



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

تحت عنوان

تأثير الوحدات التدريبية في استخدام مواقف اللعب في تنمية
(القوة والسرعة) لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 14 سنة)

بحث تجريبي احري على ناشئي كرة القدم امل غريس تحت 14 سنة

تحت إشراف:

من إعداد الطالبان:

د/ مسالتي لخضر

• عتو أيمن علاء الدين

• دادن بوزيان

السنة الجامعية: 2018/2017



الإهداء

إلى كل من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية
إلى أبي الذي أهداني أبجدية الياسمين والقلب
الكبير والصدر الرحب الذي رافقني طوال
مشواري الدراسي
إلى أمي الغالية الحنونة التي تحت قدميها الجنة
إلى جميع أفراد الأسرة التربوية في الجزائر
إلى من ابتسموا لي وفرحوا بنجاحي: حسام الدين، محمد، عبد القادر، علي، صلاح الدين، وجميع
زملائي في المسار الدراسي



كلمة شكر

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل
من ساعدني من قريب أو بعيد
في إنجاز هذا العمل المتواضع،

وفي مقدمتهم الدكتور ميسالتي لخضر الذي أشرف على هذه
المذكرة، والحق أنه لولا توجيهاته السديدة ما كان لهذا العمل أن
ينجز في فترة قياسية بهذه الكيفية . كما نتوجه بالتحية والشكر
والعرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة بجامعة
عبد الحميد بن باديس بمستغانم



قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
الاهداء	
الشكر والتقدير	

التعريف بالبحث

مقدمة.....	1
مشكلة البحث.....	2
أهداف البحث.....	4
فرضيات البحث.....	4
مصطلحات البحث.....	4
الدراسات المشابهة.....	5

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول: التدريب الحديث ومواقف اللعب

تمهيد.....	12
1-1-1- الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث.....	13
1-1-1- مفهوم التدريب.....	13
1-1-2- توجيه عملية التكوين.....	14
1-1-3- اتخاذ القرار أثناء موقف اللعب.....	16
1-1-4- معايير بناء تمارين مواقف اللعب.....	21
1-1-5- قواعد التدريب.....	23
1-1-6- مبادئ التدريب الرياضي.....	24

28.....	7-1-1- مناهج التدريب الحديث
31.....	خاتمة
الفصل الثاني: كرة القدم والصفات البدنية (قوة، سرعة)	
33.....	تمهيد
33.....	1-2- تعريف كرة القدم
33.....	2-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
35.....	2-3-1- مفهوم السرعة وتعريفاتها
35.....	2-3-2- أهمية السرعة
36.....	2-3-3- العوامل المؤثرة في السرعة
39.....	2-4- أنواع السرعة
40.....	2-7-1- تعريف القوة العضلية
40.....	2-7-2- العوامل المؤثرة على القوة العضلية
42.....	2-7-3- أنواع القوة العضلية
43.....	2-7-4- أسس تنمية القوة
43.....	2-8- المرحلة العمرية
43.....	2-8-1- المرحلة العمرية أقل من 14 سنة
44.....	2-8-2- مفهوم الطفولة المتأخرة
44.....	2-8-3- التعرف على المرحلة العمرية أقل من 14 سنة
45.....	2-8-4- خصائص الطفولة المتأخرة قبل 14 سنة
47.....	2-8-5- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل أقل من 14 سنة
49.....	خاتمة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

51.....	تمهيد
52.....	1-1-دراسة استطلاعية
52.....	1-2-منهج البحث
53.....	1-3-مجتمع وعينة البحث
55.....	1-4-أدوات البحث
55.....	1-5-الأسس العلمية للاختبارات
58.....	1-6-الوسائل الإحصائية
59.....	1-7-صعوبات البحث
60.....	الخاتمة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

62.....	تمهيد
63.....	2-1-عرض وتحليل النتائج
64.....	2-2-عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية...
69.....	2-3-عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس لعينة البحث الضابطة...
74.....	2-4-عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس لعينة البحث التجريبية...
79.....	2-5-عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية...
84.....	مناقشة الفرضيات
86.....	الاقتراحات والتوصيات
88.....	الخاتمة العامة

المصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

ص	العنوان	رقم
30	فترات التدريب خلال السنة	01
56	ثبات الاختبارات البدنية	02
57	صدق الاختبارات البدنية	03
63	نتائج توصيف عينة البحث	04
64	نتائج اختبارات القياس القبلي بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	05
69	نتائج اختبارات القياس البعدي لعينة البحث الضابطة	06
74	نتائج اختبارات القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية	07
79	نتائج اختبارات القياس البعدي بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	08

قائمة الأشكال

رقم	العنوان	ص
01	طريقة معالجة المعرفية للمعلومات	18
02	الثلاثة طرق التدريجية للحمل	26
03	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في الوزن بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	65
04	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في مؤشر كتلة الجسم بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	66
05	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في عدو 30م بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	67
06	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في عدو 50م بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	68
07	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في قوة عضلة الرجلين بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	69
08	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في الوزن لعينة البحث الضابطة	70
09	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث الضابطة	71
10	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 30م لعينة البحث الضابطة	72
11	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 50م لعينة البحث الضابطة	73
12	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في قوة عضلة الرجلين لعينة البحث الضابطة	74
13	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في الوزن لعينة البحث الضابطة	75

	التجريبية	
76	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث التجريبية	14
77	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 30م لعينة البحث التجريبية	15
78	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 50م لعينة البحث التجريبية	16
79	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في قوة عضلة الرجلين لعينة البحث التجريبية	17
80	فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في الوزن بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	18
81	فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في مؤشر كتلة الجسم بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	19
82	فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في عدو 30م بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	20
82	فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في عدو 50م بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	21
83	فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في قوة عضلة الرجلين بين عينة البحث الضابطة والتجريبية	22

التعريف بالبحث

1-المقدمة:

منذ أن خلق الإنسان وهو يفكر ويبحث فب أساليب الترقية وأساليب اخرى لإعطاء جسمه الصحة والقوام المناسب وهذا ما جعله يجد في الرياضة ضالته وملجأ لتلبية رغباته ولم يتوقف عند هذا الحد بل لجأ بعد ذلك إلى ابتكار الكثير من الألعاب التي تناسب مزاجه وخصائصه الفيزيولوجية البدنية حتى يومنا هذا.

ومن بين هذه الألعاب لعبة كرة القدم التي ظهرت منذ زمن طويل وبعيد فكانت لا تزال اللعبة الأكثر مناسبة لكل الفئات واللعبة الأكثر شعبية وممارسة في العالم من قبل كل شرائح المجتمع ولكن عدة تطورات فنية وقانونية لم تبقي كرة القدم مجرد وسيلة لعب بل أصبحت علما سائرا لوحده يتعرض له الكثير من العلماء في بحوثات ودراسات علمية في كثير من المجالات منها الفيزيولوجية، البيوكيميائية، النفسية والاجتماعية.....إلخ.

ومع هذا التطور الذي شهدته هذه اللعبة في الفترات الأخيرة في أغلب دول العالم من حيث أساليب اللعب والخطط وإرتفاع مستوى الأداء الفني للاعبين وإرتفاع شدة التنافس وتقارب المستويات في حدود قانون اللعبة الأمر الذي استدعى توجيه المزيد من الإهتمام لجميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المستوى وقد أثبت الأكاديميات الأوربية تفوقها بفضل تسييرها العقلاني وتنشيطها الفعال لمواقف اللعب نتيجة للمعارف الفردية المكتسبة خلال العملية التدريبية، وهذا ما مكنهم من مواجهة مختلف السيناريوهات لمواقف المنافسة حيث أصبح التدريب في كرة القدم يعتمد بشكل كبير على تحسين مستوى عملية التفكير أثناء الاستجابات الخطئية المختلفة والتي يظهر فيها الصراع الكامل على تفكير اللاعب وتفكير منافسه لذا فهي تتطلب سرعة إدراك العلاقة بين مواقف اللعب المتنوعة وحسن تصرف اللاعب.

وبنظرة سريعة في متطلبات التدريب في كرة القدم نجد أن الإعداد البدني يأتي على قمة جوانب الإعداد الأخرى لأن مختلف القدرات البدنية (القوة، السرعة) إذا ما اكتسبها

اللاعب وتمكن من تنميتها إستطاع أن يؤدي مختلف واجباته في المباراة (حسن أبو عبده، 2008 07).

ويعتبر حسن أبو عبده أن السرعة من أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تأثر فيها وتتأثر بها أو المتطلبات الخطئية فهي تعتمد بنسبة كبيرة على عامل السرعة إضافة إلى القوة التي تعتبر الأساس في الأداء البدني وتعتبر إحدى الخصائص العامة في ممارسة كرة القدم وإحدى العوامل الديناميكية للأداء الرياضي لأنها تعتبر إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية التي يعتمد عليها اللاعبين بصورة كبيرة في تحقيق المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم (حسن أبو عبده، ص 144/166 2008).

وبناء على ما تم ذكره نجد أن أهمية البحث تكمن في التعرف على أثر الوحدات التدريبية في استخدام مواقف اللعب في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2- مشكلة البحث:

تعتمد العملية التدريبية على البحوث العلمية الجديدة التي تحاول تطوير هذه العملية ورفع مستوى الأداء لدى اللاعبين وذلك عن طريق إدخال التدريب الجديد الذي يعتمد على استعمال الأدوات والتمارين في العملية التدريبية حيث اعتبر حنفي مختار أن كرة القدم الحديثة تتطلب تطوير الصفات البدنية للاعبي كرة القدم وكلما كانت المهارة الأساسية عالية الأداء يكون لدى لاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية (حنفي مختار 1980، 65).

وعلى ضوء ذلك فلقد أصبح ضروريا للأنشطة الرياضية عامة وكرة القدم على وجه الخصوص أن تنتهج الطرق والأساليب العلمية الحديثة التي تساهم في تطويرها ومن بين هذه الأساليب إستخدام مواقف اللعب في التدريب والتي تعمل على أن يكون القاعدة التي تعمل على تطوير ومزج مختلف الخصائص البدنية، التكتيكية المهارية والسيكولوجية علنا

أن هذا النوع من الأساليب ايجابياته أنه يعتمد على الجانب النوعي أكثر خصوصية (دلال علي، 2008).

فالتدريب بمواقف اللعب يسمح لنا بتنمية وتطوير الخصائص التي تتميز بها رياضة كرة القدم حيث أن هذا النوع من التدريب يسمح لنا بتطوير الصفات البدنية عامة والسرعة والقوة على وجه الخصوص.

ونظرا لما تم ذكره ولما هو ملاحظ في واقعنا نجد أن هناك نقص في عملية التدريبية وهذا لقلة توظيف أسلوب مواقف اللعب في التدريب، حيث نجد أن أغلب المدربين يعتمدون على أساليب وطرق تقليدية في عملية التكوين التي تركز بشكل كبير على تطوير الجانب البدني وقلة الإهتمام بالجانب المهاري الذي يعتمد على هذه المواقف.

ومن حيث ملاحظتنا وتجربتنا وطرح أسئلتنا إلى بعض الخبراء في مجال التدريب في كرة القدم لاحظنا أن هناك نقص في استخدام مواقف اللعب فب العملية التدريبية التي تعتبر الأساس في تنمية (القوة والسرعة) في كرة القدم.

وهذا ما دفعنا إلى القيام بهذه الدراسة وطرح السؤال التالي:

- السؤال العام:

ما مدى تأثير الوحدات التدريبية في استخدام مواقف اللعب في تنمية (القوة والسرعة) لدى لاعبي كرة القدم (فئة أقل من 14 سنة)؟

- الأسئلة الفرعية:

- هل للوحدات التدريبية باستخدام مواقف اللعب أثر إيجابي في تنمية (القوة والسرعة) في كرة القدم؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والظابطة؟

3-أهداف البحث:

- التعرف على مدى فاعلية الوحدات التدريبية في استخدام مواقف اللعب على تنمية القوة والسرعة على لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية والقبلية للبحث.

4-فرضيات البحث:

من خلال التساؤل المطروح وبعد قراءة المفصلة لجوانب البحث يمكن صياغة الفرضيات على الشكل التالي:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والظابطة.
- تؤثر الوحدات التدريبية إيجابا في استخدام مواقف اللعب على تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

5-مصطلحات البحث:

- **الوحدات التدريبية:** هي الوحدات المنظمة تنظيما بسيطا يمكن لمدرّب وضع الوحدات التي تناسب مع سن اللاعب واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه (إيلين وديع فرج 1989، 26).

- **كرة القدم:** هي لعبة جماعية تجمع بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب تبدأ وتنتهي عند سماع صافرة الحكم وتجري المباراة على أرضية مستطيلة الشكل ويشرف عليها أربعة حكام (فيصل رشيد عياش، الدليمي، لحر عبد الحق 1997، 97).

- **القوة:** مقدرة العضلات على انتاج أقصى إنقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط (حسني السيد أبو عبده 2008، 167).

- **السرعة:** هي قدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتشابهة مع الكرة أو بدونها أو هي استجابة لمتغير معين أو متغيرات معينة في أقل فترة زمنية ممكنة (حسني السيد أبو عبده 2008، 114).

- **مواقف اللعب:** هي مجموعة من التمارين الفنية المدمجة باستعمال الكرة والتي تجمع كل القدرات البدنية، المهارية، الخطئية والتي تتوفى مع اشتراطها مع مواقف اللعب المتشابهة للأداء الفعلي أثناء المباراة والتي تتطلب أداء حركي مشابه لمواقف اللعب الحقيقية (مرسلي العربي 2017، 6).

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة مرسلي العربي(2017):

عنوان البحث: فاعلية تمارين مواقف اللعب على تنمية بعض الإدراكات الحس حركية (المسافة -الزمن) وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.

- **أهداف البحث:**

التعرف على أثر تمارين مواقف اللعب على تنمية بعض الإدراكات الحس حركية (المسافة، الزمن) وطبيعة العلاقة بين الإدراك الحسي حركي والأداء المهاري (المناورة والتصويب).

إفترض الباحث تأثير تمارين مواقف اللعب إيجابيا على تنمية بعض الإدراكات الحس حركية وكذلك وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الإدراك الحس الحركي (المسافة، الزمن) والأداء المهاري (المناورة، التصويب).

- **منهج البحث:**

طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها 30 لاعب ثم اختارهم بطريقة عدية، وقام الطالب الباحث بتقسيم العينة إلى قسمين بطريقة عشوائية 15 لاعب كعينة تجريبية وأخرى ظابطة مع تحية حراس المرمى، المجموعة الأولى ظابطة طبق عليها برنامج التدريب

المنفصل بالطريقة التقليدية والمجموعة الثانية التجريبية طبق عليها برنامج تدريب بمواقف اللعب.

- نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية قد حققت تطورا ملحوظا في تنمية بعض الإدراكات الحس حركية، والأداء المهاري وكذا تأثير الإيجابي للإدراك الحس حركي (المسافة والزمن) على تنمية الأداء المهاري (المنورة، التصويب).

يوصي باستخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برنامج تعليمي إذ يساهم هذا البرنامج في تسهيل تعلم واكتساب وانتقان المهارات الأساسية في رياضة كرة القدم وخاصة الناشئين وصغار السن كما يوصي بالاعتماد على برامج التدريب بمواقف اللعب لمل له فائدة في تحسين مستوى الإنجاز.

- دراسة م وحسن سهان، م م علي سهان صخي: تحت عنوان تأثير تمرينات لتنمية بعض الإدراكات الحس الحركة في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة كرة الطائرة من الجلوس.

اعتمد الباحث على استخدام المنهج التجريبي في بحثه.

اختيار الباحث وبصورة دقيقة على عينة اشتملت 16 لاعبا من المنتخب الوطني للشباب. التمرينات كان لها اثر ايجابي في تنمية الإدراكات الحس الحركية لمتغيرات البحث. ان استخدام تمرينات الإدراك الحس الحركي المشابهة لأداء المهاري كان لها دور ايجابي في رفع مستوى الأداء المهاري لعينة البحث.

وقد أوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بتمرينات الإدراك الحس الحركي وجعلها من ضمن مفردات الوحدة التدريبية لما له من أهمية كبيرة في تطوير الأداء المهاري والخططي.

- دراسة سنوسي عبد الكريم سنة 2013:

تحت عنوان "تأثير التدريب بالألعاب المصغرة على تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئ كرة القدم أقل من 17 سنة".

- الهدف:

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئ كرة القدم.

