاته الميدانية. .... - 42 -
- تمهيد: ..... - 43 -
- 1-منهج البحث وإجراءاته الميدانية: ..... - 44 -
- 1-1-خطوات سير البحث الميداني: ..... - 44 -
- 1-1-2-الدراسة الإستطلاعية:..... - 44 -
- 1-1-3-مجتمع البحث وعينته..... - 44 -
- 1-1-4-منهج الدراسة..... - 44 -
- 1-1-5-أدوات جمع البيانات:..... - 45 -
- 1-1-5-2-الإختبارات المستخدمة..... - 45 -
- 1-1-5-2-1-إختبارات القوة..... - 45 -
- أ.إختبار الوثب العمودي..... - 45 -
- الأدوات المستخدمة..... - 45 -
- تعليمات الاختبار..... - 45 -
- حساب الدرجات..... - 45 -
- ب- إختبار رمي الكرة الطبية:..... - 46 -
- 1-1-5-2-2-إختبار السرعة:..... - 46 -
- 1-1-6-مجتمع الدراسة..... - 47 -
- 1-1-7-عينة الدراسة..... - 47 -
- 1-1-8-متغيرات الدراسة..... - 47 -

- 1-1-9-مجالات الدراسة:..... - 48 -
- خاتمة:..... - 50 -
- الفصل الثاني: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها..... - 51 -
- 1-2- عرض وتحليل النتائج:..... - 52 -
- 1-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)...... - 52 -
- 2-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)...... - 53 -
- 3-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للقوة. .... - 53 -
- 4-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للقوة(رمي الكرة الطبية). .... - 55 -
- 5-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للقوة. .... - 56 -
- 6-1-2- عرض وتحليل الإختبار القبلي والبعدي للقوة. .... - 57 -
- 7-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي لصفة السرعة الإنتقالية. .... - 59 -
- 8-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي لصفة السرعة الإنتقالية. .... - 59 -
- 9-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة الإنتقالية. .... - 60 -
- 10-1-2- مناقشة النتائج..... - 62 -
- 1-10-1-2- مناقشة الفرضية الأولى:..... - 62 -
- 2-10-1-2- مناقشة الفرضية الثانية:..... - 63 -
- خاتمة:..... - 64 -
- الإستنتاجات:..... - 64 -
- توصيات:..... - 64 -
- الملخص:..... - 65 -
- خاتمة البحث:..... - 68 -
- قائمة المصادر والمراجع:..... - 71 -

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)	54
02	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)	55
03	الفروق الإحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة	56
04	يمثل حجم الأثر للقوة (اختبار الوثب العمودي)	56
05	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)	57
06	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)	58
07	الفروق الإحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة	59
08	يمثل حجم الأثر للقوة (اختبار رمي الكرة الطبية)	60
09	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للسرعة الإنتقالية	61
10	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للسرعة الإنتقالية	62
11	الفروق الإحصائية لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة	63
12	يمثل حجم الأثر للسرعة الإنتقالية	63

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	كيفية انجاز اختبار القفز العمودي	48
02	كيفية رمي الكرة الطبية	48
03	اختبار أقصى سرعة مسافة (50م)	49
04	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)	54
05	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)	55
05	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للقوة (الوثب العمودي)	57
06	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية)	58
07	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للقوة (رمي الكرة الطبية)	59
08	أعدم بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للقوة (رمي الكرة الطبية)	60
09	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي للسرعة الإنتقالية	61
10	أعدم بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للسرعة الإنتقالية	62
11	أعدم بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي للسرعة الإنتقالية	64

## مقدمة:

التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى مستويات الرياضية خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفيزيولوجية والفنية والنفسية والذهنية، والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى يعتبر وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكل من المدرب واللاعب من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية للوصول بهم إلى مستويات عالية في نشاط كرة القدم، ورياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضة خضعت إلى الأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت الكثير من الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم جهودا كبيرة ومستمرة لإعداد وتنمية الناشئين و الموهوبين على أسس علمية واضحة ومتمينة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة .

والبرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين، حيث إنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية و المهارية وخطط اللعب المختلفة، أضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى المستويات بخطط تدريبية مقننة وسليمة .

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم بصفة اتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية والنفسية بأسلوب علمي صحيح، ومن هذه الخصائص القوة العضلية والسرعة، اللتان تعتبران من إحدى الصفات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم، لأنهما الأساس للصفات البدنية الأخرى، وهي تدخل في جميع التمارين و التدريبات التي يقوم بها اللاعب.

فالقوة العضلية تعد من إحدى الصفات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم ، لأنها الأساس للصفات البدنية الأخرى مثل (التحمل، الرشاقة، السرعة) وهي تدخل في جميع التمارين و التدريبات التي يقوم بها اللاعب، وتبرز أهميتها للاعب في كرة القدم بمقدار المقاومة التي يستطيع اللاعب أن يتصدى لها أو يقاومها خلال ما يتعرض له من مواقف متغيرة في المباراة أو التدريب خاصة عندما يحدث في مكاتفة الخصم أو مقاومة الاحتكاك أثناء العمل على قطع الكرة أو عند الوثب لضرب الكرة،

إضافة إلى قدرة اللاعب على تأدية المهارة بالقوة المطلوب تنفيذها، وقد احتلت القوة العضلية مكانة هامة ضمن برامج كرة القدم، فقد تطورت هذه الخاصية بفضل الدراسات العلمية التي كان لها تأثير مباشر في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.

كما تعتبر السرعة أيضا من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، فهي أيضا تدخل في مكونات القدرات البدنية التي تلعب دورا رئيسيا فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم . فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومنتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة بصورة منتالية وناجحة في أقل زمن ممكن، وقد دلت كثير من الأبحاث والدراسات على أن السرعة تظهر غالبا مرتبطة بالقدرة العضلية أو مرتبطة بسرعة تغيير الاتجاه و تتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي المقابلة في عملية تبادل الانقباض و الترخي بين هذه العضلات وتلعب الوراثة دورا هاما في اكتساب عنصر السرعة لدى اللاعبين، الا أن ضرورة استمرار التدريب عليها طوال الموسم التدريبي هام جدا .

ولذلك كان العنوان كالاتي:

"تأثير البرنامج التدريبي على بعض الصفات البدنية(السرعة-القوة) لدى لاعبي كرة

القدم- صنف الناشئين -"



## الإشكالية:

تعتبر كرة القدم إحدى الألعاب المشهورة التي توسعت كثيرا خاصة بعد تعلق الجماهير بها، وأيضا بعد معرفتهم بفوائدها الصحية والتربوية والتنافسية رغم اختلاف أعمارهم ثقافتهم وطبقاتهم، كما عرفت كرة القدم تطورا كبيرا وذلك في مختلف العصور وبشكل فعال في تحسين اللياقة البدنية للاعب أو الفرد وذلك من أجل الحصول على بنية رياضية عالية، فعلى لاعب كرة القدم التحلي بكل الصفات البدنية الأساسية المتمثلة في: القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة بالإضافة إلى الدقة والتوازن لأنها تكتسي أهمية كبيرة ونظرا لتحسينها جل المهارات، إذ تعتبر السرعة والقوة إحدى مكونات الإعداد البدني و إحدى الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية، كما أن صفتي السرعة والقوة تلعبان دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية ومن بينها كرة القدم، كما تعتبران من أهم الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لدى اللاعب ، حيث نلاحظ أن أغلبية المدربين الناشئين لا يستخدمون الأسس العلمية في التدريب مثل طرق التدريب ، مكونات الحمل التدريبي (الشدة ، الحجم ، الكثافة ) التخطيط ومبادئ التدريب وعدم استخدام الوسائل المختلفة لتنمية القوة العضلية بطرق علمية ومن هذا المنطلق يحاول الباحثان تنمية هذه الصفات بطرق وأسس علمية للتدريب وعليه نطرح التساؤلات التالية :

-ما مدى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة في تطوير كل من صفتي القوة والسرعة لدى ناشئي كرة القدم؟

-هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية ( القوة، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم ؟

## الفرضيات:

## الفرضية العامة:

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا لتنمية صفتي القوة والسرعة لدى ناشئي (U16-14)

## الفرضيات الجزئية:

- . التمرينات المقترحة تؤثر ايجابيا في تنمية صفة القوة .
- . التمرينات المقترحة تؤثر ايجابيا في تنمية صفة السرعة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم -صنف الناشئين- لصالح العينة التجريبية.

الأهداف:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على صفتي القوة والسرعة للرفع من المستوى البدني للاعب كرة القدم -صنف الناشئين-.
- تحسيس المدربين بمدى أهمية صفتي القوة والسرعة في التحضير البدني أثناء التدريب.

مصطلحات البحث:

السرعة : و تعني السرعة مقدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء بانتقال الجسم أو بعدم انتقاله .

القوة: هي القدرة على تحمل خارجي بفضل المجهود العضلي، و فيزيولوجيا تستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحدثه العضلة أثناء التقلص .

كرة القدم: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من أحد عشر لاعب بكرة دائرية، وتلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل، مع مرميين في جانبيه، والهدف منها هو إحراز الاهداف بركل الكرة داخل المرمى.

البرنامج: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا ، و ما يتطلبه ذلك من التنفيذ من توزيع زمني و طرق التنفيذ و امكانية تحقيق هذه الخطة.

التدريب: هو جميع العمليات التي تشمل بناء و تطوير عناصر اللياقة البدنية و تعليم التكنيك و التكتيك و تطوير القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف و خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول الرياضي الى اعلى مستوى.

الدراسات المشابهة:

لم نعثر - فيما اطلعنا عليه وفي حدود علمنا - على بحث أفرد هذا الموضوع في دراسة خاصة في رسالة جامعية أو كتاب أو غيرها، وإن كان هناك بعض البحوث عالجت بعض جوانبه نذكر منها:

## الدراسة الأولى:

دراسة بوخبله رياض بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم لدى الأشبال.

الإشكالية: هل للبرنامج التدريبي في كرة القدم أثر لتنمية القوة و السرعة على لاعبي كرة القدم؟  
الفرضيات:

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي في كرة القدم لتنمية القوة و السرعة أثر على لاعبي كرة القدم.  
الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة أثر على لاعبي كرة القدم.

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة أثر على لاعبي كرة القدم.

## النتائج:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في اختبارات القوة و السرعة للمجموعة الشاهدة.

## الدراسة الثانية:

دراسة بورغداد هشام بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفكري على تطوير بعض الصفات البدنية القوة ، السرعة انتقالية في كرة اليد صنف أواسط .

الإشكالية: هل لطريقة التدريب الفكري تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية قوة، سرعة انتقالية لدى

لاعبي كرة اليد؟

## الفرضيات:

الفرضية العامة: لطريقة التدريب الفكري تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية قوة، سرعة انتقالية لدى لاعبي كرة اليد .

## الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة القوة .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي بالنسبة لصفة السرعة الانتقالية

#### النتائج:

- لطريقة التدريب الفتري تأثير في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة اليد.
- لطريقة التدريب الفتري تأثير في تطوير صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد.
- لطريقة التدريب الفتري أهمية بالغة في التدريب خاصة صنف أوسط.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

في حدود إجراءات و نتائج الدراسات السابقة نستخلص ما يلي:

- 1- جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي.
- 2- طبقت هذه الدراسات على عينة معظمها من الأشبال.

#### خاتمة:

بعد محاولتنا جمع هذه الدراسات وإيجاد النقاط المشتركة التي نرى أنها تخدم هذه الدراسة وتدعمها وجدنا أن هذه البرامج بهذا التدقيق لم تطبق في الجزائر (منطقة سيق بشكل خاص) نظرا إلى العوامل التي باتت ترتبط بالملاحظة المجردة فقط خالية من المعايير العلمية التي تسير كرة القدم الحديثة، وتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي.

وقد اتفقت جميع هذه الدراسات على أهمية البرامج التدريبية في الإختبار والتوجيه ولهذا نعتبر أن التوجيه الصحيح والمناسب للاعبي كرة القدم-صنف الناشئين- سوف يعطي احتمال النجاح الأكبر للبرامج التدريبية.

# الصفات البدنية

# الباب الأول:

## الدراسة النظرية.

### الفصل الأول:

# التعريف بالبرنامج التدريبي والتدريب الرياضي.

تمهيد :

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقاً لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات. فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر أحد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد. وعلى المدرب مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب المثالي ولا يكون ذلك إلا ضمن برنامج مسطر بشكل جيد لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً.

### 1-1- مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب. وهناك من عرفه "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً". [بلبول سفيان، ص:05]

### 1-2- أسس تحديد البرامج التدريبية:

الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية هي: [محمد الحماحي و أمين الخولي، ص:44]

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - المهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية. [الحماحي و أمين الخولي، ص:44]

## 1-3- سمات نجاح البرامج التدريبية وطرق تطويرها:

لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي يجب أن يراعي المدرب ما يأتي  
- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الإستجابة ، الدافع، والرغبة للبرنامج التدريبي  
وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك  
سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

- يجب أن يتعود الرياضي على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.[عمرو أبو الجود وجمال  
النمكى، ص: 781، 782]

- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من  
إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي  
والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.

- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك  
اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر  
اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس،  
والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا  
للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يتسم البرنامج بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا  
لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل لكل من الجوانب البدنية والمهارية  
والخطية والنفسية والذهنية.

- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.

- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً .

- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيف عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.

- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.



- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم. [عمرو أبو الجود وجمال النمكى، ص: 781، 782]

#### 1-4- طرق تطوير البرامج التدريبية:

- يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:
- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج. [دولة عبد الكريم، ص: 12]

#### 1-5- مفهوم التدريب الرياضي:

مفهوم التدريب الرياضي: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة. [بلبول سفيان، ص: 07]

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب بأنه: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي . [بلبول سفيان، ص: 08]

#### 1-6-: الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

وتتخصر في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية .
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي، و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي. [دولة عبد الكريم، ص:14]

فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة،القوة، التحمل... الخ) و المهارية و الخطئية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات. [دولة عبد الكريم، ص:14]

#### 1-7- طرائق التدريب الرياضي بكرة القدم:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب وهي كالتالي: [غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، ص:44]

#### 1-7-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي: [غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، ص:45]

#### 1-1-7-1- التدريب المستمر منخفض الشدة:

ترتبط تدريبات هذا الأسلوب بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

## 1-7-1-2- التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته أقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.

## 1-7-1-3- تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة\_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة وبعد مناسبة لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريبات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.

## 1-7-1-4- طريقة تدريب الفارتك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية. [محمد عوض البسيوني، وياسين الشاطي، سنة النشر: 1983، ص: 21-24]

## 1-7-2- طريقة التدريب الدائري:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث: -مستمر -فترتي-تكراري، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة. [غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، ص: 47]

## 1-7-2-1- طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-71 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

- أن لا تقل الدائرة عن أربع تمرينات-اشترك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة\_أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني-يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.[غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، ص:47]

## 1-7-3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترى في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار، فترة استعادة الشفاء بين التكرارات، حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية. تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

[غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، ص:48]

## 1-7-4- طريقة التدريب الفترى:

تتمثل طريقة التدريب الفترى في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والآخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية، ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،...الخ. [غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، ص:49]

## خلاصة :

إن التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته واستعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر البرنامج التدريبي علماً من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصول ومبادئه، كما يعتبر فناً من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية. ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه كما قمنا بإبراز الدور الأساسي للبرنامج التدريبي في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف يسموا إلى تحقيقها.

## الفصل الثاني:

التحضير النبوي وطرق تنمية الصفات الدينية (السيرة-القوة).

تمهيد:

إن للتضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة، وأيضاً في رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات العامة والخاصة عند لاعبي كرة القدم. إن مستوى التضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتضير البدني وتطوير الصفات البدنية وكذا التضير النفسي والنظري.

## 2-1- مفهوم التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة. ويهدف التحضير البدني إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، وذلك للوصول إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.[حسن السيد أبو عبده، سنة النشر:2001، ص:35]

## 2-2- أهمية التحضير البدني للاعب:

إن التحضير البدني له الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب حيث تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات. وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما غيرمتناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار، ومن هنا فقد أصبح على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات. ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ،وبالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذهالعلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى



تنمية صفة بدنية واحدة. [حنفي محمود مختار، سنة النشر: 1999، ص: 54]

### 2-3-3- مراحل الإعداد البدني:

في هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلفية لدى اللاعبين، ويقسم الإعداد البدني كالآتي:

#### 2-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%)، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (3-2) أسابيع، ويجري التدريب من (5-3) مرات أسبوعياً. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. [مفتي إبراهيم حماد، ص: 39] ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة. ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. [طه إسماعيل وآخرون، سنة النشر: 1989، ص: 27]

#### 2-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (6-4) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخطئي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخطئي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخطئية للعبة استعداداً لفترة المباريات. [مفتي إبراهيم حماد، سنة النشر: 2001، ص: 145]

#### 2-3-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (5-3) أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين، مع العناية ب خلال الأداء الخطئي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل

التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص بالأداء المهاري.[طه إسماعيل وآخرون، سنة النشر: 1989، ص:27]

### 2-3-4- مرحلة التحضير التقني والتكتيكي:

جمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلل إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء إنطلاقا من تحقيق نتيجة ببذل جهد بفي سنة 1866 التي أوحث لفريق هارور وفريق إيتون الإنجليزيين بالتوغلا لثنائي ووصولا في عام 1871مباراة بين فريقي كمبردج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبردج وبعد عدة تجارب ومحاولات إعتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح. وكرة القدم لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيدا التنسيق بين الحركات الصعبة مثلا للسيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى. إن تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب. تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية 'إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة فيتنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وهذا الذي يميز اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين. [محمد رفعت، سنة النشر: 1988، ص:59]

### 2-3-5- مرحلة التحضير النفسي للاعب:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا يفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي، والشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما ،فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة. وإذا تتبعنا بدقة منافسات الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة

وأهمية المباراة ،وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع التغلب على كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية: [محمد حسن علاوي، سنة النشر: 1985، ص: 26]

أولا: يقصد إلى إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ثانيا: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة.

ثالثا: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.

رابعا: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلا للعناصر الأخرى.

خامسا: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب. [فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، ص: 23]

#### 2-4-1- مفهوم اللياقة البدنية:

يتغير مفهوم اللياقة البدنية مع التغير والتطور في التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تطور أسلوب الحياة في آخر القرن العشرين عن بداياته، فقد كان في السابق يتم التركيز في قياسها على قياس القوة العضلية للشخص، أما في العصر الحديث يقاس اللياقة البدنية بمدى الكفاءة وجدد الجهاز التنفسي والذي يتألف من الرئتين و القلب.

في أول السبعينات تطور مفهوم اللياقة البدنية بشكل كبير عند انتشار رياضة الجري مسافات طويلة، وكثرة الإقبال على ممارستها فأصبح الطريقة المثلى لاكتساب اللياقة البدنية بشكل عام ، حيث تساعد في تحسين أداء الجهاز التنفسي، فالجري هو طريقة تساعد في رفع كفاءة وأداء الجهاز التنفسي وللحفاظ على الوزن المثالي للجسم بالإضافة الى رفع كفاءة عضلات الجسم. [عباس صدام، ص: 06]

على الرغم من الاهتمام في كل بلاد العالم باللياقة البدنية إلا أنه قد يكون من الصعوبة تحديد تعريف واحد للياقة البدنية متفق عليه من قبل المهتمين والمختصين باللياقة فقد وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع

جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية ."[عباس صدام، ص:07] ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف.

ويعرفه "كوباتوفسكي"السوفيتي"اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.[فيصل حنفي محمود مختار، سنة النشر: 1988، ص:56]

يعرفهاHoekey ، 1981 على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية . ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية ، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

وعرف اللياقة البدنيةClarke ، 1976 على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة.

اللياقة البدنية هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الشخص في الأداء الحركي والتي يتم قياسها بأجهزة القياس المتخصصة والاختبارات ومقارنتها بالمعايير القياسية والتي تعبر عن قدرة الإنسان وكفاءته البدنية لممارسة حياته الطبيعية في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

يكتسب الفرد اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الصحيحة، ممارسة التمارين، والحصول على الراحة الكافية ليتمتع بالقدرة الكافية للقيام بالأنشطة اليومية دون تعب. ومن المعلوم أن زيادة أوقات وأدوات الترفيه تجعل الوصول إلى الحد الملائم من اللياقة البدنية أصبح حتماً بعيد المنال للعديد من الأفراد فتتخفف مقاومة هؤلاء الأفراد لأمراض نقص الحركة، وتزيد مواجهة الحالات الطارئة.[فيصل حنفي محمود مختار، سنة النشر: 1988، ص:60]

2-4-2- أهمية اللياقة البدنية:

تعلم اللياقة البدنية على تحسين وتطوير عدة نواحي وهي كالتالي: [نحوي عماد، ص:54]

#### أ- من الناحية الاجتماعية:

تعلم على تنمية القيم الاجتماعية و الخلقية السليمة مثل: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام، كما أنها تدعم تفاعل الفرد في المجتمع من خلال تلك القيم. [نحوي عماد، ص:54]

#### ب- من الناحية الصحية:

تسهم في تحسين الصحة العامة، و تنمي الجهاز العضلي وتحد من انتشار أمراض القلب والسمنة المفرطة بما كل ما تؤديه من أمراض أخرى. [نحوي عماد، ص:55]

#### ج- من الناحية النفسية:

تدعم القدرة على التعبير عن النفس و تنمية التحكم في الانفعالات التعبيرية التي قد تكون سبباً لخروجه من الأزمات و المواقف المحرجة. كما تدعم إتران الشخصية واتصافها بالشمول والتكامل والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا. [نحوي عماد، ص:55]

### 2-4-3- مكونات اللياقة البدنية:

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية، والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً.