- الاستنتاجات:

- تحقيق البرنامج التدريبي والتطور الإيجابي بين الإختيارين القبلي والبعدي وهذا لصالح العينة التجريبية.

- حققت العينة التجريبية والظابطة تطورا إيجابيا بي الإختيارين القبلي والبعدي.

- التوصيات:

- ضرورة استخدام الألعاب المصغرة ضمن البرنامج التدريبي لما له من أثر على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم.

- التأكيد على أسس العلمية عند وضع البرنامج التدريبي من حيث شدة الحمل.

- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى.

- دراسة ممدوح ابراهيم علي حسين 1993:

تحت عنوان "تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم".

- منهج وعينة البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث من ناشئ كرة القدم تحت 15 سنة بلغ عددها 30 لاعب قسمت إلى مجموعتين ظابطة واخرى تجريبية.

- الأهداف:

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارة الأساسية.

- **نتائج الدراسة:**

- البرنامج المقترح يؤثر ايجابا على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة ضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة وركل الكرة.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

دراسة براج اسماعيل وبلنوار أحمد مذكرة ليسانس 2000:

عنوان البحث: أثر وحدات تدريبية مقترحة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة القدم 12-14 سنة.

- **هدف الدراسة:**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن سبب تدني وعدم استقرار المستوى واثار استخدام وحدات تدريبية مقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لعينة البحث واستجابات مجموعة البحث أن هناك فروق معنوية بين اختبارات قبلية وبعديا للعينة التجريبية أو هناك تطابق اتجاه النتائج الاختبارات البدنية والمهارية مما يعكس التأثير الإيجابي للوحدات التجريبية المقترحة وفعاليتها مقارنة بالعينة الضابطة.

- **أهم التوصيات:**

- ضرورة رفع قدرات المعرفية للمدربين عن طريق مشاركتهم في التريصات تحت اشراف مختصين.

- ضرورة استعمال مدربي الفئات الصغرى للوحدات التدريبية.

- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة :

من خلال ما قام به الطالب الباحث من قرارات واستطلاع لنتائج الأبحاث والدراسات السابقة، استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في كيفية اختيار المنهج الملائم لطبيعة إجراء وظروف الدراسة حيث اتفقت الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع على المنهج التجريبي.

✓ المعالجة الإحصائية في الدراسة ووجهت الطالب الباحث على معالجات تتناسب وطبيعة الدراسة.

✓ اختيار الوسائل والأدوات المستخدمة لجمع البيانات.

✓ الاستفادة من طريقة عرض النتائج ومناقشتها.

- نقد الدراسات السابقة:

من خلال رؤية شاملة لدراسات السابقة والمثابفة رأينا الاهتمام الواضح بالبرامج التدريبية للناشئين من خلال اقتراح برامج تدريبية نعتمد على الطرق والوسائل البيداغوجية الحديثة، كما لاحظنا اهتمام بعض الباحثين بدراسة الأداء المهاري والصفات البدنية حيث اهتمت بعض الدراسات باقتراح برامج تدريبية تعمل على تطوير الأداء المهاري والصفات البدنية لكن الشيء الملاحظ هو القصور الذي وجدناه في هذه الدراسات من خلال عدم التطرق والتعرض لنوع البرنامج المقترح والحلول والتمارين المختارة والتي تعمل على تنمية هذه القدرات.

- التعليق عن الدراسات المثابفة:

من خلال العرض السابق للدراسات المثابفة للبحث واحد متغيراته والتي تمكن الطالب الباحث من الحصول عليها من خلال المسح المرجعي وجمع مجموعة من الأطروحات والمجالات فقد تبين ما يلي من حيث الجانب النظري كانت الدراسات ثرية كانت متنوعة حسب المتغيرات الخاصة بالبحث ما عدا مركز اللعب

- ✓ جاءت الدراسات متنوعة من حيث الرياضات والاختصاصات.
- ✓ تنوعت الدراسات من حيث المنهج المتبع (تجريبي وصفي) والعينة المختارة.
- ✓ أغلبية الدراسات استعملت نفس أداة قياس (الذات الجسمية).
- ✓ معظم الدراسات أوصت بضرورة القياس النفسي وتناولت الذات الجسمية والجانب المهاري والجانب البدني وربط المتغيرات فيما بينها بالإضافة إلى المقارنة حسب مراكز اللعب في كرة القدم وذلك أثناء عملية الانتقال بالإضافة إلى أخذ عينة من الموهوبين لأجراء الاختبارات عليهم.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التدريب الحديث ومواقف اللعب

تمهيد

الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث

مفهوم التدريب

التدريب الحديث في كرة القدم

المتطلبات الحركية للاعب كرة القدم

توجيه عملية التكوين

الأساليب الأساسية للتدريب الحديث

أسلوب التدريب المنفصل

اسلوب مواقف اللعب

أخذ القرار أثناء موقف اللعب

التأقلم مع تعقيدات مواقف اللعب رياضة كرة القدم

العمليات الأساسية في معالجة المعلومات أثناء مواقف اللعب

معايير بناء تمارين مواقف اللعب

واجبات التدريب في كرة القدم

خاتمة

تمهيد:

في كرة القدم يعد التدريب المهاري والخططي أحد أركان الأساسية لتشكيل الحالة التدريبية وبلوغ الفورمة الرياضية، حيث تتكامل مكونات التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري والخططي بالإضافة إلى التحضير النفسي والمعرفي، كرة القدم نشاط أصبحت تظهر تطوراتها في العمق في زيادة سرعة التنفيذ أثناء المواقف، تضيق المساحات إضافة إلى المتطلبات التقنية والمهارية والبدنية والبيئية، حيث أصبح اللعب الحديث يتطلب من اللاعب أن يكون الأحسن مهاريا لكي يقوم بإنجاح في تأدية العدد اللازم من المهارات اللازمة التي يواجهها أثناء أي وضعية لعب إذ كان الجانب المهاري دائما مميز بجماله الاستعراضي يساهم هذا بشكل ايجابي في خدمة اللعب للفريق.

فأصبح لازما على المدرب الإلمام بالأسس العلمية لعملية التدريب وكيفية وضع جميع العوامل المؤثرة لارتفاع الأداء في مكانها الصحيح من خلال عملية التدريب ولقد حاولنا في هذا الفصل التطرق للتعريف بالتدريب بمواقف اللعب وإيجابياته إلى الواجبات والمبادئ والطرق بالإضافة إلى المناهج والقواعد الحديثة للتدريب والصفات الحديثة لمدرّب كرة القدم.

1-1-1- الأسس العامة للتدريب الرياضي الحديث:

1-1-1- التدريب الحديث في كرة القدم

الرياضة بصفة عامة وبالخصوص كرة القدم أصبحت اليوم مدرسة تربية وتعليمية هامة، تهتم بعملية التكوين حيث لا يكمن دورها فقط في تطوير الصفات والعناصر التي تخدم اللعبة بل أصبحت أكثر اهتمام لتطوير الشخصية وكذلك الصفات السيكولوجية والاجتماعية، ومن خلال ملاحظة التقنيين والاختصاصيين والحاضرين مناسبة كأس العالم FIFA التي أجريت بكوريا واليابان سنة 2002، وكذلك البطولة العالمية للأوساط والبطولة العالمية أقل من 17 سنة FIFA 2003 استنتجوا زيادة مستوى معدل اللعب بالاضافة إلى المستوى التقني والخططي الرفيع الذي يعتمد على الذكاء للفرق الكبيرة والمتفوقة، حيث أن الفرق التي تتوفر على اللاعبين ذوي مهارة عالية هي الفرق المتفوقة حيث أن في كرة القدم الحديثة، ومن حيث الشكل العام للجانب التكتيكي لم يكن فيه تغيير وإنما كان التغيير في عملية تنشيط اللعب من خلال استيعاب خطط معينة مثل (4-4-2-5-3-4-3) واستيعاب تنشيطها الهجومي في الدفاع والهجوم الذي يعتمد على التمرکز الجيد واللعب بالكرة وبدون كرة لفتح وغلق المساحات الأمر الذي يتطلب ضرورة اكتساب اللاعبين قدرا كافيا من المهارات (مهارات فردية - سرعة التنفيذ - اتخاذ القرارات صحيحة) مع اكتساب اللاعبين لصفات بدنية ممتازة (سرعة - قوة - تحمل) الأمر الذي يسمح للاعبين بتأدية واجباتهم المهارية والخططية بسرعة التنفيذ عالية طيلة 90 دقيقة بالإضافة على أن اتجاهات كرة القدم الحديثة على الاهتمام العقلية للاعبين من خلال خلق تدريبات تعتمد على عملية الذكاء لدى اللاعبين (ادراك، تحليل، قرار) الأمر الذي يساعد اللاعبين على اتخاذ القرارات الصحيحة لتحقيق أداء سريع موجه وكذلك إبداعي وأكثر إمتاع حيث "أصبحت التدريبات الحديثة تهتم بالإعداد لمتطلبات اللعب خلال المباراة مع الحرص على عدم تقيد اللاعب وتحريره في اتخاذ القرارات البناءة واعطائه فرصة التفكير لاتخاذ السلوك المناسب مهاريا

وحركيا المبني على فهم المشكلة ومحاولة حلها وذلك تحت ضغط التمرين والموقف الذي يشكله وبأسلوب منظم" (إبراهيم شعلان - عمر أبو المجد 1996، 18)، ومن هذا المنطق أخذ المدربين في تغيير فلسفتهم في عملية التدريب بالابتعاد عن التدريب المنفصل والاتجاه إلى التدريب المدمج بالكرة والتي تعتمد على اختيار تمرينات صحيحة تعتمد على تكامل التدريب البدني مع كل من التدريب المهاري والخططي بالإضافة إلى الجانب الذهني.

1-1-2- توجيه عملية التكوين: تطور لعبة كرة القدم كان له الأثر الكافي على عملية تكوين اللاعبين نتيجة العولمة للعبة وكذا على مستوى سياسة تكوين اللاعبين الشباب لا من حيث مضمونها ولا من حيث عملية التنظيم ومستوى المعارف حيث أن عملية التكوين تتمثل مسؤوليتها في بترجمة المعلومات الجديدة والمعارف للاعبين بأوسع كمية ممكنة وبطريقة منفتحة وبتقديمهم وتوضيح العدد الكافي من المواقف للاعبين الشباب للاستفادة والمساهمة في تحسين مستواهم في الملعب أثناء المباراة من خلال هذه الاقتصادية في امكانيات معالجة المعلومات بأن يصبح اللاعب ملزم بالقيام بايجاد المصادر للمعلومات جديدة، الشيء الذي يمكن إدراكه من خلال اقتراح حدث معين للاعب لتجريبه وتكراره ليستطيع عرضه كعرض نهائي، عملية تكوين اللاعبين عليها ان تتأقلم مع تطور الكرة، ويمكن اعتبارها واحدة من أسباب التي ساهمت في ما يعرف باللعب المحدود، الكثير من المدربين استنتجوا في المدة الأخيرة بأن اللاعبين الذين يتكونون في مدارس التكوين يتميزون بإمكانيات التكتيكية كبيرة ومميزة، قوة خلال التلاحمات سرعة أثناء الانطلاقات رتم عالي أثناء القيام بالتسلسلات ولكن كل هذه الامكانيات موجودة على حساب قاعدة لعب ستريوتيبية stéréotype (مراقبة/تمرير/تحويل اللعب/ البحث في العمق/ تلاحم/الكتلة) الشيء الذي لا يترك المجال الكافي لأخذ القرارات الفردية والتخيلات الابداعية، ومن خلال بعض الاختصاصيين التقنيين في مجال كرة القدم استنتجوه أن اللاعبين الذين تلقوا تكوينهم في مراكز التكوين تكونه بمخططات تسمح لهم بالتأقلم مع البيئة الحالية لكرة القدم، في كرة قدم

محدودة لا من الناحية الفردية ولا من الناحية الهجومية بنوع من الضعف في التنوع في عملية تنشيط اللعب، ولا من ناحية التحكم المهاري في الكرة المميزة بالإبداع والذكاء Selon Grhajne 1991 إن الإختبار التكتيكي للاعبين يعتم ويرتكز على مهارتهم الحس حركية والتي تمكنوا من اكتسابها خلال عملية تكوينهم على أن تكون نوعية عملية التكوين خلال هذه المدة ميزتها تذوقات اللاعبين باتجاههم للاعب الهجومي والاستعراضي، هذا النوع الجديد من المقاربة في التدريب يؤكد لنا على ضرورة تقديم تدريب مدمج وخاصة موازنة مع ذلك يطرح المشكل الكبير الذي يترجم تطبيق في كرة القدم طرق ووسائل وأساليب تدريب للرياضيات الفردية، المدربين عليهم إن لا يواصلوا العمل بطريقة اتلكتية كرة القدم أين يقيمون باقتراح وضعيات تدريب بدون كرة ليتأقلم عليها اللاعبين في الأخير بعيدة كل البعد على الواقع الحقيقي لكرة القدم، الشيء الذي يعطي القليل للمنافسة لأنهم تجمعهم علاقة ضعيفة مع تطبيق كرة القدم نوعية اللعب يجب أن تكون دائما في تطور دائم مثله مثل كل عناصر التفوق من أجل تقديم ولعب كرة جميلة حيث لا يجب التركيز فقط على الجانب البدني ولكن كذلك يجب التركيز على اللعب تقديم اللعب المبني على الذكاء الذي يعتمد على التحليل رد الفعل والتنفيذ مع اهتمام الاختصاصيين بعملية تحليل الكمي والنوعي لتطور كرة القدم وإدماجه مع المتطلبات البيئية لهذا الاختصاص الشيء الذي وضع المدرب اليوم أمام صعوبات أمام أزمة وقت وأزمة تداخل واختلاف منهجيات التدريب وذلك بغية تصميم برنامج تدريبي لتطوير وتنمية كل الخاصيات ولبناء فريق تنافسي، نلاحظ أن بعض مراكز التكوين أو عند بعض الفرق أين أن المدربين يقترحون تدريبات أين تجد أن الموصفات المقدمة من اللعب تترك جانبا البدني لتغطية هذا التأخر التقني والتكتيكي، كرة القدم كرياضة جماعية عندها متطلباتها الخاصة تطبيقها يكون من خلال تنظيم يعتمد على عملية تحليل كرياضة جماعية نعمل بالتحضير للمنافسة طيلة الموسم بطريقة الأسلوب المنفصل مختلف الصفات (بدنية/ مهارية/ خطية/.....) والتي يصعب إعطاء اللاعبين العلاقة البسيطة مع

الواقع الحقيقي للعب بالابتعاد عن المواقف الحقيقية للعب وهذا يبتعد التدريب على خصوصية النشاط بما أنها رياضة تعتمد على اللعب الجماعي التدريب في كرة القدم يوجب على مدربي الفرق بالتركيز أساسا على تحسين الموصفات التي تتداخل في المردود الجماعي للاعبين بصفة عامة القليل من الوقت يخصص للاعبين لايجاد الحلول التي لها علاقة بواقع اللعب هذا ما يجعل المدربين احيانا يختصرون تدريباتهم على مجموعة من التمارين (قوة/مداومة....) أو تمرينات تقنية وتمرينات خطية.