ولقد اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية. [عباس صدام، ص:06]

صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

القوة العضلية.

الجلد العضلي.

في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكونات اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

-القدرة العضلية[سيتم تعريفها لاحقا]

-الرشاقة: هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو

القدم أو الرأس.[محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، سنة النشر: 1983، ص:57]

-المرونة: هي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير، نتيجة إحالة العضلات والأسس

العامة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء.[عليوة زهير، ص:31]

-السرعة[سيتم تعريفها لاحقا]

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولا، حين

ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين: [عباس صدام،

ص:07]

-توافق الذراع والعين.

-توافق القدم والعين.

## 2-5- الصفات البدنية(السرعة-القوة):

### 2-5-1-1- مفهوم السرعة:

هي إحدى مكونات اللياقة البدنية وتدخل في أداء معظم الفعاليات الرياضية

ومصطلح السرعة يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة

الانقباض والانبساط العضلي. وتعرف أيضا بأنها أداء أي نشاط بدني في أقصر وقت ممكن

العوامل المؤثرة فيها نوع الألياف العضلية والتوافق العضلي العصبي والقوة العضلية ومطاطية

العضلة وقوة الإرادة، أوهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة، أو هي قدرة الفرد

على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة . [مقاق كمال، ص:40]

### 2-5-1-2- أنواع السرعة:

أنواع السرعة هي: [مقاق كمال، ص:41]

## أ. السرعة الحركية:

هي سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة أو المركبة ، أو هي سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلات معينة عند أداء الحركات مثل سرعة ضرب الكرة ، سرعة الوثب ، سرعة الاستلام والتمرير . [مفاق كمال، ص:41]

## ب. السرعة الانتقالية:

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن ، أو القدرة على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن، أو هي إمكانية الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وتبرز أهمية هذه الصفة في الفعاليات التي فيها حركات متشابهة ومتكررة مثل الجري، المشي، السباحة. [مفاق كمال، ص:41]

## ج. سرعة الاستجابة:

وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية ، أو هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن وتظهر في حالات الانطلاق في الساحة والميدان والسباحة وفي فعاليات القتال عند البدء بتوجيه الضربات. [مفاق كمال، ص:42]

## 2-5-1-3- أهمية السرعة:

للسرعة أهمية كبيرة: [دولة عبد الكريم، ص:26]

- 1- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- 2- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى .
- 3- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية .
- 4- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل و ذلك في كرة القدم واليد .

## 2-5-1-4- طرق تنمية السرعة:

طرق تنمية السرعة وهي: [يوسف سخري، ص:51]

## أ- الطريقة التكرارية :

تعتبر هذه الطريقة من الطرق الاساسية لتطوير السرعة، ويتم هذا من خلال عملية التكرار، وذلك

باستخدام الصوت أو طلقة أو صافقة لسرعة رد الفعل ، وتكرر العملية مرات عديدة . [ يوسف سخري، ص:51]

#### ب- الطريقة التحليلية :

يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة ( هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استلام المثير والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل بشكل عام. إن الحد الأقصى للسرعة مرتبط ارتباطاً قوياً مع القوة، لذا أية حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند اللاعب بل إمكانية القوة عنده أيضاً . و لا شك أن سرعة رد الفعل من النقاط الهامة جداً لجميع اشكال الرياضة، ولكن تكون أهميتها مميزة عند بعض الاشكال أكثر من غيرها، مثل الملاكمة والمسافات القصيرة الخاصة بألعاب القوى والسلاح والألعاب الجماعية والسباحة ... ويلعب ذكاء اللاعب دوراً مهماً في إدخال المجموعات العضلية المناسبة والمشاركة في الحركة المراد تطبيقها، وهذا يعطي إمكانية ليس فقط لزيادة تنظيم الحركة ، ولكن يعمل أيضاً على إعطاء فائدة كبيرة لكل جزء من أجزاء الحركة، وهذا يؤدي إلى توفير الطاقة المبذولة والوقت أيضاً ، وخلال عملية الأداء لا بد من التأكيد على أهمية المد والثني للعضلات العاملة، لأنه بقدر ما يكون إمكانية لتحقيق هذا يكون هناك مجال للراحة أكثر للعضلات العاملة . [ يوسف سخري، ص:52]

وتطور السرعة يتحدد جراء سرعة الانقباض العضلي إضافة إلى القوة والتوافق الحركي التي تحتاج إليها السرعة، فتطور السرعة يتم من خلال:

- التدريب على سرعة رد الفعل- التدريب على القوة- التدريب على التوافق الحركي.
  - التدريب المنظم ، لأن مقدار تطور السرعة يحصل من خلال تحديد كمية التدريب.
- إن المرء يتمكن من تطوير السرعة أثناء العمر المدرسي المبكر بواسطة حركات التردد والسرعة الحركية مع إمكانية تطويرها في عمر المدرسة المتأخر عن طريق استخدام الحمل لفترة قصيرة وزمن رد الفعل بالإضافة إلى التردد الحركي والركض السريع، وفي مرحلة البلوغ فإن تحسن السرعة يأتي من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الثابتة. كما أن تدريب السرعة يعتمد أساساً على زيادة المثير بواسطة شدته حيث يؤثر المثير على الأجهزة العضوية الداخلية لفترة طويلة بنفس قوة المثير. [ يوسف سخري، ص:53]



وهناك عوامل تؤثر على طرق تنمية السرعة وهي:

-القوة المتحركة الخاصة بالعمل- الترابط الحركي ... وفاعليته تتحقق من جراء تطور القوة مع للزوجة الموجودة داخل العضلة لمقاومة الاحتكاك إثناء الحركة- لزوجة العضلة .. والتي تلعب دوراً هاماً أثناء سرعة الانقباض- المقاييس الجسمية- المرونة العضلية والمفصلية.[بلبول سفيان، ص:15]

#### 2-5-1-5- العوامل المؤثرة في السرعة:

هناك عدة عوامل تؤثر في السرعة وهي:[يوسف سخري، ص:53]

1-الألياف العضلية : يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء وبيضاء الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما البيضاء فلديها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة ، حيث إن الألياف العضلية البيضاء هي المطلوبة للسرعة.

2-التوافق العصبي العضلي: وهذا يتعلق بعمليات الإثارة للعضلات العاملة في الحركة، والمقصود بالإثارة هو مدى التناسق في الإشارات العصبية للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة.

3- القوة العضلية : هي مهمة لضمان السرعة حيث بالإمكان تنمية السرعة الانتقالية لمتسابق المسافات القصيرة في الألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم.

4- القدرة على الاسترخاء العضلي : التوتر العضلي من العوامل التي تعيق سرعة الأداء الحركي، وغالباً ما يعود التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء.

5-قابلية العضلة للإمتطاط : إن العضلة القابلة للإمتطاط تستطيع أن تعطي انقباضاً سريعاً وقوياً ولا تقتصر أهمية الامتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن للعضلات المقابلة كذلك.

6- قوة الإرادة : هي سمة نفسية تركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية وصولاً للهدف المطلوب. [يوسف سخري، ص:53]

#### 2-5-2-1- مفهوم القوة:

هي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. وبالتالي هي صفة

من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة كرة القدم. ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. [ عليوة زهير، ص: 27 ] وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط. [ عليوة زهير، ص: 27 ]

## 2-5-2-2-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما: القوة العامة، القوة الخاصة.

### أ-القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق: تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة-التمارين بواسطة الكرات الطبية-التدريب الدائري. [ عليوة زهير، ص: 27 ]

### ب-القوة الخاصة:

ويقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدة الأساسية التي تبنى عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة، فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. [ عليوة زهير، ص: 27 ]

## 2-5-2-3-طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

### 2-5-2-3-1-طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه

المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحصير الوظيفي لجسم الرياضي. [بلبول سفيان، ص: 18]

#### 2-5-2-3-2- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمل التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة. [بلبول سفيان، ص: 18]

#### 2-5-2-3-2- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، وتستعمل أيضا من أجل تلك الحملات والأثقال لانتفاى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة وهما:

1- طريقة القوة العضلية: دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

2- طريقة تطوير القوة العضلية: بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

[بلبول سفيان، ص: 19]

#### 2-5-2-4- أهمية القوة.

للقة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب حيث تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين، وأيضا تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة)، كما أنها تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة، وتعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل. [يوسف سخري، ص: 46]

#### 2-5-2-5- علاقة القوة بالسرعة:

تعتبر القوة والسرعة من الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم فإن ارتباط وتزواج عنصري القوة

العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

-تتزوج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في مسابقات الرمي والوثب .  
-كما يتزوج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك قوة السرعة حيث تظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.

-وعندما يكون هذا الإرتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب، ويلعب دورا كبيرا في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية. حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة القدم التي تتطلب الإرتقاء وضرب الكرة والتسديد.

وبمعنى آخر يعرف عن تزوج القوة العضلية والسرعة بمصطلح القدرة العضلية وهذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع.[العائش زهير، ص:46]

## خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في تطوير اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، وذلك بهدف تطوير لياقة اللاعب خاصة صفتي السرعة والقوة لأنهما من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها. وأيضاً يعرف متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني، وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية، التقنية والتكتيكية، وهذا ضماناً للأداء الجيد والأمثل للاعبين.

# الكتاب النظيف

الباب الثاني:

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

لابد أن تحتوي كل دراسة على أسس علمية وخطوات متبعة من طرف الباحث أثناء قيامه بالدراسة الميدانية، وهذه الخطوات يجب أن تكون مسطرة بدقة ووضوح، لأن نتائج الدراسة مرتبطة بنجاح هذه الخطوات بداية من الدراسة الإستطلاعية والمنهج المستخدم، ومجتمع وعينة البحث، إضافة إلى الأدوات المستعملة شرط أن تكون ذات مصداقية وثبات رغم تعددها وكيفية عملها وأوقات تطبيقها، كذلك الأدوات الإحصائية المناسبة.



**1- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:****1-1- خطوات سير البحث الميداني:****1-1-2- الدراسة الإستطلاعية:**

تعد الدراسة الإستطلاعية أول خطوة قمنا بها بهدف تحديد موضوع الدراسة تحديدا دقيقا، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية، كانت على فريق شباب سيق لكرة القدم-صنف الناشئين-

**1-1-3- مجتمع البحث وعينته:**

تعد عينة البحث من الامور الاساسية التي تتطلب من الباحث الاهتمام بها لكون العينة "هي عدد من الأفراد أو الأشياء يتم اختيارها وفقا لقاعدة أو أسلوب معين من المجتمع الاحصائي، لذا اخترنا عينة البحث من لاعبي نادي شباب سيق لولاية معسكر-صنف الناشئين- وذلك بهدف التعرف على بعض الأشياء وهي:

-التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

-التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني.

-مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة.

-التوصل إلى أفضل طريقة لتنفيذ الإختبارات.

-التعرف على الزمن الكلي لك مختبر.

**1-1-4- منهج الدراسة:**

-إن طبيعة المشكلة تحدد منهج الدراسة، وبما أن الهدف من الدراسة هو معرفة تأثير برنامج معمول به على تطوير صفتي السرعة والقوة فإن استخدام المنهج الوصفي بأسلوب لملائمته مع طبيعة المشكلة المراد دراستها.

حيث أن المنهج الوصفي يعرف على أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق، بل تتجه إلى تصنيف تلك الحقائق وتحديدتها بالصورة التي هي عليه كميًا وكيفية بهدف التوصل إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها.

## 1-1-5- أدوات جمع البيانات:

يعتبر المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبنى عليها الدراسة حيث تعتبر الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت وهي تلك الأدوات، البيانات، عينات وأجهزة. [جابر عبد الحميد وأحمد خيرى، سنة النشر: 1986م، ص: 109] وقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على:

## 1-1-5-1- الدراسة البيبلوغرافية:

تتمثل في جمع المعلومات النظرية من مختلف المراجع والمصادر العربية والأجنبية وكذا المقالات، تكوين خلفية نظرية حول الموضوع لإعطائه صبغة علمية جديدة

## 1-1-5-2- الإختبارات المستخدمة:

## 1-1-5-2-1- إختبارات القوة:

## أ. إختبار الوثب العمودي:

الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب إلى الأعلى.

## الأدوات المستخدمة:

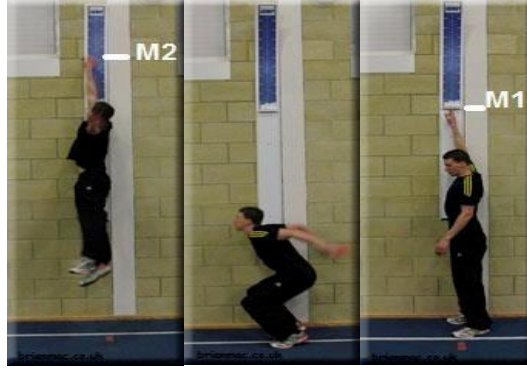
لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 30 متر، التدرج يبدأ على بعد متر من الأرض ويكون موضع بخط على الحائط طوله 25 سنتمتر ويستعمل اللاعب قطعة طباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

## تعليمات الإختبار:

- عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض- عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة-يسمح بالإحماء قبل أداء الإختبار- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له أحسن محاولة.

## حساب الدرجات:

تقاس المسافة بين العلامة الأول والثانية.



الشكل (1) يمثل كيفية انجاز اختبار القفز العمودي.

ب- إختبار رمي الكرة الطبية:

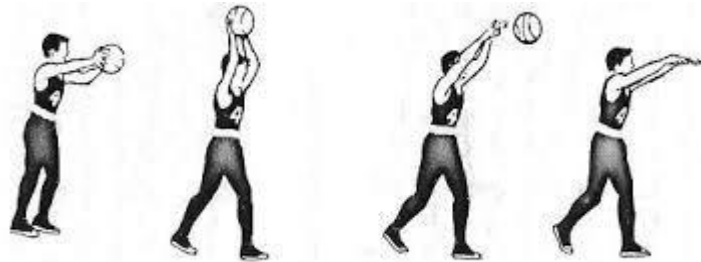
الغرض منه: قياس قوة الأطراف العلوية والجذع.

الأدوات المستعملة: كرات طبية (3كلغ)، شريط قياس متري.

طريقة الأداء:

يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يعد بداية الرمي، الكرة محمولة فوق الرأس والرجلين متلاصقان، يقوم برمي الكرة لأقصى مسافة ممكنة من وضعية الوقوف والذراعين عاليين، تعطى محاولتين للاعب.

يكون القياس لمسافة الرمي بين خط البداية وأقرب أثر تتركه الكرة على سطح الأرض باتجاه خط البداية، القياس يكون بالمتري.



الشكل (2) يمثل إختبار رمي الكرة الطبية

1-1-2-2-5-2-إختبار السرعة:

إختبار أقصى سرعة مسافة (50م):

غرضه: السرعة الإنتقالية القصوى.

الأدوات المستعملة: أقماع، ديكامتر، جهاز لقياس الوقت، صافرة.

## طريقة الأداء:

جري مسافة 50م بأقصى سرعة (المسافة مستقيمة، البداية من وضع الجلوس)، محاولة واحدة لكل لاعب، تسجيل وقت زمن الجري.



الشكل (3) يمثل اختبار أقصى سرعة مسافة (50م)

## 1-1-6-مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من 29 لاعب لنادي شباب سيق لكرة القدم-صنف الناشئين-

## 1-1-7-عينة الدراسة:

يعد اختيار العينة ضرورة من ضروريات البحث العلمي، فالعينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة.

أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (18) لاعب من اللاعبين التابعين لنادي شباب سيق- صنف الناشئين-

## 1-1-8-متغيرات الدراسة:

يسمى أحياناً بالمتغير التجريبي، وهو الذي يحدد المتغيرات ذات أهمية، أي لما يقوم الباحث بتثبيتها يتأكد من تأثير حدث معين.

المتغير المستقل: يسمى أحياناً بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات أهمية، والمتغير المستقل في بحثنا هو البرنامج التدريبي المعمول به من طرف مدرب الفريق. [خميس طعم الله، سنة النشر: 2004، ص: 90]

المتغير التابع: هو متغير أو أكثر، النتائج من العمليات التي تعكس الأداة أو السلوك، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير المستقل بينما الإستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة بالتجربة. [نزار محمد السامراني، ص: 55-56]

### 1-1-9-مجالات الدراسة:

#### -المجال المكاني:

أجريت الدراسة في ملعب سيق على لاعبي نادي شباب سيق لكرة القدم-صنف الناشئين--(U16) (14).

#### -المجال الزمني:

بعد موافقة المشرف على الموضوع، شرعنا مباشرة وقد دامت دراسة الجانب النظري في ديسمبر حتى بداية شهر فيفري، أما فيما يخص الدراسة الميدانية فقد أجريبت ابتداء من 13 فيفري 2018 إلى غاية 22 أبريل 2018.

#### الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها ومن بين التقنيات الحديث المستعملة في بحثنا هي: [قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، سنة النشر: 1988، ص: 53]

المتوسط الحسابي:

مج س

س =  $\frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$  بحيث:

ن

س: المتوسط الحسابي.

مج س: مجموع القيم.

ن: العينة.

الانحراف المعياري:  $n < 31$  نستعمل القانون التالي:

$$s = \sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{n-1}}$$

لما  $n > 30$

ح2: مربعات الانحرافات عن المتوسط.

مجم ح2: مجموع المربعات الانحرافات عن المتوسط.

ن: عدد أفراد العينة.

اختبارات ستيودنت:

- المعادلة تستعمل لمعرفة الفرق بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينة.

ت: اختبار ستيودنت

م ف : متوسط الفروق

ح ف - ف - م ف

ف : الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن : عدد أفراد العينة

مؤشر ايتا تربيع: لحساب حجم الأثر بين متوسطين معادلته.

$t^2$

$$\mu = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

## خاتمة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية، فكان الإستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى للبحث فيما يخص الإختبارات البدنية، عينات البحث ومجالاته وكذا الدراسة الإحصائية، حيث إن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليها دراسات أخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي يتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

## الفصل الثاني

# عرض النتائج ونظريتها ومناقشتها



## 2-1- عرض وتحليل النتائج:

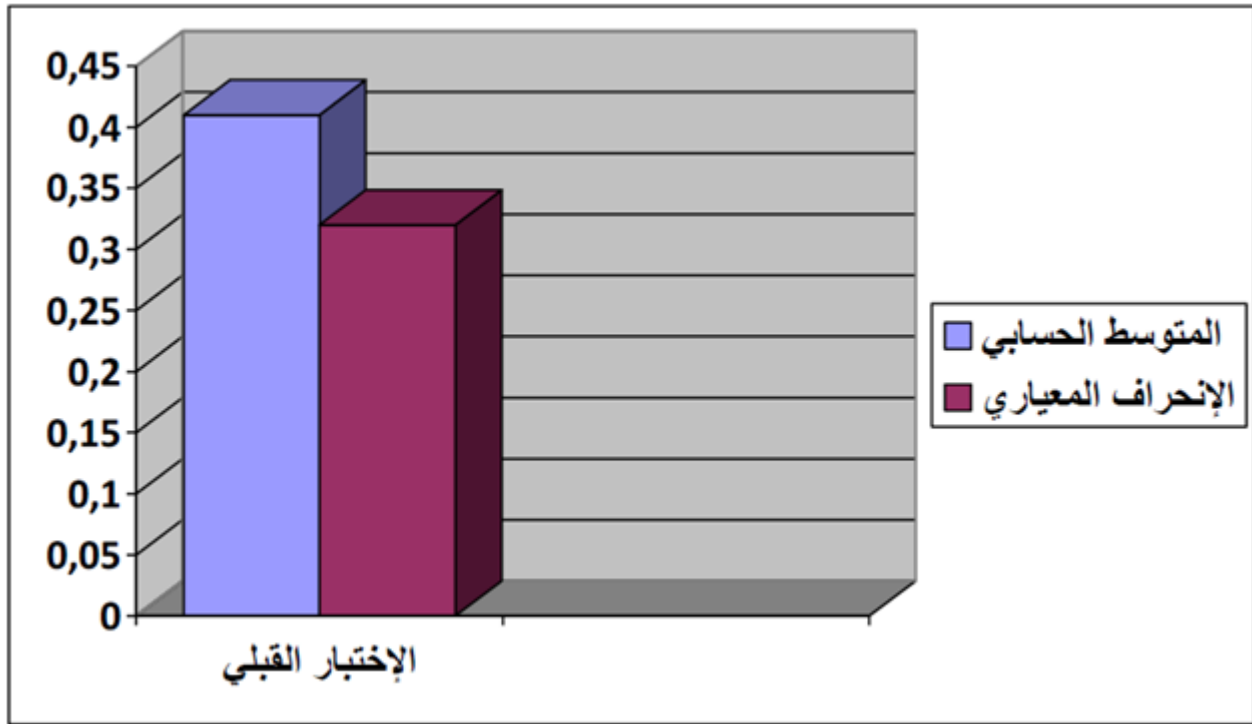
## 2-1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي):

نصت الفرضية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار الوثب العمودي.	0.41	0.32	18

الجدول (1) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (0.41) والانحراف المعياري يساوي (0.32).