1-1-3- اتخاذ القرار أثناء موقف اللعب:

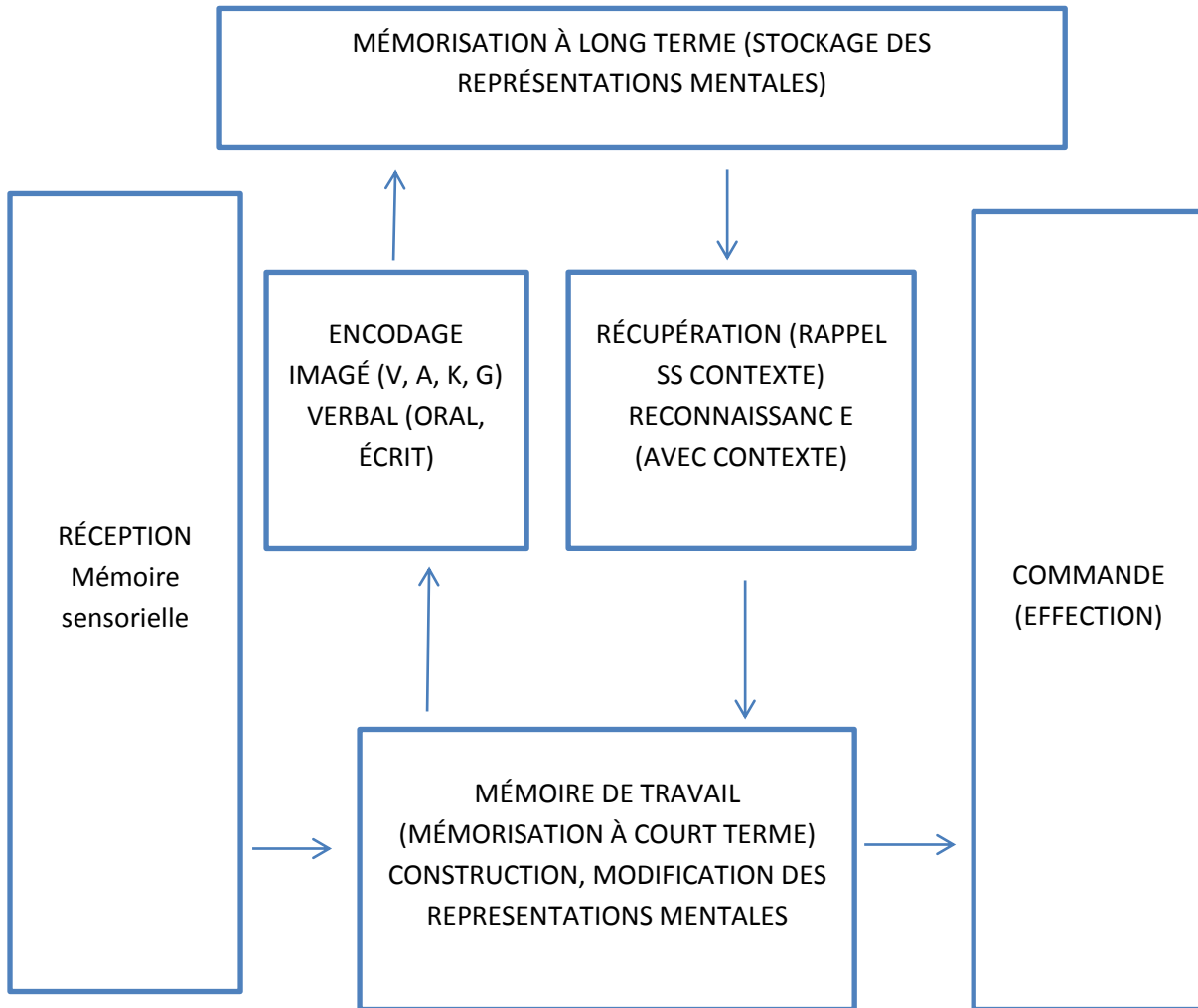
تقدمت البحوث واختلفت ولكن القرارات التكتيكية اعتبرت عملية صعبة يصعب أخذها. وذلك أن اللاعب الرياضي الجماعية دائما ما يواجهون بعض العوامل المعقدة مع ضغط زمني Mc Morris et حيث أن اللاعب يقررون في محيط في لقطات لعب في مواقف تتم بسرعة.

- اتخاذ القرارات التكتيكية (قراءة اللعب) تتطلب تطوير كفاءة اتخاذ القرارات المناسبة وسرعة أثناء مواقف اللعب كما يجب أن يكون اكثر افتراضية (Vickers et al 2004)
- اتخاذ القرار في الرياضة الجماعية هو عبارة عن موضوع دراسي معقد. التعرف على التنظيمات والعناصر البسيكولوجية التي تتحد بعين الاعتبار اخذت أهمية بعلمية كبيرة.
- يمكن اتخاذ عملية اتخاذ القرار كعنصر لمعالجة المعلومات يركز على تهيئة قاعدة البيانات والمعارف من اجل ترجمة وتحليل مختلف العناصر التي تتشكل في هذه البيئة (Schmidt et al 2005)
- كيف يمكن للاعبين بتطوير إمكانياتهم وقدراتهم الصحيحة والمناسبة وأقلمتها وربطها مع مواقف اللعب لرياضة جماعية.
- خطة العمل هي كذلك جيب أن تتشكل من مجموعة قواعد مثبتة ومخزنة في MLT وتستعمل للاستجابة لبعض الفرضيات الجارية خلال موقف اللعب والتي تسمح بتسيير

الاستراتيجيات البصرية وكذلك الأداء الحركي خلال الموقف على حساب موقف اللعب (وضعية اللاعبين أو الكرة)، السيناريوهات المختلفة تتشكل من بعض الأنواع من المواقف المخزنة في MLT قابلة لتنشيطها وإشراكها على حساب الحاجة إليها. والتي تعمل من جهة أخرى على زيادة سرعة الإجابة ومن جهة أخرى أقلمت القرار التكتيكي والتوجه إلى بناء المعارف على أسس ديناميكية وإمكانية تغييرها واستعمالها أثناء مواقف اللعب ديناميكية. اتخاذ القرارات التكتيكية في الرياضة هو من جهة قرارات سريعة وقرارات تتم تحت مجموعة من التأثيرات اللاعبين يستقبلون معلومات حول زملائهم ومعلومات عن خصومهم بالإضافة إلى إلزامية أخذ بعين الاعتبار إمكانيتهم وقدراتهم أثناء الموقف (Mc Morris et Mac Gillivary 1988) من اجل اتخاذ القرارات السليمة وبصفة تلقائية (تضييع الكرة-النتيجة...) الأخذ بعين الاعتبار تأثيرات مواقف اللعب ضرورية إذا أردنا أن نأخذ بعين الاعتبار صعوبة وتعقيدات اتخاذ القرار التكتيكي في الرياضة الجماعية من هذه التأثيرات عامل الزملاء لا يجب أن يبلى (2004 Tenenboum et Eccles) الفريق دائما ما اعتبره علماء بسلوكية الرياضة كمتغير اجتماعي يعيش في بيئة تتدخل يف النشاط الفردي ويف نشاط اتخاذ القرار يجبرنا على احد بعين الاعتبار المواقف التي تكون الفريق حيث اهتما الكثير من الخبراء والباحثين بالبحث في موضوع اتخاذ القرار في الرياضيات الجماعية (Kernodle et 2003 Pherson Mc) من اجل تحضير اتخاذ قرارات استراتيجية المكونين والمدربين يقترحون خطة لعب موحدة ومرجعية. وبالرجوع إليها اللاعبين يقررون ويختارون كذلك هذه القرارات التي تكون جاهزة و مترجمة للأدوار والمواقف من قبل اللعب المبرمج يجب أن يتكرر بصفة آلية في التدريبات من اجل تحسين الأداء أثناء اللقاء على عكس هذا تطوير قدرات اللاعبين في الرياضيات الجماعية بأخذ القرارات السريعة والمناسبة خلال موقف اللعب (قرارات تكتيكية) هي اكثر احتمالية (Vicker et al, 2004) اتخاذ

القرار في الرياضة الجماعية اعتبر من جهة كمتغير إدراكي ومعرفي ومن جهة أخرى تأخذ بعين الاعتبار مقومات مواقف اللعب (الضغط الزمني)-مختلف المعلومات التي تتم وتتطور بشكل سريع في الموقف ومن هذه المقومات يجب أخذ بعين الاعتبار بعامل القياسات.

Devitene, 2001



الشكل (1) يوضح طريقة معالجة المعرفية للمعلومات

1-1-3-1-1 - التأقلم مع تعقيدات مواقف اللعب رياضة كرة القدم:

تعقيدات مواقف اللعب في الرياضة الجماعية تركز على الكمية الهائلة من المعلومات التي يقوم اللعب معالجتها. من اجل فهم كيف للاعب أن يدمج هذا الكم من المعلومات في مواقف اللعب Rulence –Paquse et al 2005 نقوم بدراسة القرار التكتيكي للاعب كرة القدم من خلال مختلف سيناريوهات اللقاء. من خلال افتراضات أو احتمالات اتخاذ القرار التكتيكي هو نتيجة بدرجة اكرت نتيجة زيادة المعارف تشكيلات اتخاذ القرار. الباحثين أخذ ويعين الاعتبار متغيرات مواقف اللعب (الوقت الباقي النتيجة) أهمية اللقاء من اجل الرجوع ولعب بسرعة في نهاية اللقاء.

أ- المثيرات و المتغيرات

يأخذ عامل النشاط الحركي أهمية كبيرة حيث اوجب على الرياضيين بتطوير معارفهم بشكل اتوماتيكي للمواجهة. لا نستطيع أن نقول أن الرياضيين المتفوقين الإبطال يعملون كجهاز كمبيوتر ولكن كالكمبيوتر يتميز بالذكاء هذه المضادات تتمثل في ثلاثة أنواع يمكن أن يواجهها اللاعب أثناء المنافسة.

ب- عامل المساحة

المعلومات المتوفرة في مساحات التي تتجاوز غالبا حاجز المنطقة المرئية. هذا ما يوضح انه هناك حصة صغيرة من المشهد تما إدراكه وفراغ كبير من المشهد غير مرئي هذا العامل يتضح لنا أثناء التحكم الضعيف في عملية الأداء الحركي. أين أي يقتصر استعماله نظراته فقط على مراقبة حركاته وليس لمعرفة الوضعيات الأخرى التي تعرفها المباراة.

ج- عامل الزمان

عامة الضغط الزمني هو الذي لا يسمح للاعبين بإعطاء بإيجابيات حركية بالوقت الكافي. وقت الإجابة يرجع إلى كمية المعلومات المعالجة (المهمة). والى وقت نقل هذه المعلومات الشيء الذي لا يسمح للاعبين بتنفيذ الإجابات المعقدة في اقل من ثانية. غالبا ما نشاهد بعض الإجابات في المستوى العالي تتم في وقت اقل من 200 م س. الشيء الذي يمكن ان نتوصل إليه من خلال تحسين سرعة التنفيذ للإجابة ومن جهة أخرى المشاركة الفعالة في الإجابة.

د- المثيرات والمتغيرات الخاصة:

المواقف الرياضية كثيرا ما تتميز ببعض الخصوصيات تختلف باختلاف نوع النشاط في رياضيات المواجهة هذه العوامل يمكن لنا مشاهدتها أثناء المواجهات المباشرة (اللقطات التي يقوم بها الفريق الخصم). من خلال وضع الخصم في الخطأ أو من خلال تأخير عملياته إضافة إلى استراتيجية المنافس. عامل المناخ.

- **الهدف** : كرة الشى التي يمكن رميها وضربه.

- **المرمى** : والذي يمكن الوصول إليه في منطقة الخصم ومرمى يمكن الدفع عنها في منطقتة.

- **الزملاء** : يلعبون ويتعاونون من اجل تحقيق هدف بالوصول إلى مرمى الخصم

- **الخصم** : خصوم يتمثل دورهم في محاولة عرقلة الفريق الخصم والكرة من الاتجاه نحو المرمى.

- **وقت اللعب والنتيجة**: زمن المقابلة وضغط النتيجة.

- **القواعد والنصائح** : قواعد ونصائح يجب احترامها من طرف اللاعبين.

- **التحركات** : اللاعبين ونوعية توجيه اللعب ويرتبطون بمساحة اللعب. الهدف المرمى

الكرة الخصم الزملاء إضافة إلى الوقت حسب (Grehaigne j.f 1992-1994)

من اجل الوصول لمواجهة هذه العوامل توجب على الرياضي احتوائه على المعارف الكافية والتي يستطيع أن يعمل بها بصفة سريعة وبتشغيلها بشكل اتوماتيكي وبنوع من الاقتصادية في الجهد ومن خلال رد فعل ايجابي لعمل الجهاز العصبي لحافز معين. حيث تكون هذه الإجابات إرادية وتتميز بعنصر الاختيار والتلقائية في الأداء باختيار الإجابة المناسبة من مجموع الإجابات الممكنة. هذه الإلية يجب تنشيطها بسرعة وبدون مجهود معرفي مهم حيث تتم عملية تنشيطها بنوع من الاقتصادية في مراجعة المعلومات الأكثر تعقيدا في المستوى العالي وكذلك تلك التي تحتاج إلى طاقة عقلية كبيرة عندما يقوم اللاعب المبتدئ في كرة القدم يأخذ خطة لعب معينة ولأجل تطبيقها في الميدان وأثناء المنافسات يقوم بتحليل مجموع وضعيات اللاعبين ومقارنتها بكمية المعارف والمعلومات التي اكتسبها في مسيرته التدريبية

والقيام باختيار الإجابة الأنسب للموقف. حيث تصبح هذه الإجابة صعبة في معالجتها إذا لم تكن بصفة آلية حيث أن إنتاج الإجابات الحركية السليمة والإلية في أداءها يكون من خلال عملية التعلم والخبرات المكتسبة والمخزنة في الذاكرة.

1-1-4- معايير بناء تمارين مواقف اللعب:

أولاً أنواع التوقع الحركي:

يعد التوقع الحركي أحد العمليات الأساسية التي يتم عن طريقها تحقيق انسجام اللاعب مع الأداء في مسار زمني ومكاني محدد ولهذا نستطيع القول بأن اللاعب الماهر يتمكن بالتنبؤ بماذا سيحدث في البيئة المحيطة به ومتى سوف يحدث وبعدها يستطيع أن يؤدي الفعاليات أو المهارات الأساسية بشكل دقيق وباستجابة حركية سريعة بناء على المعلومات الواردة من الحافز وهناك عدة أنواع للتوقع الحركي وهي:

أ- **توقع الحدث أو المكان** : وهو التنبؤ حول ماذا سوف يحدث في محيط الأداء وبالتالي يسمح للاعب في تنظيم حركاته مسبقاً بحيث إذا وقع الحدث المتوقع فيمكن للاعب أن يبدأ أو يستهل استجابة مناسبة بسرعة عالية أو هي طريقة يتمكن منها اللاعب المؤدي توقع الفعاليات المستقبلية وهي معرفة أي نوع من المثيرات التي سوف يتم تقديمها وما هي الاستجابات التي يتطلبها، فاللاعب المدافع يتوقع المكان الذي تسقط فيه الكرة المضروبة من اللاعب المهاجم والتحرك السريع لأخذ الوقفة المناسبة والاتجاه المناسب لحركة الدفاع، والتوقع المكاني يعتمد على المعلومات المسبقة حول اتجاه الكرة وسرعتها واستخدام هذه المعلومات لاتخاذ القرار المناسب للاستجابة قبل وصول المثير الفعلي.

ب- **التوقع الوقي أو الزماني**: وهو التنبؤ متى ستحدث الحركة أو المهارة لكي يقوم بتنظيم حركاته مسبقاً لمواجهة هذه الحركة أو المهارة للتصدي لها، وأيضاً هي إمكانية المؤدي من أن يتجاوز أو يقلل من الزمن الفعلي للأداء، وان هذا التقصير في زمن الاستجابة يعتمد على برمجة المعلومات في الدماغ بسرعة فإذا تمكن اللاعب أو المؤدي توقع متى يصل المثير فسوف يستطيع أن ينقص زمن الاستجابة نقصان كبير، إذا توقع اللاعب المدافع اللحظة التي سوف يقوم اللاعب المهاجم بضرب الكرة والمهاجم تنظيم حركاته مسبقاً والوصول إلى الكرة في التوقيت المناسب.

وهناك أنواع أخرى للتوقع الحركي هي:

1- توقع حركات الغير: وهو كل ما يطرأ على محيط الرياضي وتشمل :

أ- توقع حركة الزميل :هي الحركة التي يتوقع بها اللاعب حركات زميله أو زملائه من الفريق نفسه ورسم خطة للتصرف الحركي حيث ستخدم الواجب الخططي للفريق، وهذا ما نلاحظه من خلال تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية حيث أن اللاعب يجب أن يتوقع ويتصور حركة الزميل من أجل أن يتصرف ضمن المجموعة الواحدة لإنجاح الخطة المرسومة وتقديم المستوى الأفضل.

ب- توقع حركة المنافس :توقع حركة المنافس، وهذا التوقع سوف يكون أصعب لأن صفات المنافس غير معروفة ولا يعرف هدفها لهذا يجب أن يستوعب الموقف الصحيح من أجل أن يضع كافة الإمكانيات لتوقع حركة المنافس واتخاذ القرار الصحيح لمواجهة تحقيق الهدف.

ج-توقع حركة الأداة: وهي توقع حركة الأداة سواء كانت من اللاعب الزميل أو اللاعب المنافس وهذا ما نلاحظه في التمرير حيث يجب على اللاعب المستقبل معرفة سرعة التمريرة وتوقع وصولها والى أي مكان يتجه وأيضاً بالنسبة لحركة اللاعب المهاجم حيث ينتظر اتجاه الكرة وسرعتها من اللاعب المعد لتنفيذ الواجب الهجومي بصورة دقيقة، ومهارة الدفاع عن الملعب اللاعب حركة اللاعبين المهاجمين وحركة الكرة واتجاهها وسرعتها وبعدها يؤدي الاستجابة الحركية التي تتناسب مع الموقف المحدد.

2-التوقع الحركي الذاتي:

وهي حالة داخلية منسجمة ومرتبطة بالأداء والحالة الفكرية، وهو انسجام الرياضي مع الواجب الملقى عليه والتوقع مع الذات، وهي قدرة اللاعب على تفسير الحركات المركبة مثل توقع حركة القدمين للخصم.

3- توقع نتائج الموقف:

هذا النوع والذي يعني به وجود أكثر من مهاجم ومدافع يشتركون بإمكاناتهم وتوقعاتهم في موقف واحد وهو أصعب أنواع التوقع الذي يواجهه اللاعبين في الألعاب الجماعية، فالأماكن التي يقف فيها كل مهاجم وفق خطة هجومية وعدد المهاجمين المشتركين في هذه الخطة، كذلك اللاعب المدافع وتحركه ضمن خطة دفاعية متفق عليها مسبقاً مع حركات زملاءه في الملعب فالانسجام والانسيابية والتحرك في وقت واحد وبسرعة استجابة عالية والقدرة على توقع حركات الزملاء هي المقياس الحقيقي لأداء اللاعبين في تطبيق الخطط الجماعية.

1-1-5- قواعد التدريب و تتمثل فيما يلي:

- **أولاً: قاعدة الإيضاح:** "من خلال طريقة الإلقاء يعد المبدأ الأول للاتصال الأساسية الخاصة في عملية التدريب، حيث تمثل الصورة الحركي الأداة والوسيلة الأساسية المستعملة في طريقة التعلم، عند عرض التمرين يجب توضيح النقاط المهمة في عملية الأداء وذلك بتوضيح الأشياء المهمة في البداية تليه الأشياء الخاصة" (Renato) (Manno 1989 p28).

- **ثانياً: قاعدة التنظيم:** "إن تنمية صفات بدنية، أو مهارة أساسية أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم وأن هدف التدريب السابقة يهدف وحدة التدريب اللاحقة" (محمد صبحي حسنين- أحمد كسري 1998، 195).

- **ثالثاً: قاعدة التدرج:** "لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب الحديث، والتدرج يعني سير خطة التدريب إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد" (محمد صبحي حسنين- أحمد كسري 1998، 195).

- **رابعاً: قاعدة الاستيعاب والاستمرار:** إن عملية الاستيعاب لها أهميتها في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب، وفن الحركة، وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدواراً ناجحة في المباريات، وإن تطوير الصفات البدنية لا يتم بالاستمرار في العمل على تطويرها كما أنه يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة.

1-1-6- مبادئ التدريب الرياضي: تبني العمليات التطبيقية للتدريب الرياضي على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، وعلى مدرب الفريق وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته و إتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق ضمانا لحدوث تقدم في مستوى اللاعبين ومن هذا المبادئ ما يلي:

- **أولا: مبدأ المعرفة:** أن فهم و معرفة الفكرة الأساسية للتدريب وتأثير كل نوع من أنواع التمارين المستخدمة يؤدي باللاعب إلى اكتساب القدرة على الأداء المتقن بأقصر زمن ممكن وتكيف أجزاء الجسم على ذلك وبهذا يكون اللاعب قد وصل إلى هدفه الأساسي المتمثل في ضبط الأداء الفني الصحيح ويصبح اللاعب أيضا قادرا على اكتشاف نقاط الضعف ومن النقاط الهامة في مبدأ المعرفة هي:

أ- معرفة اللاعبين بأهمية التدريب ليس فقط بشكل عام، بل فهم ومعرفة أداء كل تمرين على انفراد.

ب- معرفة اللاعبين بالمبادئ الأساسية عند أداء كل تمرين على انفراد ومعرفة الوضع المناسب لكل تمرين.

ج- يجري الأولمبيين تحليلا لأدائهم ومدى التطوير الذي حصل خلال التدريب دون مساعدة المدرب وأن ينظر وإلى كل تمرين فرده بدقة متناهية (كمال جمال الرياضي 2004، 122).

-**ثانيا: مبدأ التصنيف والاستمرارية:** "لا توجد فورمه ثانية، أي أن الفورمة لا تدوم، فكل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمة اللاعب فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية والوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب وعملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة أهداف" ويجب أن تكون هذه الأهداف دقيقة ومحكمة، وأن يكون مخطط لها تبعا لنتائج مجموعة اختبارات موضوعية، كذلك إضافة مواد ومحتويات ومواد قد تم التدريب عليها مسبقا" (وجيه محجوب 1989، 87).

-**ثالثا مبدأ التدرج:** إن عملية التدرج في التدريب الرياضي تحتاج إلى دراسة عامة وشاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل وخاصة بالنسبة للأطفال والناشئين لدى إعطاء الحمل في هذه المرحلة يجب أن يكون مناسباً للمدرب مع الأخذ بصفة التدرج، فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على جهاز القلب والدوران الحركي، ويضمن حالة التعود على التدريب ويلاحظ أن أسس التدرج في التدريب تطوير القوة والسرعة وتتعلق بربطها بأسس طرق

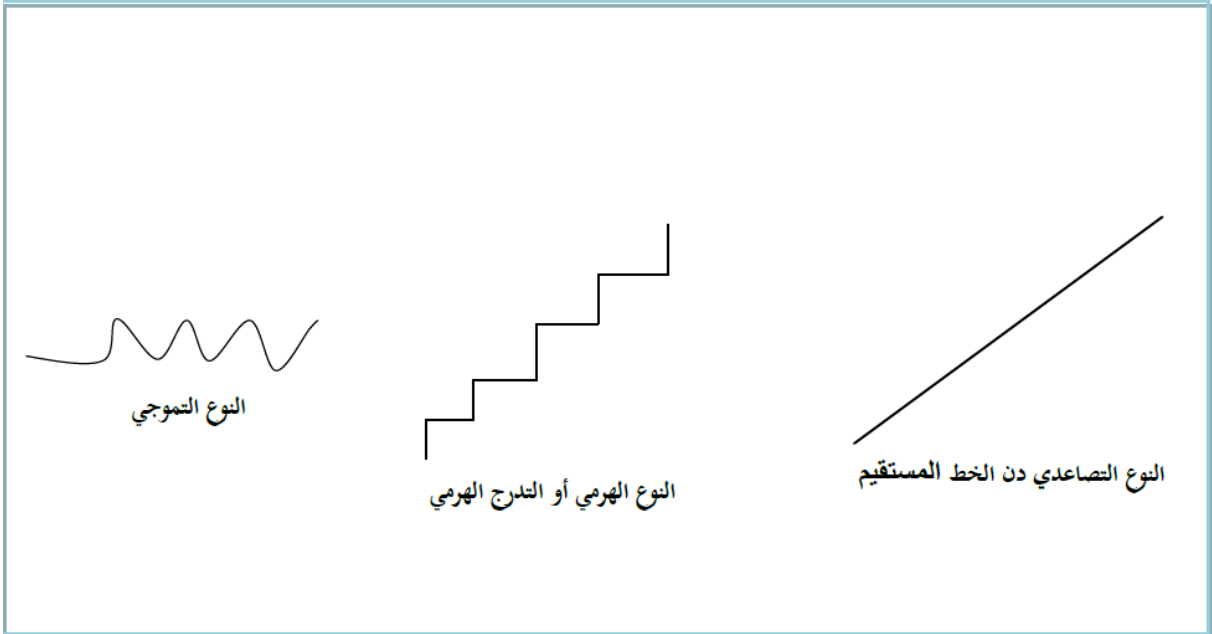
الإعادة والتكرار لذلك هناك وسائل تربوية لا بد من الأخذ بها أثناء بناء المهارات الحركية منها من البسيط إلى المعقد ومن السهل إلى الصعب ومن الحركة المعروفة إلى الحركة الغير معروفة" (قاسم حسن حسين 1998 ، ، 27/26).

"للاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الاستثارة القوية والمختلفة، وهذا التكيف ربما يتضمن تغيرات مورفولوجية وفيزيولوجية ونفسية ، وإذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يصل الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرا فانه يتحسن مبدئيا ثم يسوء تدريجيا" (أ. حسن أبو عبده 2002 ، 36).

"إن معدل سرعة زيادة أحمال التدريب يجب أن يكون له ارتباط بمعدل سرعة تكيف اللاعب، فأجهزة اللاعب تتكيف مع كل حمل جديد مع وجود بعض التأخير أو هذا التأخير يعتمد على حجم وشدة الحمل وعلى القدرة الفردية نعتد على العمر، الجنس، الصحة..الخ" (أمر الله البيساطي ، 1980 ، 11).

"ومما سبق ذكره فإن الزيادة العشوائية لحمل التدريب يمكن أن تجتاز قدرة اللاعب على التكيف مما ينتج عن ذلك فقدان التوازن الفيزيولوجي والنفسي مما يؤدي بظهور الإصابات والتعب بالإضافة إلى ظهور ظاهرة التدريب الزائد (Wainneck Jurgain 1986 p143).

في الواقع أن الزيادة التدريجية للحمل لا تعني الاستمرار في تقديم هذه الزيادة بصورة مطلعة بل من الأهمية مراعاة ضمان تثبيت درجة التكيف المكتسبة لفترة زمنية مناسبة ثم بعد ذلك يتم تعديل الحمل بزيادة التدريجية مرة أخرى هناك ثلاث طرق للزيادة التدريجية للأحمال:
-النوع التصاعدي دن الخط المستقيم - النوع الهرمي أو التدرج الهرمي - النوع التموجي



الشكل (2) الثلاثة طرق التدريجية للحمل

- النوع التصاعدي دن الخط المستقيم: في هذا النوع يكون زيادة الحمل على نحو متواصل ومستمر ومنتظام خلال دورة الحمل التدريبية الشهرية أو دورة الحمل التدريبية المستمرة.
- النوع الهرمي أو التدرج الهرمي: زيادة الحمل في هذا النوع ويجب أن يكون عن دراية ووعي كامل، وخاصة في بعض الوحدات التدريبية، كذلك في دورات الحمل التدريبية الأسبوعية ثم بعد ذلك تتم عملية تثبيت الحمل على أن تستمر في الوحدات التدريبية التالية أو تستمر لبعض دورات الحمل الأسبوعية وهذه الطريقة ، التدرج الهرمي بلغت فيه الحمل العالي عن النوع التصاعدي نو الخط المستقيم السابق الذكر.
- النوع التموجي: في هذا النوع يزداد الحمل تدريجيا وذلك في أول دورات الحمل الأسبوعية (الأسابيع الأولى) من دورة الحمل الشهرية ثم يتبع ذلك دورة حمل تدريبية أسبوعية منخفضة أو متوسطة الشدة، واتجاه دوران الحمل الطويلة (السنوية) يكون للأمام بزيادة حمل التدريب وذلك اعتمادا على مستوى تقدم عملية الإيقاع البيولوجي لأجسام وأجهزة اللاعبين لهم ويعتبر هذا النوع التموجي أكثر تقنيا ، لأنه إذا كان هناك احتمال تطبيق جيد وصحيح للطرق الثلاثة تأخذ هذه الطريقة فرصة الإيقاع الطبيعي لعملية التكيف، وليس فقط التغيير من أجل التغيير.

إن أول نوعين من أنواع التدريب وهما التصاعدي ذو خط مستقيم أو النوع الهرمي (الترج الهرمي) أحيانا يكون استخدامه في التدريب مع حمل ذي كثافة منخفضة وعندما يكون استجابة الجسم مؤهلة لعمل ذلك بينما الطريقة التمرجية تظل وتؤدي وتفيد كتقنية راجعة رئيسية وذلك عند تطبيقها أو تنفيذها.

رابعا مبدأ التنوع: (د.مفتي إبراهيم حماد 2001 ص2) إن سير التدريب على وتيرة واحدة يؤدي إلى الملل والسأم لأن عامل التغير والتنوع في التدريب يؤدي إلى إثارة حماس اللاعبين، حيث أن الإهمال في التغير يؤدي إلى الضجر والخمول وهما طريقتان يؤديان إلى الأداء السيئ، حيث يمكن تخفيف تنوع وتغيير في التدريب من خلال النقاط التالية:

- التنوع في شدة حمل الوحدات - التنوع في زمن الدوام وحدة (الجرعة) التدريبية.
- التنوع في سرعات أداء التمرينات - تغيير رتبة التدريب والتمرينات التي يحتويها.
- استخدام الألعاب الصغيرة. - التنوع في الأجزاء المكونة لوحدة (جرعة) التدريب.

-خامسا مبدأ الاسترجاع: "لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق وإلى التشعب النفسي، فإنه من الضروري احترام مبدأ التناوب في النوعية والشدة ومدة العمل الراحة".

النوعية: إن كل حصة أو كل تمرين يجب أن يكون الحادث الذي يحافظ على مستوى عالي من النشاط، وهذا يجب أن يكون منتميا إلى المتاع التقني لكل مدرب ناجح.

الشدة: إن المرحلة أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بحصص تدريبية محققة أو يجب على الكل احترام مبدأ التناوب والترج في إعطاء الحمل.

الحجم: الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بحصص قصيرة، ويكون على العموم جادة جدا الشدة الحجم يتطوران بشكل متبادل.

-سادسا مبدأ التخصص: "من الضروري لصنع لاعب جيد يجب أن يكون تركيز منصبا على لعبة واحدة فالיום المنافسة في أكثر لعبة تحول دون الأداء الناجح حتى على مستوى أقل من المستوى المحل" (بطرس رزق الله ، 1992 ، 13/12).

"حيث أن أداء أنشطة حركية معينة يؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة وأعضاء الجسم المشاركة في هذه الأنشطة، ولا تؤدي إلى إحداث تغييرات في أنسجة وأعضاء أخرى فمثلا إذا زاول اللاعب تمرين الجري فإن نفس الألياف العضلية المستخدمة في الجري هي التي تعمل وبالتالي هي التي تكون أكثر تأثير من غيرها كما أن نظام الطاقة المستخدمة يظل يعمل دون غيره والتكيف بحيث في ذات الألياف العضلية المشاركة أمثال التدريب لتحسن كفاءة التحمل يطور التحمل ولا يطور القوة العضلية (مفتي إبراهيم حماد 2001، 53).

وهذا ما يلاحظ كذلك في الرياضات الجماعية حيث أن يكون التمرينات مماثلة وتتطابق مع نوع اللعبة من الناحية البدنية والمهارية وكذلك الخططية وهذا ما يظهر في مراحل التكوين اللاعبين فبعد مرحلة التعلم يتجه اللاعب إلى مرحلة التخصص.

1-1-7- **مناهج التدريب الحديث:** يلعب التدريب في كرة القدم دورا هاما وأساسيا، حيث أن عملية التدريب لها متطلبات وواجبات متعددة ومتشعبة و معقدة يجب على المدرب أن يضع لها الحلول الملائمة فمثلا الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لا يتوقف أداءه على اللياقة البدنية من حيث القوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة فحسب بل يعتمد على مقدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالخطط الصعبة داخل الفريق كالمجموعة بالإضافة إلى الخطط الفردية واختيار على الناحية التربوية النفسية كالعزيمة وروح الكفاح إن هذه النقاط الرئيسية المتعددة في التدريب والتعليم تستدعي أن تكون هناك خطة تدريب واضحة ومدروسة من طرف المدرب وفق أسس علمية حديثة وسليمة فعملية التخطيط في مجال التدريب هو عملية معقدة خاصة ونحن في عصر ثورة المعلومات، فعملية التخطيط هي عملية مبنية أساسا على التنبؤ وبراغي فيها المدرب بعض المبادئ الأساسية:

- مراعاة الإمكانيات المتيسرة في
- المرونة.
- المنشأة الرياضية.
- الاعتماد على الإحصاءات السليمة
- مراعاة مصالح جميع أفراد الهيئة
- والحقائق العلمية الصحيحة.
- الرياضية المخطط لها.
- البعد عن الفردية.