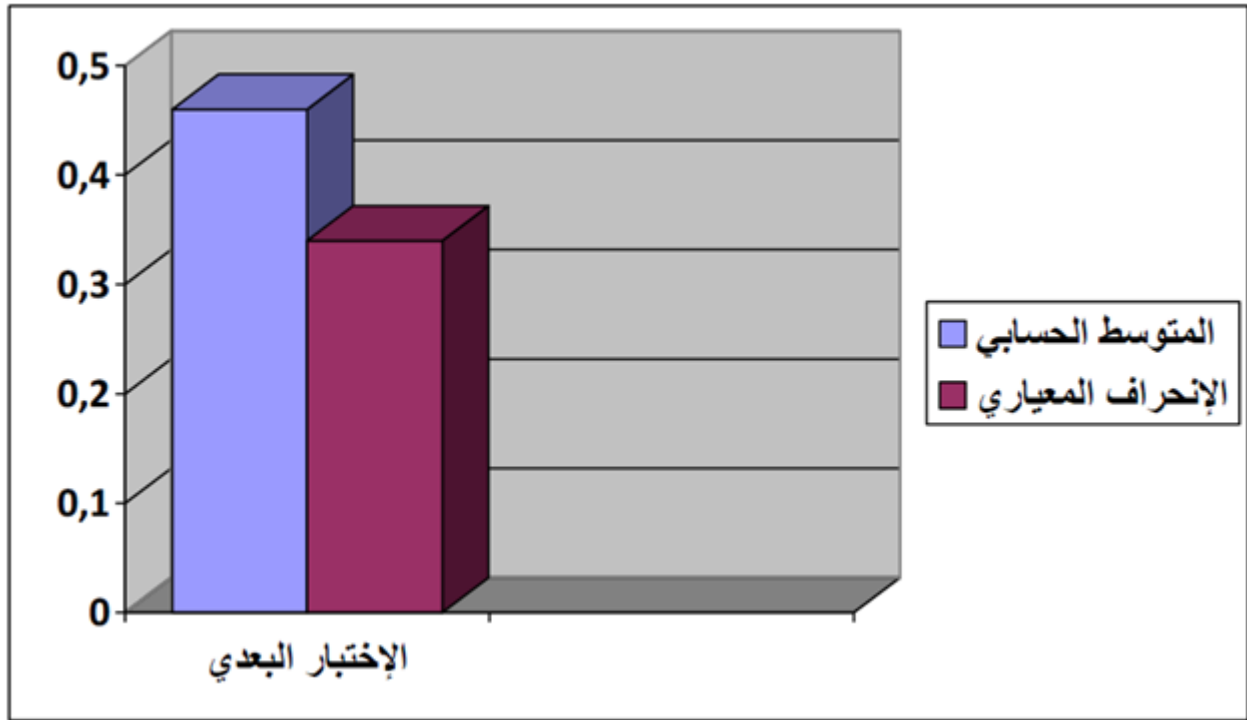
الشكل (4) أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي للقوة (الوثب العمودي)

## 2-1-2- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي):

الإختبار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	العينة	إختبار الوثب العمودي.
إختبار البعدي	0.46	0.34	18	

الجدول (2) يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي يساوي (0.46) والإنحراف المعياري يساوي (0.34).



الشكل (5) أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)

## 2-1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي والبعدي للقوة:

الإختبار	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	د.ح	الإستنتاج الإحصائي
إختبار الوثب العمودي.	إ. قبلي	0.41	0.32	21.205	0.01	17	دال إحصائيا
	إ. بعدي	0.46	0.34		0.05		دال إحصائيا

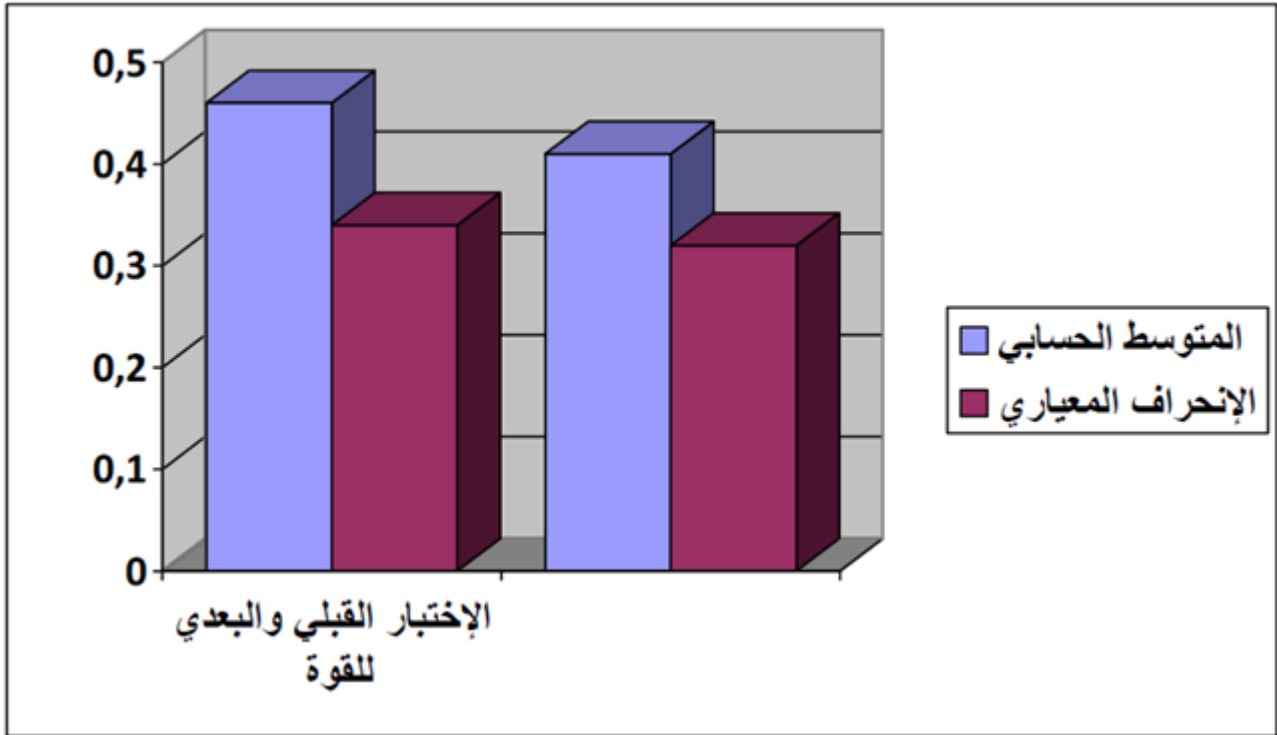
الجدول (03) الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 0.41 والانحراف المعياري يساوي 0.32 أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 0.46 والانحراف المعياري يساوي 0.34 وبعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 21.205 و (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة عند مستوى الدلالة 0.05 تساوي 2.898 وعند مستوى الدلالة 0.01 وجدناها 2.110. وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحتمالية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ولحساب قوة التأثير قمنا بحسنا ايتا تربيع والذي نرى القوة تكون حسب ما يلي: 0.01 ضعيف، و 0.06 متوسط و 0.14 قوي، وبالتالي بعد الحساب تحصلنا على القيمة 0.83 التي تبين تأثير قوي والجدول التالي يبين النتائج:

ت. المحسوبة	درجة الحرية	العينة	ايتا تربيع	نسبة التباين	نسبة الإختلاف
إختبار قبلي	17	18	0.83	%83	%17

الجدول (04) يمثل حجم الأثر للقوة (إختبار الوثب العمودي)



الشكل (05) أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي للقوة (الوثب العمودي)

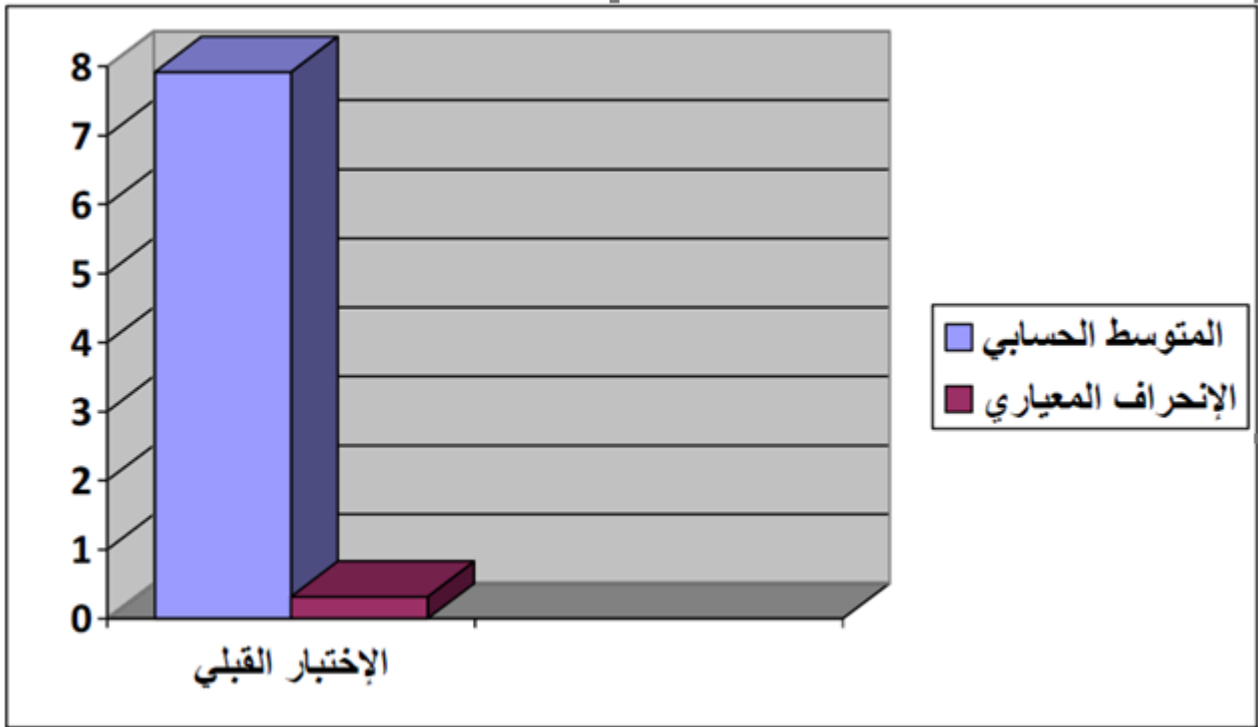
2-1-4- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية).

نصت الفرضية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختبار	اختبار رمي الكرة الطبية.
18	0.32	7.92	إختبار قبلي	

الجدول (05) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (الوثب العمودي)

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (7.92) والانحراف المعياري يساوي (0.32).