-**أولا مفهوم التخطيط:** يعرف التخطيط بأنه تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختبار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة، حيث "نعني بالتخطيط

في التدريب الرياضي بأنه التنبؤ بالمستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوبة فيها" (مفتي إبراهيم حماد، 2001، 353).
-ثانيا أهداف التخطيط: التخطيط يركز بصفة كبيرة على عامل السن ومستوى التطور وكذلك فئة اللعب بالإضافة برنامج المقابلات التخطيط المدروس العالي المستوى مثل التخطيط للفرق الوطنية يتطلب تكافؤ الجهود بين المدرب الطبيب مسؤول التدريب النفسي وتتمثل أهداف التخطيط فيم يلي:

1. تحديد الأهداف المرجو الوصول لها على مستوى القصير والطويل بعد تفكير والتحليل.

2. التحكم في حمل العمل من حيث الكمية (شدة نوعية حمولة التمرين) .

3. من أجل تقاديا لإعادة والملل.

4. مراقبة التدريب وتطويره.

5. احترام ومراقبة المبادئ البيولوجية، الفيزيولوجية، السيكولوجية.

-ثالثا أقسام التخطيط في المجال الرياضي: طبقا للمدة الزمنية يقسم التخطيط إلى ثلاث أنواع رئيسية وهي على النحو التالي:

أ- تخطيط طويل المدى (10-15) سنة: يتكون هذا النوع من التخطيط من مرحلة تدريبية تمتد من 10 إلى 15 سنة وتتعلق بتكوين الأبطال على المدى الطويل حيث تنقسم هذه المرحلة على بعض الأجزاء المتواصلة الواحدة بالأخرى.

- **اختيار اللاعبين الناشئين :** ينتهي هذا الجزء من المرحلة حينما يشعر المدرب المتعلمين قد تطور في قدراتهم البدنية والفنية يستمر هذا الجزء من 1-2 عام.

- **التدريب التخصصي:** ستمر هذا الجزء من المرحلة الأولى من 3 إلى 5 سنوات وهذا يعتمد على شكل ونوع الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب، وعلى المتسابق نفسه، خلال هذا الجزء يمكن أن يصل اللاعب الى مستوى متقدم من خلال تطوير المهارات البدنية الضرورية عند اللاعب في نوع الرياضة التي يمارسها.

- **الانجاز الرياضي:** في هذا الجزء من المرحلة يمكن أن يصل لاعب إلى المستوى الدولي ويمكن أن يستمر هذا الجزء من 2 إلى 15 سنة.

ب- التخطيط المتوسط المدى (4-5 سنوات): وهو ينبثق من الأول ويهدف إلى الاستعداد لخوض بطولات مهمة يتراوح زمنها ما بين (3-5) سنوات مثل خطط الإبداع الاولمبي أو بطولة العالم أو البطولة القارية ويعتبر دورة تدريبية للبطولة، حيث يمكن اعتبار تخطيط التدريب الرياضي للبطولات الرياضية جزء من أجزاء التخطيط الطويل المدى (عبد الحميد شرف 1997 ، ص46).

ج- التخطيط القصير المدى (سنة فأقل): و ينقسم إلى:

1- خطة التدريب السنوي: يسمى هذا التخطيط بالتخطيط الرياضي الموسمي أو لسنة واحدة حيث يبدأ الموسم من نهاية فترة المسابقات من الموسم الرياضي السابق وينتهي في نهاية موسم المسابقات التي يليه.

فترات التخطيط السنوي		
فترة الانتقال	فترة المنافسات	فترة الإعداد
من آخر مقابلة في المنافسات إلى فترة بدأ التدريبات: ضمان الاسترجاع العقلي و البدني للاعبين	من أول مقابلة من المنافسة المحافظة على اللياقة للاعبين على أعلى المستوى بالنسبة للاعبين الشباب	من انطلاق التدريبات: تحضير اللاعبين و الفريق للمنافسة

جدول (01) يوضح فترات التدريب خلال السنة

خاتمة:

إن التدريب الحديث عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز بالمباريات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتحقيق وتنظيم قدرات لاعبيه بدنية وتقنية وذهنية وصفاتهم الخلقية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستويات في الأداء من خلال تطبيق برامج تدريبية متقنة تسمح بإعداد اللاعبين لمتطلبات اللعب خلال المباراة، وقد حاول الباحث في هذا الفصل التطرق للتدريب الحديث (مبادئ، قواعد ومناهج) والتصرف لأساليب الحديثة للتدريب وأنواع التمارين المستعملة.

الفصل الثاني

كرة القدم والصفات البدنية (السرعة، القوة)

كرة القدم

السرعة

القوة

المرحلة العمرية

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من بين الألعاب الرياضية شعبية وانتشارا في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من مناهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

2-1- تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني كل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم "rugby" أو كرة القدم أما كرة القدم المعروفة تسمى soccer (رومي جميل، 65).

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء 1 رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل، 52/50).

التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما تلعب بين فريقين يسكون كل منهما من 11 لاعب، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين وبشرف على تحكيمها 4 حكام (حكم وسط وحكمان بالتماس وحكم رابع) حيث أن توقيتها يمتد لمدة 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوط الاول والثاني.

2-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس

الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني- بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف- إدوارد الثالث - و- ريدشارد الثاني- و-هنري الخامس (1373 -1453 م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات العسكرية.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون) (Eton) (بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة، بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميت الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور) Haour كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الاسهل"، حيث جاء فيها تحرم فيه ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 م تأسس الإتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بلا اليدين. في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفاز بها البلد المنظم. (موفق مجيد المولي 1999، 9).

2-3-3- السرعة:**2-3-3-1- مفهوم السرعة وتعريفاتها:**

تعتبر السرعة من المكونات للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات القدرات البدنية التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبي كرة القدم.

فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافات قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة والغير متشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل زمن ممكن، وقد دلت الكثير من الأبحاث والدراسات على أن السرعة تظهر غالبا مرتبطة بالقدرة العضلية وتلعب الوراثة دورا هاما في اكتساب عنصر السرعة لدى اللاعبين، إلا أن صورة إستمرار التدريب عليها طوال الموسم التدريبي هام جدا. وتعني السرعة مقدرة اللاعب على أداء مختلف الحركات الرياضية المتتابعة في أقل فترة زمنية ممكنة، كما قد يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الإستجابة لمتغير معين أو لمثيرات صوتية في أقل زمن ممكن، كذلك يمكن التعبير عن السرعة بأنها تلك الإستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الإنقباض وحالة الإسترخاء العضلي.

2-3-3-2- أهمية السرعة:

تعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية وأيضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات والصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل.

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية والمهارية والخطية تعتمد بشكل كبير على عامل السرعة.

وتظهر أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافة بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم كذلك سرعة تغير اتجاه اللاعب وسرعة الإستجابة لمواقف اللعب المختلفة وبذلك يمكن القول بأن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعبي كرة القدم للوفاء بالقدرة على أداء متطلبات المواقف اللعبية المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف.

2-3-3- العوامل المؤثرة في السرعة:

يرى علماء التدريب أن هناك بعض العوامل الهامة المؤثرة في تنمية وتطوير السرعة، ومن أهم هذه العوامل:

1- الخصائص التكوينية للألياف العضلية:

يتفق الفيزيولوجيين لأنه إذا تواجدت ليفتان عضليتان من نفس النوع وكان إحداها ضعف طول الأخرى فإنه الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقتصر أثناء انقباضها ضعف ما تستطيع الليفة العضلية الأخرى الأقل طولاً في نفس المدة الزمنية، وذلك يعني أن العضلات ذات الألياف العضلية الطويلة تتميز بسرعة الانقباض العضلي أكبر من العضلة ذات الألياف القصيرة، بالإضافة إلى ذلك فإن العضلات التي تمتد أليافها متوازية على طول المحور الطولي الممتد بطول العضلة تتميز بالسرعة أكثر من العضلات التي تمتد أليافها مائلة قطريا بالنسبة إلى المحور الطولي للعضلة.

كذلك فإن خصائص العضلات الهيكلية تؤثر بدرجة كبيرة على السرعة ومن خلال توضيح خصائص وعمل كل الألياف العضلية البيضاء والحمراء يمكن تحديد معدلات ومستوى السرعة حيث ان سرعة الانقباض العضلي من خصائص الألياف البيضاء والألياف الحمراء

تتميز بالانقباض البطيء وتعتمد كفاءة السرعة القصوى للاعبين على السرعة الحقيقية للنسيج العضلي والتي تتطلبه سرعة الأداء الحركي أثناء المباراة.

2- نمط الجسم:

من الصعب أن نربط سرعة حركة أي عضو من الجسم بنمط ذلك الجسم إلا أن اللاعبين من ذي الوزن الزائد بالدهون يفقدون المقدرة على سرعة الحركة ويرجع ذلك إلى:

- أ- الوزن الزائد بسبب تراكم الدهون في الجسم يمثل عبئا يحتاج اللاعب إلى قوة لتحريكه.
- ب- الأنسجة الدهنية داخل العضلات لا تتقبض بل تسبب الاحتكاك الداخلي في العضلة وتعوض الانقباض العضلي.

3- النمط العصبي:

من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على سرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على سرعة أداء الحركات الرياضية بأقصى سرعة نظرا لأن مرونة العمليات العصبية في تنظيم التبادل السريع بين عمليات الكف (التنشيط) والإثارة (التهيج) أي إعطاء إشارات لعضلات معينة بأن تكف عن العمل وتكليف عضلات معينة بالعمل تعتبر الأساس لقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية بسرعة وبتردد كبير وبأقصى زمن ممكن.

4- القدرة العضلية:

تعتبر القوة العضلية عنصرا هاما لتنمية السرعة، وترتبط القدرة العضلية بالسرعة بدرجة بسيطة عندما يواجه اللاعب مقاومة خفيفة ولكن عندما يتطلب الموقف أن يقوم اللاعب بأداء حركات سريعة ضد مقاومة كبيرة تتضح العلاقة بين القوة العضلية والسرعة.

وقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أنه إذا تم تنمية القوة العضلية بالطريقة الديناميكية (الحركية) فإنها تسهم في تنمية السرعة أفضل مما لو تم تنمية القوة العضلية بالطريقة الثابتة.

5- المرونة وقابلية العضلة للامتطاط:

من المعروف أن نقص مرونة حركة مفاصل الجسم يمكن أن تفوق سرعة الجري لأن نقص المرونة يزيد من المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة للعضلات العاملة عند نهاية مجال الحركة إلا أنه ليس هناك دليل بأن تنمية مرونة مفاصل الجسم المختلفة أكثر من مدى حركتها الطبيعية يمكن أن يؤدي إلى تنمية السرعة.

6- التركيز وقوة الإرادة:

يجب أن يكون أمام اللاعبين هدف واضح يعملون بأقصى جهد لتحقيقه من خلال التصميم والإرادة والمثابرة والذين يعتبرون من العوامل الهامة لتنمية مستوى قوة وسرعة اللاعبين. فقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه من العوامل الهامة لتنمية صفة السرعة، ويعتبر عامل فقدان الثقة والشعور بالخوف وعدم التركيز من العوامل التي تعوق اللاعب في استمراره في بذل المجهود البدني.

7- السن والجنس:

يعتبر السن والجنس من العوامل الهامة المؤثرة بصورة مباشرة على السرعة إذ يختلف مستوى السرعة باختلاف الجنس وإن سرعة الرجال تزداد بجميع أشكالها حيث يصل الفرد منهم إلى 20، وعندما يصل إلى قمة سرعته ويستطيع الفرد أن يحتفظ بقمة السرعة في نفس المستوى إلى حوالي 4 سنوات وبعدها تميل السرعة إلى الانخفاض تدريجياً بمعدل ثابت مع تقدمه في العمر.

2-4- أنواع السرعة:

1- السرعة الإنتقالية: وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل احراز الهدف، بالإضافة لقدرة اللاعبين في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع أو العكس، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

2- سرعة الأداء: (السرعة الحركية) وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن ومن الأمثل التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس وسرعة التصويب والتمرير وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصا عندما يكون واقعا تحت ضغط المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم وتعتمد سرعة الحركية للاعب كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي.

3- سرعة الاستجابة: (سرعة رد الفعل) وهي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى لاستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب لبدء مبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين ويمكن تقسيمها إلى:

- زمن الإحساس.
- زمن التفكير واتخاذ القرار.
- زمن المبادرة لبدء الحركة.

2-4-1- تعريف القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بمفهومها البسيط على أنها مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط.

2-4-1-2- العوامل المؤثرة على القوة العضلية:**1- المقطع الفيزيولوجي للعضلة:**

هناك ارتباط إيجابي بين قوة الانقباض العضلي وحجم المقطع العرضي (قطر العضلة أو اقطعها الفيزيولوجي) ويرى علماء الفيزيولوجيا أنه كلما كبر المقطع الفيزيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية.

ويتناسب زيادة حجم العضلة تقريبا مع زيادة قوتها المكتسبة ولذلك يسبب عامل التدريب الدور الايجابي في زيادة المقطع الفيزيولوجي للعضلة.

2- طول العضلة:

ترداد القوة التي تستطيع العضلة أن تخرجها عندما تنقبض وأليافها مزودة وممتدة وفي حالة استرخاء فالعضلة المرتهية والممتدة تستطيع أن تنتج كمية من القوة تزيد من قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة أو التمدد والاسترخاء لذلك نجد أن مقدار القوة العضلية ينخفض تدريجيا كلما قصر طول الألياف العضلية وتصبح العضلة غير قادرة على إخراج مزيد من القوة إذا وضعت في وضع انقباض كامل.

3- فترة الانقباض العضلي:

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة والعكس من ذلك كلما طالت فترة الانقباض كلما قلت القوة ولا يبقى مقدار القوة ثابت بل يتغير ويتسم هذا العمل بالبطيء وبالتالي يقل أقصى انقباض عن المعدل الذي بدأت فيه العضلة العمل ثم يقل تدريجيا حتى تقف العضلة عن العمل.

4-نوع الألياف العضلية:

يتكون جسم اللاعب من خليط من الألياف العضلية الحمراء والألياف العضلية البيضاء ولكل منها خصائصها الوظيفية فالألياف العضلية الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب وينتج عند استشارتها انقباضات عضلية مما يتسم بالقوة والبطء لفترات طويلة والألياف العضلية الحمراء تشغل حيزا كبيرا من عضلات اللاعبين الذين يشاركون في الأنشطة التي يغلب عليها طابع التحمل، أما الألياف العضلية البيضاء فإنها تتميز بسرعة الإنقباض مع قابليتها السريعة للتعب وهي تشغل حيز كبير من عضلات اللاعبين الذين يشاركون في الأنشطة التي يغلب عليها سرعة الأداء والحركة.

5-شدة الحمل:

عند تحقيق الهدف من المستوى المطلوب للقوة العضلية يجب المحافظة على هذا المستوى عن طريق تشكيل حمل التدريب بتقليل حجم تدريبات القوة وعدد مرات التدريب مع المحافظة على مستوى الشدة التي حققت أهداف تدريب القوة مع ضرورة مراعاة المدرب بالمحافظة على ما اكتسبه اللاعبين من تنمية القوة العضلية باستمرارية التدريب في اتجاه القوة المحافظة عليها.

6-السن:

يتأثر مستوى القوة العضلية بتقدم العمر للاعبين وتزداد القوة تدريجيا بعد مرحلة البلوغ وتستمر هذه الزيادة عند اللاعب باستمرار حتى سن العشرين سنة تقريبا وبعدها يقل معدل الزيادة في اكتساب القوة حتى يصل إلى سن الخامسة والعشرين تقريبا وعندها تصل قوته إلى ذروتها القصوى ثم بعدها بسنوات قليلة يبدأ مستوى القوة العضلية في الإنخفاض وخاصة بعد سن 30 سنة مع ملاحظة أن مستوى القوة يمر بفترة من الثبات النسبي في تلك المرحلة من العمر، وهذه الفترة تختلف من لاعب لأخر وفقا لمبدأ الفروق الفردية وعوامل الوراثة والبيئة.

7- دور الجهاز العصبي:

العضلات الهيكلية تعمل اراديا تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي وهناك كثير من الأدلة العلمية تؤكد على بعض التغيرات التي تحدث في جهاز العصبي المركزي تقوم بدور مؤثر وبارز وايجابي في اكتساب القوة العضلية، ويفسر الفيزيولوجيين ذلك بزيادة قوة الإشارات العصبية القادمة من الجهاز العصبي المركزي، مما يساعد على استشارة وتجنيب جميع الوحدات الحركية في العضلات للعمل وتتعلق كل القوة.