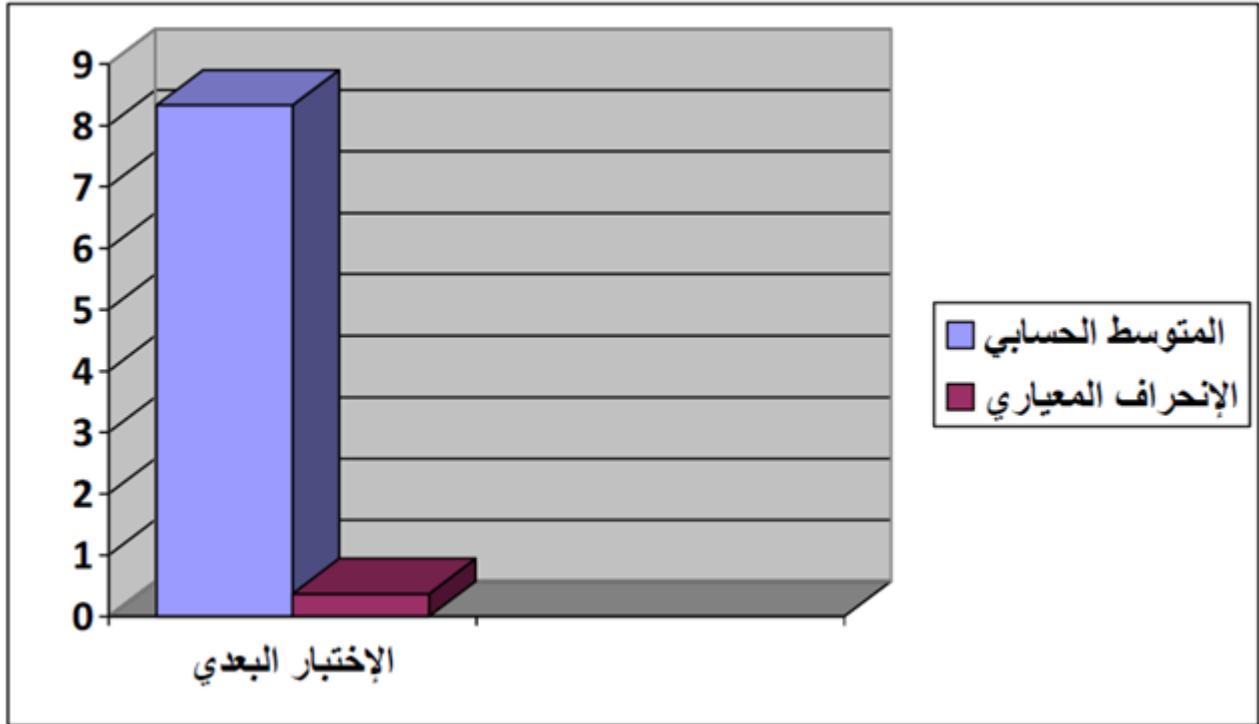
الشكل (06) أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي للقوة (رمي الكرة الطبية)

### 2-1-5- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي للقوة.

العينة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختبار	إختبار الوثب العمودي.
18	0.37	8.33	إختبار البعدي	

الجدول (06) يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي للقوة (الوثب العمودي)

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار البعدي يساوي (8.33) والإنحراف المعياري يساوي (0.37).



الشكل (07) أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار البعدي للقوة (رمي الكرة الطبية)

### 2-1-6- عرض وتحليل الإختبار القبلي والبعدي للقوة.

الإختبار	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	د.ح	الإستنتاج الإحصائي	إختبار رمي الكرة الطبية.
إ. قبلي	7.92	8.33	9.335	2.898	0.01	17	دال إحصائيا	
إ. بعدي	0.32	0.37		2.110	0.05		دال إحصائيا	

الجدول (07) الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة

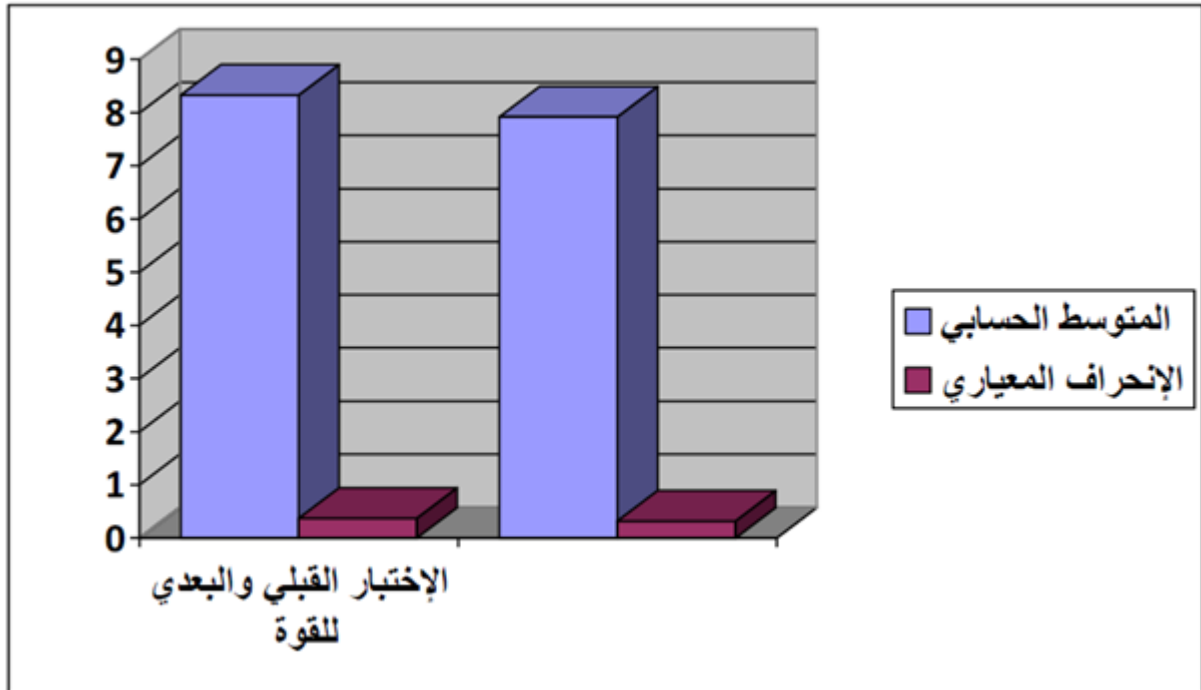
من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي يساوي 7.92 والإنحراف المعياري يساوي 0.32 أما المتوسط الحسابي للإختبار البعدي يساوي 8.33 والإنحراف المعياري يساوي 0.37 وبعد تحديد (ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.335 و(ت) الجدولية عند مستوى الدلالة عند مستوى الدلالة 0.05 تساوي 2.898 وعند مستوى الدلالة 0.01 وجدناها 2.110.

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحصائية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

ولحساب قوة التأثير قمنا بحسنا ايتا تربيع والذي نرى القوة تكون حسب ما يلي: 0.01 ضعيف، و 0.06 متوسط و 0.14 قوي، وبالتالي بعد الحساب تحصلنا على القيمة 0.84 التي تبين تأثير قوي والجدول التالي يبين النتائج:

ت. المحسوبة	درجة الحرية	العينة	ايتا تربيع	نسبة التباين	نسبة الإختلاف
اختبار قبلي	17	18	0.83	%83	%17

الجدول (08) يمثل حجم الأثر للقوة (اختبار رمي الكرة الطبية)



الشكل (08) أعمد بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي للقوة (رمي الكرة الطبية)

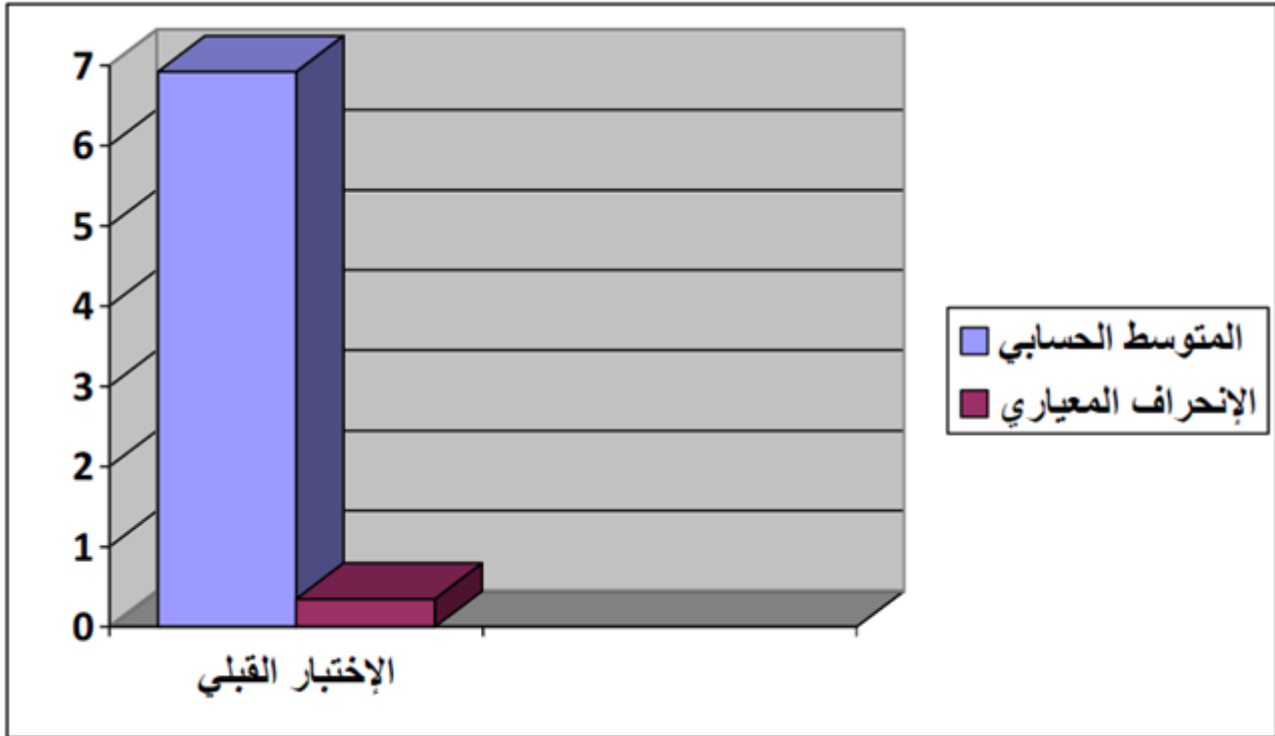
## 2-1-7- عرض وتحليل نتائج الإختبار القبلي لصفة السرعة الإنتقالية.

نصت الفرضية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة الإنتقالية وقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

العينة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإختبار	اختبار العدو لمسافة 50م.
18	0.35	6.92	اختبار قبلي	

الجدول (09) يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي للسرعة

ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي يساوي (6.92) والإنحراف المعياري يساوي (0.35).