2-4-3- أنواع القوة العضلية:**أ- القوى العظمى:**

وهي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة العضلات انتاجها في انقباض ايزومتري (ثابت) إرادي ولحد ويتوقف ذلك على قدرة الجهاز العضلي العصبي على توليد أقصى انقباض عضلي إرادي لمرة واحدة.

ب- القوة المميزة بالسرعة:

تعرف بأنها مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع، وفي تعريف اخر بأنها المقدرة على بذل أقصى قوة ممكنة في أقل ومن ممكن وهنا يجدر الإشارة إلى أن إنتاج القوة المميزة بالسرعة يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد يطلق عليه القدرة (السرعة * القوة).

ج- تحمل القوة:

ويعرف بأنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب وعادة تتراوح هذه الفترة الزمنية بين 6 ثواني إلى 8 دقائق، وفي تعريف آخر لتحمل القوة هو كفاءة اللاعب في العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهة مقاومات ذات تأثير فعال، وتحمل القوة هنا عبارة عن مقدرة مركبة

أيضا من القوة يقوم فيها اللاعب بالتغلب على مقاومات في وقت طويل أثناء التدريب والمباراة.

2-4-4-أسس تنمية القوة:

تنمية القوة العضلية للاعب كرة القدم تعتمد اعتمادا كبيرا على عملية تنظيم طرق تدريب من خلال تحديد الأهداف التدريبية لكل مرحلة تدريبية خلال الموسم التدريبي الواحد، يعقب ذلك اختيار الطريقة أو الطرق المناسبة لتحقيق هذه الأهداف تم تنظيم المحتوى التدريبي واختيار التدريبات المناسبة والفعالة لتحقيق هذه الأهداف مع ضرورة تحديد الوسائل التدريبية المساعدة التي تستخدم عند تنفيذ برنامج تدريبات القوة.

يراعي في الأسس العلمية عند تنمية القوة العضلية تقسيم تدريب القوة إلى تدريبات القوة العامة وتدريبات القوة الخاصة.

يتم تنمية القوة العضلية من خلال استخدام طرق تدريبية مختلفة من خلال توزيع منظم بمحتويات التدريب وأهدافه، وتناولت الأبحاث والمراجع العلمية التنظيمات المختلفة لمحتويات التدريب من خلال طرق التدريب التالية:

- طريقة الحمل المستمر.
- طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة.
- طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة.
- طريقة الحمل التكراري طريقة المنافسات والمتابعات.

2-5- المرحلة العمرية:

2-5-1- المرحلة العمرية أقل من 14 سنة:

معروف علميا أن من أهم الأمور التي يجب أن تأخذ بعين الإعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي هو الإمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة، إضافة إلى الإمام بالمستوى التدريبي والتعلمي تدخل هذه الفترة العمرية بين

المرحلتين المصنفة علمياً وهي مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات وتطور المستوى الرياضي إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الحقائق الأساسية في كل الجوانب لهذه المرحلة النسبية واستطعنا أن نوظف كل المعلومات والحقائق في التعامل مع هؤلاء الصبية كيف نستمتع لهم وكيف نكسب حبهم واحترامهم أو تعدل في سلوكهم وترفع من قدراتهم. (مرسلي العربي 2016، 132).

2-5-2- مفهوم الطفولة المتأخرة:

وهي من أهم فترات تكوين الشخصية وثراء المعلومات وتطور المستوى الرياضي إذا ما وضعنا نصب أعيننا أثناء التدريب الحقائق الأساسية في كل الجوانب لهذه المرحلة. واستطعنا أن نوظف كل المعلومات والحقائق في التعامل مع هؤلاء الصبية كيف نستمتع لهم وكيف نكسب حبهم واحترامهم أو نعدل من سلوكهم ونرفع من قدراتهم.

حيث يعتبر العلماء أن هذه المرحلة مناسبة في انتقاء الناشئين للممارسة الرياضية وانضمامهم للأنشطة. (kosani et horsky 1986 p35)

تلعب المدرسة دوراً هاماً في حياة الطفل حيث نعلمه أنماطاً كثيرة من السلوك الجديد بالمهارات الأكاديمية وتوسع حصيلته الثقافية ونمكنه من ممارسة العلاقات الاجتماعية في إشرافها وتوجيهها والمدرسة في نفس الوقت تتطلب قدراً مناسباً من استعداد الطفل وإعداداً للتوافق مع الحياة الجديدة.

2-5-3- التعرف على المرحلة العمرية أقل من 14 سنة:

التعريف اللغوي: البلوغ هو كلمة لاتينية الأصل وتعني الوصول إلى البلوغ والادراك وسن البلوغ هو سن التأهيل للزواج.

التعريف الاصطلاحي: مرحلة النضج هي من 11 إلى 12 سنة بالنسبة للبنات و12 إلى 13 سنة بالنسبة للذكور وهي الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخرة ومرحلة البلوغ

المتأخر الذكور من 14 - 15 سنة، وبنات من 13 إلى 14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في مختلف النشاطات.

2-5-4- خصائص الطفولة المتأخرة قبل 14 سنة:

1- الخصائص المعرفية: يوضح بييري ولبرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة

أو معرفي يفهم ضمناً إلا أن بعض المراقبين أمثال (hayas1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التنظيمي سلوكياً وأن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات نظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات في المعنى.

فالذكاء الرياضي للطفل والقدرة على التعلم يتمثل فيما تتضمنه العمليات العقلية المعرفية في كيفية ومدى فحسب الرياضي في هذه المرحلة مزود بأنظمة متخصصة في جميع المعلومات تسمى بالحواس أو الأجهزة الحسية التي يمكن بواسطتها التقاط المعطيات بحيث يتمكن الرياضي من التخطيط في سلوكه والتحرك في سلوكه والتحرك بموجبه ويتم تجهيز المعلومات بواسطة الحواس مع مواضع كثيرة من الجهاز العصبي وتعد تلك المستلزمات مشاريع خطية دائمة في كرة القدم والألعاب الجماعية وفي إطار كشف بعض الأفلام والرسوم والمصادر العملية ذات الأهمية الخاصة، ففعالية والتدريب الكامل والانجاز الرياضي يزداد بواسطة المعلومات التي تعرف عليها الطفل حيث تعد التمارين الرياضية مستلزمات أو معارف أساسية للنجاح أثناء بناء شكل مضمون ومعروف فجميع مراحل التصرف ومكوناته يتم أداؤها بالشعور والإدراك خاصة في هذه المرحلة. (قاسم حسين 1988، 19).

2- الخصائص النفسية: يجب الأطفال اللعب بشدة لذا يجب على المربي أن يأخذ بعين

الاعتبار تعاطفهم الشديد للعب وميلهم الطبيعي له فالطفل يحتاج للمربي كي يسيطر له أهداف النشاط.

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في مختلف مهارات وكذا في المخاطبة في ألسنتهم وإلى اظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ونريد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويؤثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر أنه موضع استحقاق الآخرين هذا ما يدفعه إلى تقديم أسرته عامة والشك في حكمة أبيه وأمه ويميل إلى التعاون مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليها، هذا ما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والإستجابة الجيدة للألعاب المنظمة ويكون لدى الأطفال لكلا من الجنسين الإرادة والعزيمة القوية على تحسين قدرتهم في اللعب.

3- الخصائص الحركية: يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو الرياضي ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعلم الحركي ويرجع ذلك إلى:

- التحمل: فيه تحسين الظاهرة.
- القوة: تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة.
- التوافق: يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ بل يمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات ويقل التوافق في اواخر هذه المرحلة ويكون أقصى تطور في السن 12 سنة.
- السرعة: تزداد سرعة الناشئ وبالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من قوة لتحريك أطرافه الطويلة (وديع فرج الدين 1996، 108/101)

خصائص المورفولوجية: تتميز مرحلة ما قبل المراهقة بالنمو السريع في الوزن وتمس خاصة الأطراف السفلية وفي فترات المراهقة يبدأ النمو العقلي والعضلي وكذلك تزداد القوة أكثر (مصطفى فهمي 1974، 234/233).

قد اثبتت دراسات أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة طاقوية ما بين العاشرة والأربعة عشر وأن هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور ومن أهم الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والمتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة أقل بعد الخامسة عشر، فنلاحظ أن البالغ تقدم بدرجة ملحوظة في الطول وظهرت عليه معالم النضج الجنسي ففي المسح العام الذي أجرته الإدارة العامة للصحة المدرسية في مصر و نشرته في عام 1991 تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيرا مضطربا حتى سن 15 عند البنين (A P LAPTEV P115) في هذه المرحلة تصبح لدى الأطفال القدرة على التحكم في العضلات الدقيقة ويستطيع القيام بنشاط يتطلب استخدام هذه العضلات وتظهر أيضا زيادة في القدرة على التوازن الديناميكي.

2-5-5- أهمية الرياضة في نمو شخصية الطفل أقل من 14 سنة: لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فيزيولوجية تتطلبها صحة الإنسان حيث يتفق الجميع على أنها أساسية للنمو الجسمي السليم والطفل في هذه المرحلة تزداد مهاراته ويساعده خياله على اتقان حركات معينة ومن جهة أخرى تلعب نشاطات الفريق الرياضي دورا حاسما إذ يجد الأطفال المجال الرياضي الذي يساعدهم على تكوين الجماعات الرياضية التي يميلون إليها المهارية والتي تساعده على الاستمرار في العمل لمدة أطول.

وتلعب الرياضة دورا هاما في اشباع بعض ميول العدوانية والعنف لدى بعض الأطفال وذلك في الألعاب والمنافسات العنيفة وكما تعد الرياضة أيضا مجال للإعلام يحاول بها الطفل التعبير عن دوافع ما (محمد عوض البيسيوني، 142/141) ويقول مارك دوران "أن

الأطفال المنخرطين في النوادي الرياضية كممارسين معظم أوقات فراغهم للممارسة الرياضة بحيث تقدر ب 5 ساعات في الأسبوع تقريبا، تفسير الوضعية الراقية التي تحتلها الرياضة في حياة الطفل (mark durant 1987 p233).

خاتمة:

من خلال دراستنا في هذا الفصل للصفات والمتطلبات التي يجب أن تتوفر في الفئة الشبانية، نقول أن لهذه الصفات والمتطلبات مكانة هامة في حياة الطفل ونموه، لدورها الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق، وهذا ما يتطلب المعرفة الجيدة لمختلف التحولات أثناء ممارسة النشاط الرياضي الذي يتطلب مجهود بدني ونفسي، وذلك باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات الطفل عن طريق اللعب، وتعتبر المرحلة العمرية أقل من 14 سنة من أنسب المراحل للتعلم الحركي.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

إجراءات البحث الميدانية

منهج البحث

مجتمع وعينة البحث

مجالات البحث:

المتغيرات

أدوات البحث

الخاتمة

تمهيد:

أن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها نحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة آن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدده معالجته يحتاج إلى كثرة من الدقة والوضوح في عملياته تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينيه البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-1- الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية في فترة من 2017/12/04 إلى 2018/03/29 وذلك للتأكد من إمكانية الحصول على البيانات المطلوبة لهدف البحث وكانت نتائج الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

- تحديد أفراد عينة البحث.
- اختيار إختبارات القوة والسرعة.
- مناسبتها لعينة البحث من حيث السن والمستوى للأداء.
- ملائمتها لطبيعة الأداء وتميزها بالسهولة في اجراء وإمكانات التطبيق مع الاقتصاد في الوقت والجهد.
- عرضها على مجموعة من الخبراء ذوي الخبرة العلمية والعملية في مجال التدريس والتدريب في كرة القدم.
- التأكد من فهم المختبرين للأداء.

1-2- منهج البحث: إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقيقة معينة (عمار بحوش، محمد نبات 1995، ص 85) وحسب صيغة ومتطلبات البحث، استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث يتجلى ذلك في أن اختيار المنهج السليم والصحيح في مجال البحث العلمي يعتمد بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها أن المنهج التجريبي هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن المنهج يمثل الإقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العملية بصورة عملية ونظرية إلى اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة (محمد حسن علاوي وأسامة أنور راتب 1999، ص 217).

وتتمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تضييعنا لمفردات البرنامج التدريبي المقترح بتوظيف الوحدات التدريبية كمتغير متنقل لهذا البحث بينما تمثل المتغير التابع في تنمية القوة والسرعة لناشئ كرة القدم 14 سنة ومقارنتها بالعينة الضابطة التي تطبق الأسلوب التقليدي في التعلم والتدريب.

1-3- مجتمع وعينة البحث: عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي سحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون مماسه تمثيلا صادقا لصفات هذه المجتمع الأصلي (عبد العزيز فهمي 1994، 95) بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم 14 سنة ونظرا لصيغة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والمتمثلة في فريق امل غريس لكرة القدم 14 سنة ناشئين والتي يبلغ عددهم 36 لاعبا حيث قام الباحث بتقسيم العينة إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة بطريقة عشوائية بتتحية حراس المرمى وعددهم 2.

- تحتوي مجموعة وسط-غرب مستوى ما بين الرابطات على 16 فريق يتضمن منهم فريقين معنيين (أمل غريس، شباب فروحة) بالحصص التدريبية.

- عدد المجتمع الأصلي هو 16 فريق ومنه نسبة تمثيل العينة هي 12.5% طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما طبق البرنامج التقليدي على العينة الضابطة، والتي أشرف عليها المدرب المساعد وقد تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

مجالات البحث:

المجال البشري: تمثله عينة المجموعتين الذين استخدمهم الباحث في لاعبي فريق أمل غريس لكرة القدم صنف الناشئين 14 سنة والمكون من 36 لاعب تم اختيارهم بطريقة

عددية وقام الباحثان بتقسيم العينة إلى قسمين بطريقة عشوائية 18 لاعبا في كل عينة التجريبية والضابطة مه تحية حراس المرمى.

المجال الزمني: لقد امتدت فترة العمل التجريبي منذ لقاء المشرف حتى نهاية فترة المنافسة إلى مرحلتين أساسيتين:

- **المرحلة الأولى:** تمثلت في انجاز التجربة الاستطلاعية والتي اجريت فيها القبلي

على لاعبي فريق امل غريس لكرة القدم للناشئين 14 سنة.

- **المرحلة الثانية:** والتي تمثلت في الدراسة التجريبية الرئيسية والتي امتدت من

الفترة ما بين 2017/12/04 إلى غاية 2018/03/29 حيث تم فيها تطبيق

وحدات البرنامج التدريبي المقترح مع اجراء اختبارات القوة والسرعة القبلي

والبعدي.

المجال المكاني: اجريت كل الاختبارات القبلي والبعدي بالإضافة إلى الوحدات التدريبية في

الملعب البلدي "العوسج بوجلال" لبلدية غريس ولاية معسكر وهذا ما جعل الطالبان يوفر

نفس الشروط التي تخضع لها المجموعتين أثناء التدريبات حيث تم توحيد توقيت العمل

استعمال نفس الوسائل استعمال نفس الميدان وقد قام الباحثان على تدريب كل مجموعة على

حتى.

- **الاختبارات القبلي:** تم تطبيق الاختبار القبلي على العينة يوم 2017/12/04

- **الاختبارات البعدي:** تم تطبيق الاختبار البعدي على العينة يوم 2018/03/29

ثالثا: المجال المكاني: أجريت كل الاختبارات البدنية القبلي والبعدي بالإضافة إلى

الوحدات التدريبية في الملعب البلدي لبلدية غريس "ملعب العوسج بوجلال".

1-4- **المتغيرات:** إن الدراسات الميدانية تتطلب ضبط متغيرات قصد التحكم فيها من

جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى وبدون هذا تصبح النتائج التي يصل إليها

الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير حيث يصعب على الباحث

- أن يتعرف على الحسابات الحقيقية للنتائج دون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة (محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب 1999، 43).
- أولا دراسة التجريبية الأولى أو المتمثلة في دراسة أثر تمارين مواقف اللعب على تنمية القوة والسرعة.
 - المتغير المستقل تمارين مواقف اللعب.
 - المتغير التابع القوة والسرعة.
- ثانيا: المشوشة يجب علينا تحقيق التكافؤ بين المجموعات في المتغيرات أو الخصائص التي يمكن أن تؤثر على المتغير التابع من حيث السن الحالة الجسمية (الطول، الوزن) مستوى الأداء.