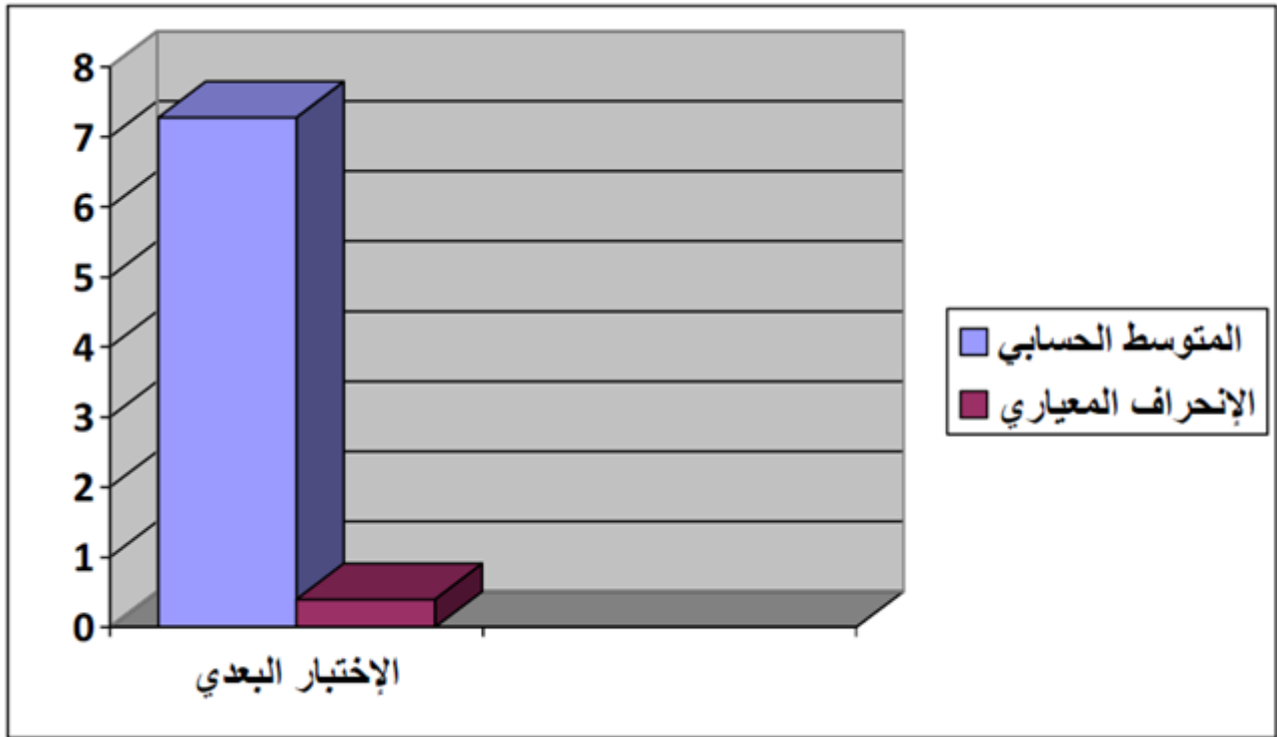
الشكل (09) أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي للسرعة

## 2-1-8- عرض وتحليل نتائج الإختبار البعدي لصفة السرعة الإنتقالية.



الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة
اختبار العدو لمسافة 50م.	7.28	0.40	18

الجدول (10) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للسرعة ومن خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي يساوي (7.28) والانحراف المعياري (0.40).



الشكل (10) أعمد بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للسرعة

## 2-1-9- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة الإنتقالية.

من خلال الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي يساوي 6.92 والانحراف المعياري يساوي 0.35 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي يساوي 7.28 والانحراف المعياري يساوي 0.40 وبعد تحديد(ت) المحسوبة وجدناها تساوي 9.616 و(ت) الجدولية عند مستوى الدلالة عند مستوى الدلالة 0.05 تساوي 2.898 وعند مستوى الدلالة 0.01 وجدناها 2.110.

وبمقارنة (ت) المحسوبة مع (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، كما وجدنا أيضا أن (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.01، وبما أن القيمة الإحصائية 0.000 أقل من 0.05 يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

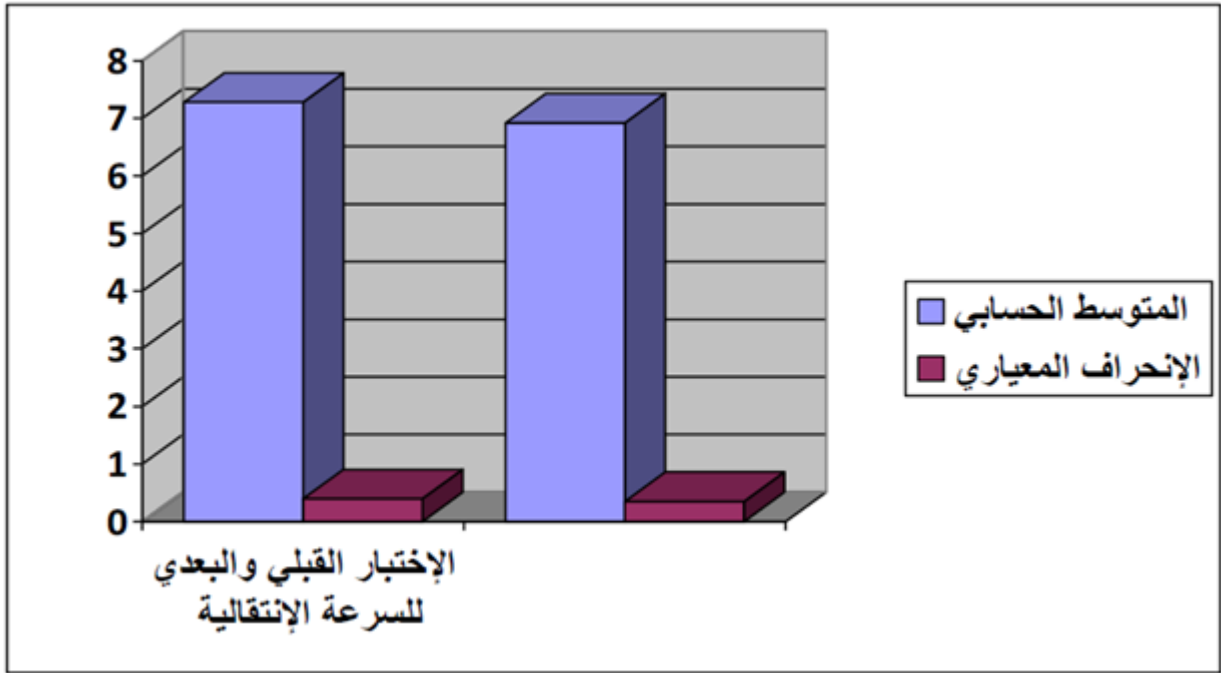
ولحساب قوة التأثير قمنا بحسنا ايتا تربيع والذي نرى القوة تكون حسب ما يلي: 0.01 ضعيف، و 0.06 متوسط و 0.14 قوي، وبالتالي بعد الحساب تحصلنا على القيمة التي تبين تأثير قوي والجدول التالي يبين النتائج:

الإختبار	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	د.ح	الإستنتاج الإحصائي
اختبار رمي الكرة الطبية.	إ. قبلي	6.92	7.28	9.616	0.01	17	دال إحصائيا
	إ. بعدي	0.35	0.40		0.05		دال إحصائيا

الجدول (11) الفروق الإحصائية لنتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينه

ت. المحسوبة	درجة الحرية	العينه	ايتا تربيع	نسبة التباين	نسبة الإختلاف
اختبار قبلي	17	18	0.84	%84	%16

الجدول (12) يمثل حجم الأثر للسرعة الإنتقالية



الشكل (11) أعمدة بيانية تمثل نتائج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للإختبار القبلي والبعدي للسرعة الإنتقالية

## 2-1-10- مناقشة النتائج.

### 2-1-10-1- مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة وهذا ما تبين لنا صحته بعد إجراء دراستنا، وعلى إثر النتائج المتحصل عليها في الإختبارات تحصلنا على فرق دال إحصائياً، حيث نلاحظ أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً كما نلاحظ أن هناك تطوراً طفيفاً في القوة لدى المختبرين إثر تطبيق البرنامج المقترح من طرفنا والذي كان في محتواه تدريبات خاصة بتطوير القوة.

ومن خلال زيارتنا في الدراسة الإستطلاعية على نادي شباب سيق لكرة القدم-صنف الناشئين- لاحظنا أن المدرب يولي أهمية كبيرة للقوة ويركز عليها في تدريباته.

ومن خلال ما سبق يمكننا القول أن التحسن الحاصل في القوة للمجموعة التجريبية في كرة القدم هو نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي نعتقد أنه أثبت فاعليته.

ويرجع نجاح البرنامج التدريبي المقترح إلى ما يلي:

-الإستيعاب الجيد للاعبين للبرنامج التدريبي وتطبيق الوحدات التدريبية بكل انضباط.

-قيام اللاعبين بالإختبارات بكل جدية.

- فهم اللاعبين المغزى من إجراء هذه الإختبارات والتدريبات.

## 2-10-1-2- مناقشة الفرضية الثانية:

- تنص الفرضية الأولى على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة، فمن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول نجد أن الفرضية الثانية قد تحققت، كما لاحظنا عند إجراءنا للإختبار القبلي والبعدي أن تطوير صفة السرعة مع توفر عنصر القوة يساعد على مقاومة الموانع التي تبطئ الحركة، حيث ظهر وجود فرق معنوي بين الإختبارات قبل التجربة وبعد انتهاءها، ونعلل أسباب تطور المجموعة خلال فترة البحث التجريبي إلى ما يلي:

أ- استخدام البرامج التي تعتمد العلمية عند وصفها، إذ لم يعد الحصول إلى تحسين الإنجاز متروك للخبرة أو الموهبة بل أصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشكلات التدريب الحديث.

ب- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين إذ توجد فروق فردية بين اللاعبين على النحو العقلي والخلفية العلمية أو الخبرات السابقة أو مستوى التحصيل الأكاديمي وأسلوب التعلم.

ومن هذا الاتجاه نفسح المجال لابرار تلك الفروق الفردية الموجودة بين اللاعبين وأتاحه الفرصة لهم للتعلم وفق السرعة الخاصة به كذلك اختيار البديل المناسب له ولإداركه في عملية التعلم .

وأخيرا يتضح مما سبق أن المجموعة التجريبية أظهرت تقدماً واضحاً وملموساً بمستوى الأداء وبشكل يفوق قبل التجربة بحيث انعكس إيجابياً على مدى تأثير عناصر اللياقة البدنية في النواحي المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

## خاتمة:

يمكن الإعتقاد والجزم أن البرامج التدريبية المختلفة أصبحت لها قاعدة علمية بارزة في البحوث العلمية عبر العالم وذلك لما لها من أثر فعال في تطوير مختلف الجوانب، وتمثل كرة القدم عنصر تشويق وإسعاد لدى شبابنا وشاباتنا مما يجعل لها مكانة ثابتة في الممارسة في مختلف الأندية وكذا في مختلف المدارس والجامعات.

وتعتبر القوة والسرعة إحدى الصفات البدنية القاعدية والهامة التي يجب توافرها لدى لاعبي كرة القدم لأداء المهارات الأساسية في هذه الرياضة. ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا متمثلة في برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفتي القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف الناشئين.

## الإستنتاجات:

- بعد تناولنا للدراسة النظرية والدراسة التجريبية وحصولنا على نتائج الإختبارات وترجمتها إلى ما يلي:
- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للقوة ولصالح الإختبار البعدي.
  - 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار البعدي والقبلي للسرعة الإنتقالية ولصالح الإختبار البعدي.
  - 3- أن البرنامج المعمول به من طرف المدرب وكذلك التمرينات المطبقة أثناء الحصص التدريبية لها دور في تنمية صفتي القوة والسرعة.
  - 4- الإعتقاد على تدريبات المهارات الأساسية لكرة القدم ساهم في نجاح البرنامج.
  - 5- إن تزاوج صفة القوة كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في المسابقات الرمي والوثب
  - ومما سبق نستنتج أنه حدث تحسن في القوة إثر النتائج المتحصل عليها عند المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي نتيجة تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة.

## توصيات:

من خلال دراستنا على موضوعنا وبعد التعرف على أهدافه وأهميته نلخص التوصيات التالية التي نراها مهمة:

- 1- على مدربي كرة القدم الإلمام بمختلف البرامج التدريبية واستعمالها خاصة مع المراحل العمرية (14-16 سنة)

- 2- الإنضباط والإجتهاد في التدريبات ضروري للوصول إلى الهدف الذي نريد تحقيقه داخل الحصص التدريبية.
- 3- مراعاة ظروف تطبيق البرامج التدريبية خلال الحصص التدريبية.
- 4- توافق البرامج التدريبية مع خصوصية المرحلة العمرية للوصول للهدف المراد تحقيقه.
- 5- نوصي بالتسطير الجيد للبرامج التدريبية لتفادي الإصابات والأخطار.
- 6- نوصي بالتركيز على صفتي القوة بصفة خاصة ابتداء من مرحلة الأشبال.

## المخلص:

إن البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث فهي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة و أهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها، وبالتالي نضمن الإستمرارية في العمل أو تعديله.

ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية للاعب، وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المستويات والحصول على أفضل النتائج.

وتعتبر القوة والسرعة إحدى الصفات البدنية الهامة التي يجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم لما لهما من دور كبير في تنفيذ المهارات الأساسية لهذه اللعبة.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تطوير صفتي القوة والسرعة عن لاعبي كرة القدم-صنف الناشئين- ولقد أثبتت النتائج في الإختبار القبلي والبعدي الخاص بالمجموعة التدريبية أن هناك فروق واضحة في كل من هاتين الصفتين، وهذا يعني أن البرنامج المقترح قد أثر إيجاباً على فئة الناشئين للاعبي كرة القدم، وبالتالي فهو مفيد لهذه الفئة.

ومن هنا نستطيع القول أن الاهتمام بالتدريب الرياضي بمختلف مكوناته وبناء برامج علمية على أسس علمية سليمة يؤدي حتماً إلى إدراك التطور والنمو لمختلف هذه المكونات.

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسة عميقة قصد التحكم في متغيرات المجال.

## **Résumer :**

Les programmes de formation standardisés basés sur une base scientifique solide qui respecte les lois et les théories de parler de la formation sportive est la seule pour assurer l'arrivée d'un joueur junior privé au haut niveau, soulève d'où l'idée et l'importance du calendrier des programmes de formation afin que nous puissions tenir sur les forces et les faiblesses, et garantir ainsi la continuité dans le travail ou Modifié.

Et a passé la formation sportive dans le domaine du football par plusieurs étapes, dont l'objectif est de rechercher les meilleurs moyens et approches qui augmenteraient les capacités physiques du joueur, afin de se préparer à tous les niveaux pour combattre différents niveaux et obtenir les meilleurs résultats.

La force et la rapidité sont l'une des qualités physiques les plus importantes que les footballeurs doivent posséder pour jouer un rôle clé dans la mise en œuvre des compétences de base du jeu.

En ce sens, a fait l'objet de notre recherche, qui vise à développer les brins de puissance et de vitesse pour le football joueurs classe Nahian- Les résultats ont démontré dans le test de formation de groupe post-test tribal et privé qu'il existe des différences claires dans chacune de ces qualités, et cela signifie que le programme proposé a eu un impact positif sur la La catégorie des joueurs de football débutants, et donc utile pour cette catégorie.

Par conséquent, on peut dire que l'intérêt pour la formation sportive et les différentes composantes de l'élaboration de programmes scientifiques sur une base scientifique solide, va inévitablement conduire à la réalisation du développement et la croissance de ces différentes composantes.

Enfin, les résultats obtenus dans ce domaine modeste sont simples, passionnants et discutables, et nécessitent une étude approfondie pour contrôler les variables du domaine.



**Summary:**

The training programs, which are based on sound scientific foundations, respect the rules and theories of modern sports training, are the only means to reach the player especially the youth to the high level. Hence the idea and importance of evaluating the training programs so that we can identify the strengths and weaknesses in them, and thus ensure continuity at work or Modified.

The sport training in football has been through several stages. The aim of this training is to find the best methods and methods that will increase the player's physical abilities in order to prepare him at all levels to achieve the best results.

Strength and speed are one of the most important physical qualities that footballers must have in order to play a key role in the implementation of the basic skills of the game.

In this regard, the subject of our research was to develop the power and speed classes of football players. The results in the pre-test and post-training tests of the training group showed that there are clear differences in each of these categories. The category of beginners football players, and therefore useful for this category.

Hence, we can say that the interest in sports training in its various components and the building of scientific programs on sound scientific bases will inevitably lead to the realization of the development and growth of these various components.

Finally, the results obtained in this humble field are simple, enrichable and debatable, and require a thorough study to control the variables of the field.

## خاتمة البحث:

في ختام هذا البحث، أورد أهم النتائج التي توصلت إليها باختصار:

- 1- البرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.
- 2- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع.
- 3- يجب اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - المهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما يتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- 4- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- 5- التدريب الرياضي هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة.
- 6- لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لا هوائي.
- 7- تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:  
-توفير الجهد والوقت-مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد- تطوير القدرات البدنية فرديا-إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين-التقويم الذاتي للاعبين-استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة-اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.
- 8- التحضير البدني يقصد به كل الإجراءات والتمرينات،والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة.
- 9- يقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين: 1- الإعداد البدني العام، 2-الإعداد البدني الخاص.

- 10- اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية.
- 11- تعمل اللياقة البدنية على تحسين وتطوير عدة نواحي حيث تطورك من الناحية الاجتماعية والصحية والنفسية.
- 12- مصطلح السرعة يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.
- 13- إن تنمية السرعة يتعلق بتأثير الجهد التدريبي الذي تعودت عليه الصفات البدنية... وهناك عوامل تؤثر على طرق تنمية السرعة وهي: القوة المتحركة الخاصة بالعمل- الترابط الحركي ... وفاعليته تتحقق من جراء تطور القوة مع اللزوجة الموجودة داخل العضلة لمقاومة الاحتكاك إثناء الحركة- لزوجة العضلة .. والتي نلعب دوراً هاماً إثناء سرعة الانقباض- المقاييس الجسمية- المرونة العضلية والمفصلية.
- 14- توجد فروق فردية بين اللاعبين على النحو العقلي والخلفية العلمية أو الخبرات السابقة أو مستوى التحصيل الأكاديمي وأسلوب التعلم.
- 15- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي للقوة ولصالح الإختبار البعدي.
- 16- البرنامج المعمول به من طرف المدرب وكذا التمرينات المطبقة أثناء الحصص التدريبية لها دور في تنمية صفتي القوة والسرعة الإنتقالية.
- 17- يجب إعطاء أهمية أكبر لفئة الناشئين التي تعد مرحلة في غاية الأهمية وذلك لتنمية الصفات البدنية.
- 18- إن البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث فهي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئ إلى المستوى العالي، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها، وبالتالي نضمن الإستمرارية في العمل أو تعديله.

هذه أهم النتائج التي توصلت إليها في هذا البحث، وأحمد الله عز وجل في الختام كما في البدء، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.

## قائمة المصادر والمراجع:

- بلبول سفيان، أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم للفئة أقل من 21 سنة ، جامعة محمد بوضياف-المسيلة- .
- عباس صدام، دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم- صنف أوسط12-15، علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-جامعة محمد بوضياف-المسيلة-.
- عليوة زهير، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم من(14-16 سنة) دراسة ميدانية لفريق الريان بسكرة-صنف أشبال-.
- عمرو أبو الجود وجمال النمكي، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .
- غازي صالح محمود وهاشم ياسر حسن، كرة القدم: التدريب البدني، الطبعة الأولى: 2013.
- فيصل حنفي محمود مختار:"الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"، 1999.
- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، سنة النشر:1985.
- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، سنة النشر:1983، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد:"الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم.
- نحوي عماد ، مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أكابر، الرابطة المحترفة الثانية.
- نزار محمد السامراني، مبادئ الإحصاء والإختبارات البدنية والرياضية، جامعة الموصل-العراق.
- العايش زهير، تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم تحت 19 عاما، كلية التربية الرياضية-جامعة محمد خيضر-بسكرة-.
- العايش زهير، تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة والسرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم(تحت19عاما)، جامعة محمد خيضر بسكرة-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-.
- أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته.
- جابر عبد الحميد، أحمد خيرى، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة- مصر-، سنة النشر:1986م.

- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر:2001،
- خميس طعم الله، مناهج البحث وأدواته في العلوم الاجتماعية، سنة النشر:2004، مركز النشر الجامعي-تونس-
- دولة عبد الكريم، أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية صفة السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15-17)سنة، جامعة زيان عاشور الجلفة-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-.
- طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي،مصر:1989.
- عمرو أبو الجود وجمال النمكى، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .
- فيصل حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر:1988.
- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم.
- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل أحمد، الإحصاء الوصفي، سنة النشر: 1988.
- محمد الحماحمي و أمين الخولي، أسس بناء البرامج التربوية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- محمد رفعت، كرة القدم الشعبية العالمية، دار البحار، بيروت، لبنان.
- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة.
- مقاق كمال، أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم-صنف أصاغر-، معهد التربية البدنية والرياضية-جامعة الجزائر-
- وسام نجيب أصليوه، وضع برنامج تدريبي لأشكال السرعة وتأثيره على سرعة أداء لاعبي كرة القدم (ملخص البحث باللغة العربية)، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد-
- يوسف سخري، تأثير طريقة التدريب التكراري على صفتي(السرعة، القوة) للاعبي كرة اليد صنف أشبال أقل من 19 سنة، جامعة محمد خيضر بسكرة-معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-