1-4-أدوات البحث: استخدم الباحث في هذه الدراسة الأدوات التالية:

- **أولاً: المصادر والمراجع:** كان هذا من خلال الفترات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة كما تمت الإستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.
- **ثانياً: الوسائل البيداغوجية:** وتمثلت في شواخص، ميقاتي، صفارة، ملعب كرة القدم، شريك قياس، ميزان طبي، ديكامتر، كرات.
- **ثالثاً: الاستبيان:** قام الباحثان بعرض استبيان على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي وذلك قصد تحكيم الاختبارات القوة والسرعة المستخدمة في الدراسة.

1-5-الأسس العلمية للاختبارات:

ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه أو طبق على من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد حسن علاوي, 2000, 86)

دراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الارتباط برسون الجدولية
اختبار الجري 50 م	14	ن-1 13	0.05	0.68	0.456
اختبار سرجنت				0.84	
اختبار الجري 30 م				0.90	

الجدول رقم (02) يوضح ثبات الاختبارات

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه إن كل القيم المتحصل عليها حسابيا حيث ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية و مستوى الدلالة 0.05 مما تشير إلى مدى ارتباط بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي ,هذا التحصيل يؤكد على ثبات جميع الاختبارات المستخدمة.

صدق الاختبار: يعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من اجله . ويقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس فيما وضع لقياسه (عبد الحفيظ 146،1993) ويذكر كل من بارومك جي إن الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله حيث يختلف الصدق و فقا للأغراض التي يود قياسها و الاختبار الذي يجري لإثباتها "(حسانين ،183،1995) من أجل التأكد من صدق الاختبار استعمل الطالبان الباحثان معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات معامل}} \quad (\text{عبد الحفيظ 146،1993})$$

حيث أن قيم معامل ثبات الاختبارات التي سبق حسابها المبينة في الجدولين رقم (4) و (5)

يبين الصدق الاختبارات البدنية .

الدراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل الثبات	معامل الارتباط برون الجدولية
اختبار لسرجنت	14	ن-1 13	0.05	0.82	0.456
اختبار الجري 30م				0.94	
اختبار الجري 50م				0.84	

الجدول رقم (03) يوضح الصدق الذاتي للاختبار.

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسه، وهذا بحكم أن كل مؤشرات الثبات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والتي بلغت أكبر من 0.45 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05.

موضوعية الاختبار: تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يشير فان دالين إلى أنه "يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه" (حسانين، 1995، 183) ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، و الموضوعية العالية الاختبار ما تظهر حينما تقوم المجموعة من المحكمين بحساب درجات الاختبار في نفس الوقت عندما يطبق الاختبار على مجموعة معينة من الأفراد ثم يحصلون تقريبا على نفس النتائج وذلك مع التسليم بان المدرسين أو المحكمين مؤهلين للقيام بهذه العملية بدرج العلية ومتكافئة" (رضوان، 1988، 380) و يعرفه " بارورمك جي " الموضوعية بكونها " درجة الاتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار و يعبر عنه بمعامل الارتباط" (حسانين، 1987، 85)

1-6- الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

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

بحيث: \bar{X} = س

مج س

ن

س: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

ب- الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت لأنه يحتوي على مفهوم جبري لانحرافات وهو من الأساليب الإحصائية الرياضية الحديثة لقياس التشتت ومن أكثرها استعمالاً. ويعرف على انه مقياس للتشتت يقيس لنا مدى تباعد أو اختلاف أو انحراف قيم الظاهرة المدروسة عن وسطها الحسابي, كما أنه من الممكن تعريفه رياضياً أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات الانحرافات عن الوسط الحسابي أي أنه الانحراف المعياري لمجموع من س رقم، ولتكن: س1, س2, س ن.

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

(س - س): انحراف كل قيمة عن المتوسط.

ن: عدد أفراد العينة.

ع: الانحراف المعياري.

ج- التجانس:

ع²₁

بحيث: ف = — (عبد الجبار ناجي قيس-1988-ص53)

ع²₂

د- 'ت' ستودنت :

يستعمل اختبار الدلالة ت لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير المرتبطة و للعينات المتساوية و الغير المتساوية و في هذا الصدد استخدمت:

أ- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث ن₁=2

في حالة العينتين متساويتين فان حساب ت يكون وفق المعادلة التالية (معين أمين

محمد)

بحيث: س⁻₁ = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

س⁻₂ = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

ع₁ = الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع₂ = الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

ن = عدد أفراد العين

$$= ت \frac{|س_2 - س_1|}{\sqrt{\frac{ع_2^2 + ع_1^2}{1 - ن}}}$$

1-7- صعوبات البحث:

- تأثير الظروف الجوية على السير الحسن لبعض الحصص.
- نقص وقلة المراجع والمصادر التي تخص موضوع بحثنا.

الخاتمة

من خلال هذا الفصل نبين الخطوات المنهجية التي يتبعها الطالب الباحث من اجل الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى مجالات التي تمت فيها الدراسة من المجال المكاني الزماني كما إننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله الدراسة كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هو الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد الحلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذل توضيح الركائز العلمية علمه عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها متحصلا وحتى امكانه تعميمها.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

تمهيد

عرض و تحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

عرض و تحليل نتائج اختبارات القياس القبلي لعينة البحث

عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس لعينة البحث التجريبية

عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

الاستنتاجات

مناقشة الفرضيات

الاقتراحات والتوصيات

خاتمة

تمهيد:

إن طبيعة البحث ومنهجيته تقتضي علينا تخصيص هذا الفصل إلى عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها، بغية التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث وهذا على اختبارات إدراك الحسي حركي واختبارات الأداء المهاري المعتمدة في الدراسة، وفي الأخير سيتم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات اختبارات إدراك الحسي حركي والمهارية القبلية والبعديّة، ثم مقارنة النتائج البعديّة بين الضابطة والتجريبية إضافة إلى عرض نتائج العلاقة بين الإدراك الحسي حركي والأداء المهاري ونسبة المساهمة بالاعتماد على الوسائل الضرورية والملائمة لطبيعة الدراسة.

2- عرض و تحليل النتائج:

2-1- عرض وتحليل نتائج توصيف عينة البحث:

العينة	العدد	العمر البيولوجي		الطول		الوزن		مؤشر الكتلة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	14	13.20	4.70	1.57	0.07	44.71	4.08	18.14	0.81
التجريبية	14	14.06	4.46	1.55	0.09	43.07	5.11	17.83	1.05
المجموع						28			

جدول رقم 04 يوضح نتائج توصيف عينة البحث

من خلال الجدول رقم 04 والذي يوضح نتائج توصيف عينة البحث، حيث قدر المتوسط الحسابي للعمر البيولوجي للعينة الضابطة بـ 13.20 بانحراف معياري قدره 4.70، والمتوسط الحسابي للعمر البيولوجي للعينة التجريبية بـ 14.06 بانحراف معياري قدره 4.46، كما بلغ عدد كل منهما 14 لاعب للعينة التجريبية و14 لاعب للعينة الضابطة (28 لاعب)، كما حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في قياس الطول بـ 1.57 بانحراف معياري قدره 0.07، في حين حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية لقياس الطول بـ 1.55 بانحراف معياري قدره 0.09.

وكانت قيمة قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في قياس الوزن محددة بـ 44.71 بانحراف معياري قدره 4.08، في حين حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية لقياس الوزن بـ 43.07 بانحراف معياري قدره 5.11، إضافة الى مؤشر الكتلة الذي حددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة لقياس فيه بـ 18.14 بانحراف معياري قدره 0.81، اما

العينة التجريبية فقد حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياسه بـ 17.83 بانحراف معياري قدره 1.05 .

2-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس القبلي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:

الدالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		اختبارات القياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.94	5.11	43.07	4.08	44.71	الوزن
غير دال	0.88	1.05	17.83	0.81	18.14	مؤشر الكتلة
غير دال	0.43	0.19	3.49	0.17	3.52	عدو 30م السرعة
غير دال	0.11	0.40	6.25	0.35	6.27	عدو 50م
غير دال	0.01	0.12	0.38	0.07	0.42	سارجنت قوة عظمة الرجلين

جدول رقم 05 يوضح نتائج اختبارات القياس القبلي بين عينة البحث الضابطة والتجريبية:

مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية 2ن-2 ، قيمة ت الجدولية 2.05

من خلال الجدول رقم 05 اعلاه والذي يوضح نتائج اختبارات القياس القبلي بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، حيث تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي للوزن للعينة الضابطة بـ 44.71 بانحراف معياري قدره 4.08، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه القبلي بـ 43.07 بانحراف معياري قدره 5.11، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.94 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية

2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، مما يدل على تكافؤ العينة في القياس القبلي، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 03 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في الوزن بين عينة البحث

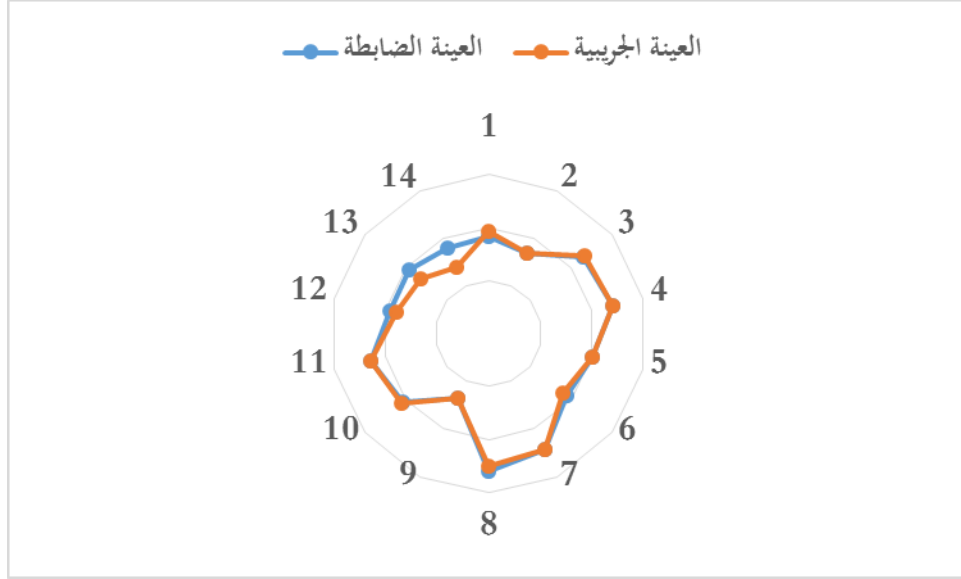
الضابطة والتجريبية

كما تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي مؤشر الكتلة للعينة الضابطة بـ 18.14 بانحراف معياري قدره 0.81، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه القبلي بـ 17.83 بانحراف معياري قدره 1.05، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.88 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، مما يدل على تكافؤ العينة في القياس القبلي لمؤشر الكتلة كذلك، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 04 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في مؤشر كتلة الجسم بين
عينة البحث الضابطة والتجريبية

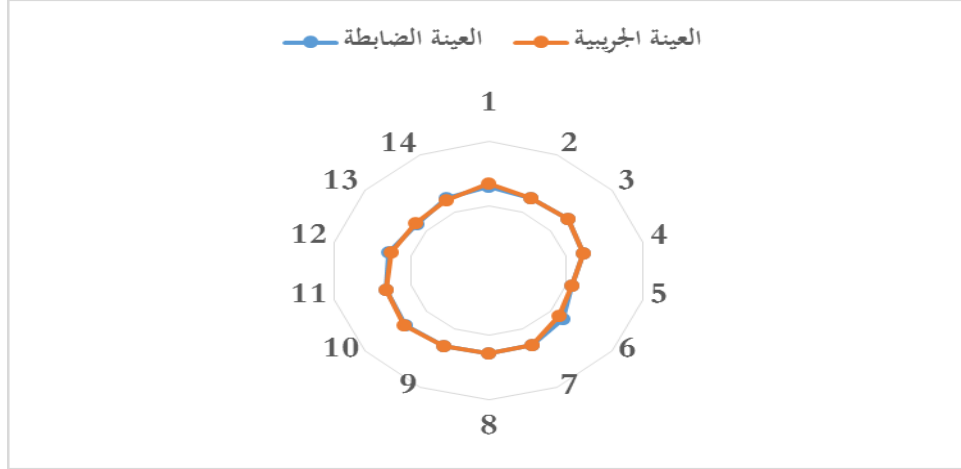
ايضا حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 30م) للعينة الضابطة بـ 3.52 بانحراف معياري قدره 0.17، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه القبلي بـ 3.49 بانحراف معياري قدره 0.19 ، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.43 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، مما يدل على تكافؤ العينة في القياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 30م) ايضا، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 05 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في عدو 30م بين عينة

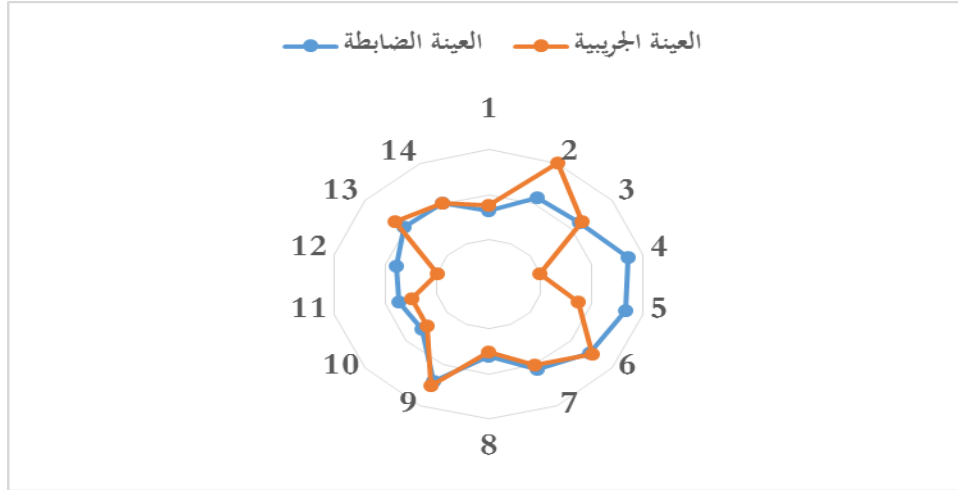
البحث الضابطة والتجريبية

ونفس الامر بالنسبة لاختبار السرعة (عدو 50م) ،حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 50م) للعينة الضابطة بـ 6.27 بانحراف معياري قدره 0.35، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه القبلي بـ 6.25 بانحراف معياري قدره 0.40، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.11 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية ، مما يدل على تكافؤ العينة في القياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 50م) ، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 06 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في عدو 50م بين عينة البحث الضابطة والتجريبية

اما اختبار قوة عظمة الرجلين (سارجنت) فقد حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار سارجنت للعينة الضابطة بـ 0.42 بانحراف معياري قدره 0.07، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه القبلي بـ 0.38 بانحراف معياري قدره 0.12، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.01 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، مما يدل على تكافؤ العينة في القياس القبلي لاختبار سارجنت، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 07 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي في قوة عضلة الرجلين بين
عينة البحث الضابطة والتجريبية

2-3- عرض و تحليل نتائج اختبارات القياس القبلي لعينة البحث:

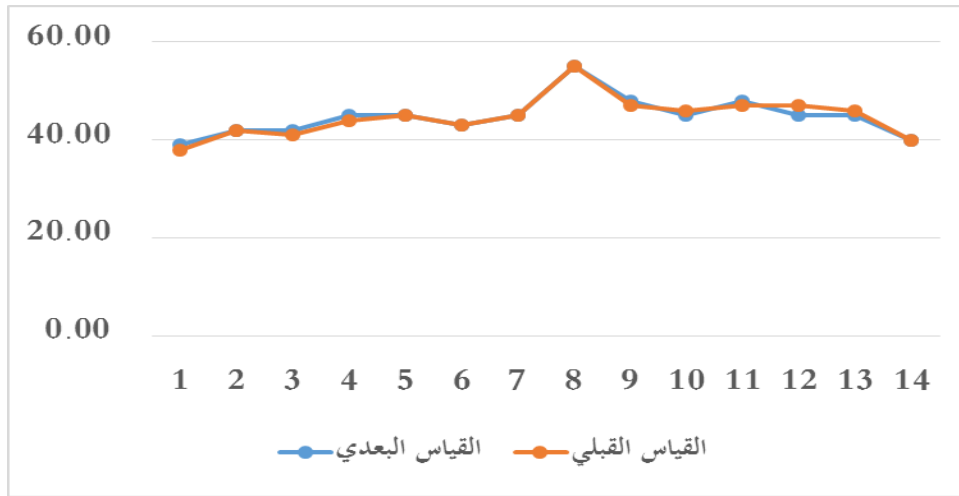
2-3-1- عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس لعينة البحث الضابطة:

الدالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		اختبارات القياس	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.29	3.93	44.79	4.08	44.71	الوزن	
غير دال	0.36	0.87	18.18	0.81	18.14	مؤشر الكتلة	
دال	4.17	0.17	3.51	0.17	3.52	عدو 30م	السرعة
دال	5.46	0.35	6.24	0.35	6.27	عدو 50م	
دال	2.92	0.06	0.44	0.07	0.42	سارجنت	قوة عضلة الرجلين

جدول رقم 06 يوضح نتائج اختبارات القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة مستوى

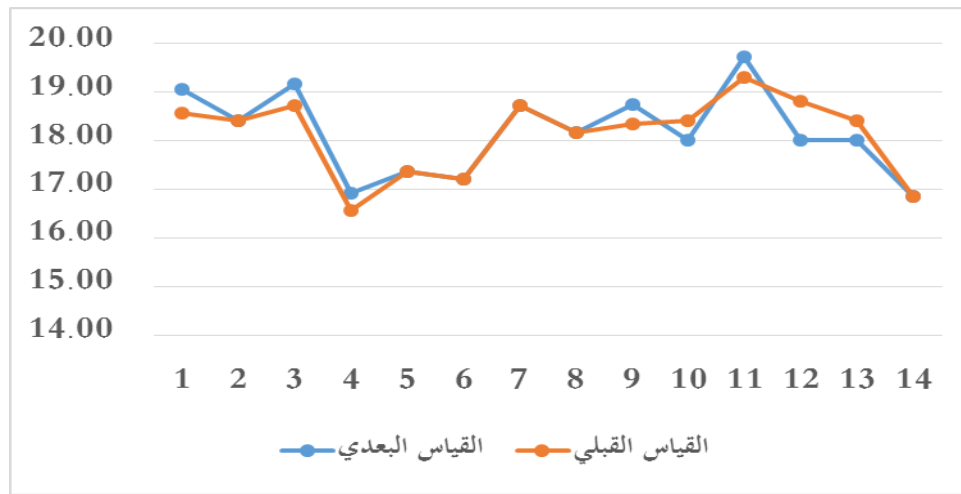
الدلالة 0.05 ، درجة الحرية ن-1 ، قيمة ت الجدولية 2.16

من خلال الجدول رقم 06 اعلاه والذي يوضح نتائج اختبارات القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة، حيث تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي للوزن للعينة الضابطة بـ 44.71 بانحراف معياري قدره 4.08، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 44.79 بانحراف معياري قدره 3.93، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.29 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة، مما يدل على ان الفرق بين القياسين للعينة عشوائي لا يرقى الى الدلالة الاحصائية، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 08 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في الوزن لعينة البحث الضابطة

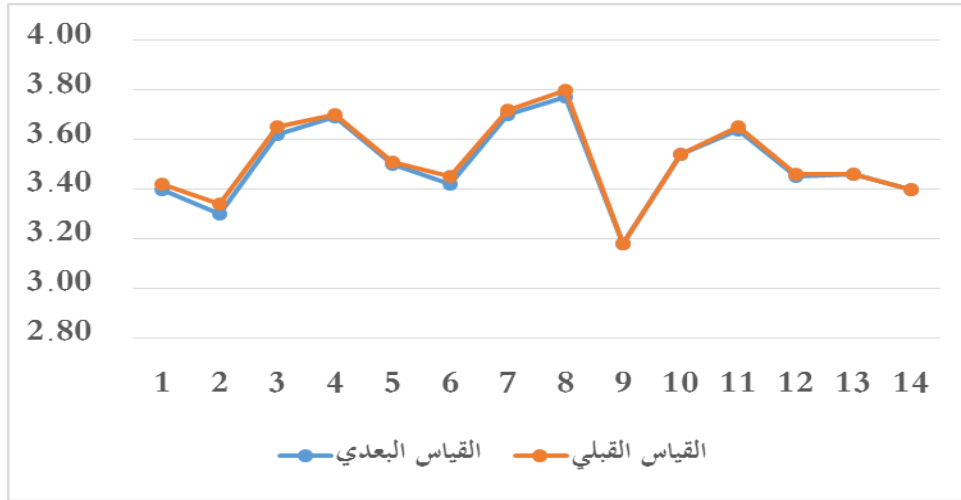
كما تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي مؤشر الكتلة للعينة الضابطة بـ 18.14 بانحراف معياري قدره 0.81، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 18.18 بانحراف معياري قدره 0.87، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات و المحدد بـ 0.36 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة، مما يدل على ان الفروق بين القياسين للعينة عشوائية، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 09 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث الضابطة

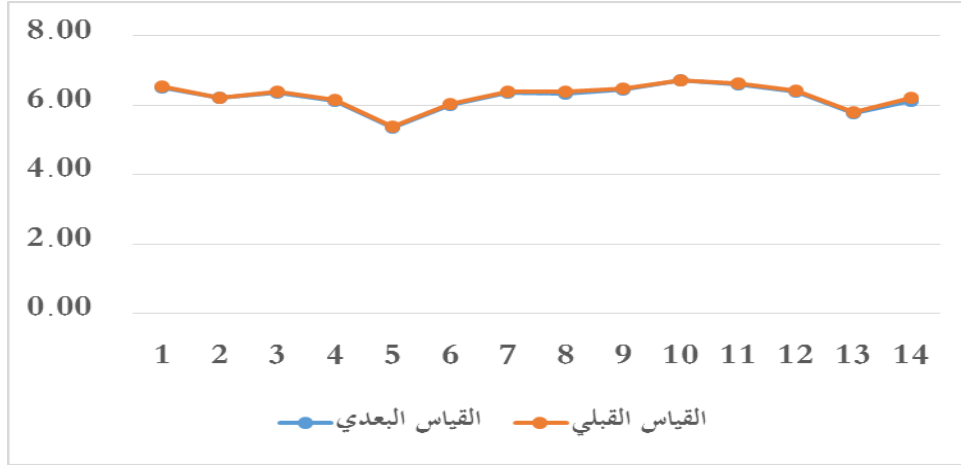
ايضا حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 30م) للعينة الضابطة بـ 3.52 بانحراف معياري قدره 0.17، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 3.51 بانحراف معياري قدره 0.17، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 4.17 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس

القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي للعينة والذي يعزیه الطالبان الى تطور عينة البحث نتيجة للتمارين و التدريبات الممارسة، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



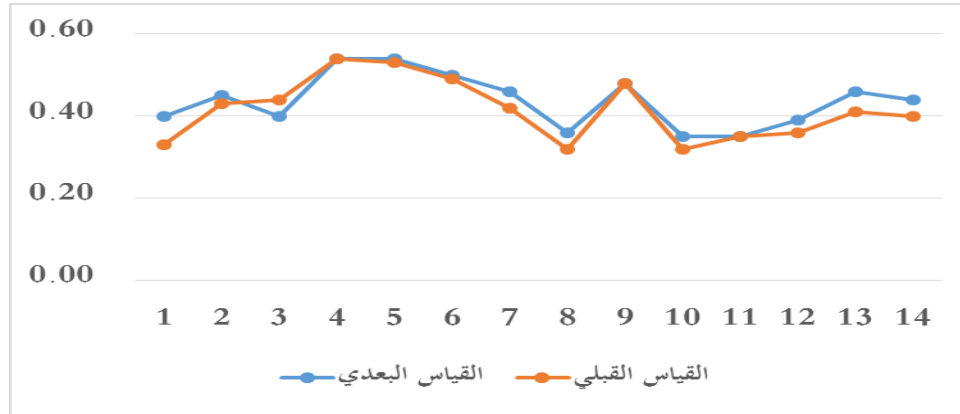
شكل بياني رقم 10 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 30 لعينة البحث الضابطة

ونفس الامر بالنسبة لاختبار السرعة (عدو 50م) ، حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 50م) للعينة الضابطة ب 6.27 بانحراف معياري قدره 0.35، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي ب 6.24 بانحراف معياري قدره 0.35، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد ب 5.46 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي للعينة، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 11 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 50م لعينة البحث الضابطة

اما اختبار قوة عضلة الرجلين (سارجنت) فقد حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار سارجنت للعينة الضابطة بـ 0.42 بانحراف معياري قدره 0.07، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 0.44 بانحراف معياري قدره 0.06، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 2.92 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث الضابطة، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي ، وهذا كما ذكرنا نتيجة للتمارين والتدريبات الممارسة اضافة الى ان تطور السرعة وتتميتها يعتمد بالأساس على صفة اللياقة البدنية القوة ، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 12 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في قوة عضلة الرجلين

لعينة البحث الضابطة

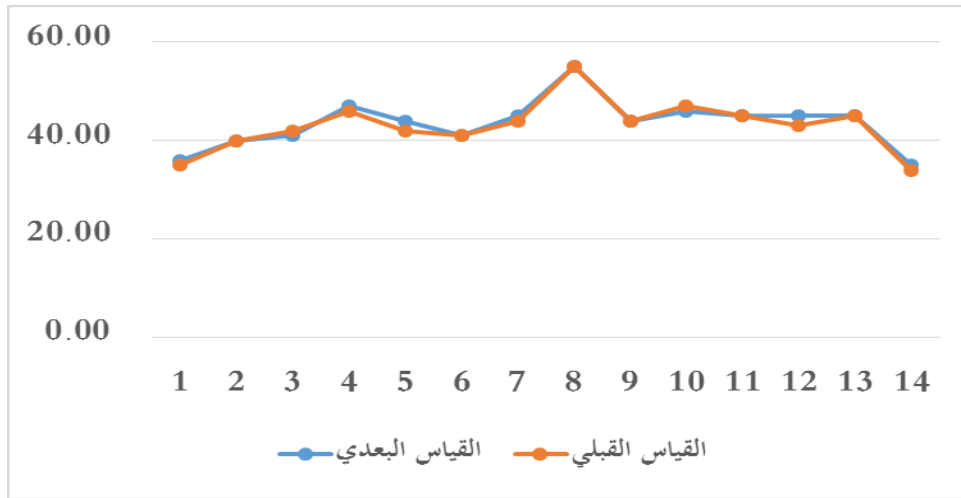
2-3-2- عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس لعينة البحث التجريبية:

الدالة الإحصائية	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		اختبارات القياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	1.17	4.91	43.50	5.11	43.07	الوزن
غير دال	1.72	0.84	18.01	1.05	17.83	مؤشر الكتلة
دال	4.45	0.18	3.34	0.19	3.49	عدو 30م
دال	7.09	0.36	6.09	0.40	6.25	عدو 50م
دال	7.01	0.08	0.50	0.12	0.38	سارجنت
						قوة عظمة الرجلين

جدول رقم 07 يوضح نتائج اختبارات القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية مستوى

الدلالة 0.05 ، درجة الحرية ن-1 ، قيمة ت الجدولية 2.16

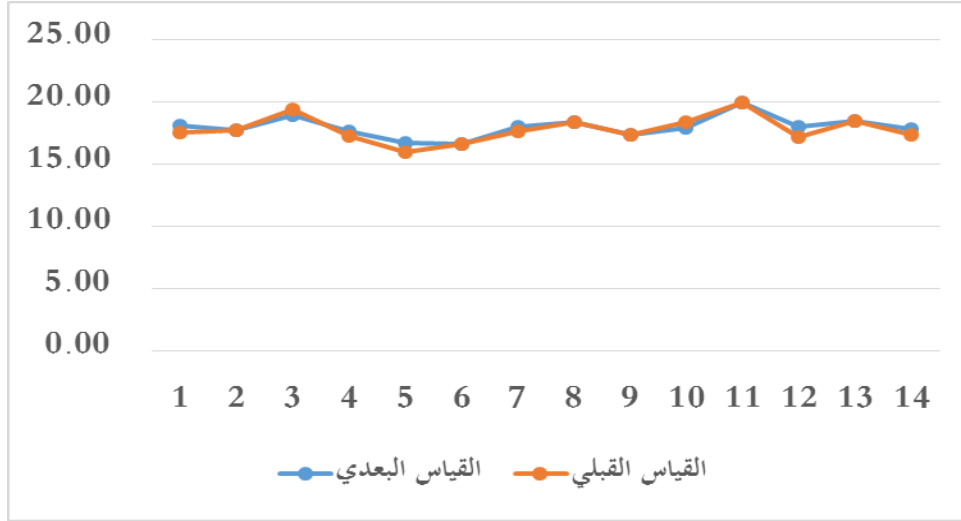
من خلال الجدول رقم 07 اعلاه والذي يوضح نتائج اختبارات القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، حيث تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي للوزن للعينة التجريبية بـ 43.07 بانحراف معياري قدره 5.11، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 43.50 بانحراف معياري قدره 4.91، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 1.17 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق عشوائي بين القياسين، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 13 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في الوزن لعينة البحث التجريبية

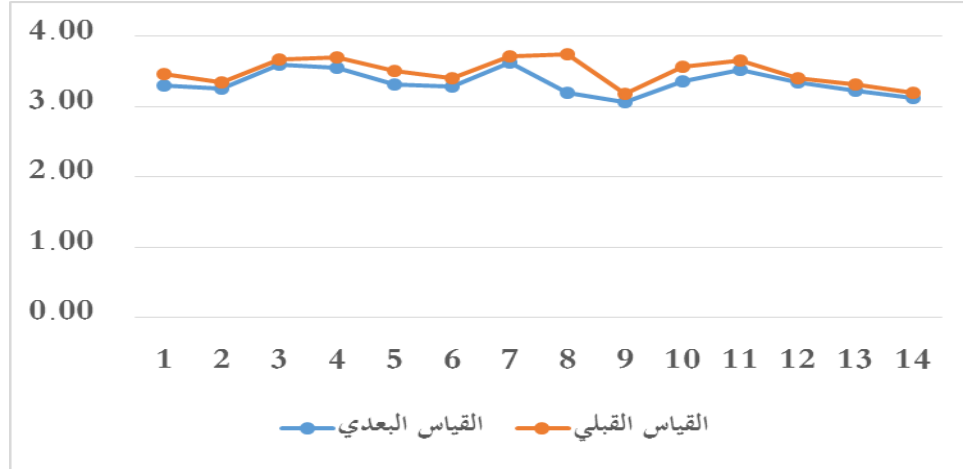
كما تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي مؤشر الكتلة للعينة التجريبية بـ 17.83 بانحراف معياري قدره 1.05، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 18.01 بانحراف معياري قدره 0.84، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 1.72 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 13 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على الفرق العشوائي بين القياسين، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 14 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث التجريبية

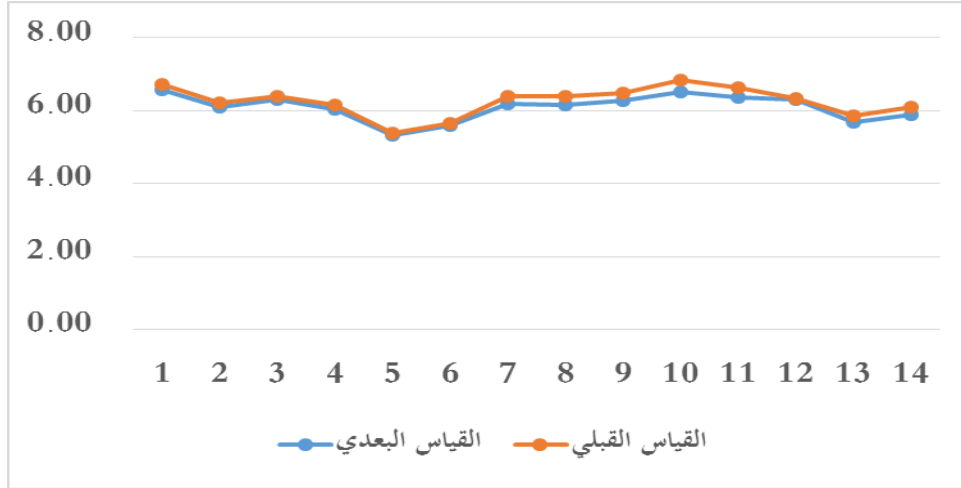
ايضا حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 30م) للعينة التجريبية ب 3.49 بانحراف معياري قدره 0.19، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي ب 3.34 بانحراف معياري قدره 0.18، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد ب 4.45 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي، وهو ما يؤكد اسهام الوحدات التدريبية المقترحة على تنمية وتطوير السرعة بشكل واضح ، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 15 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 30 لعينة

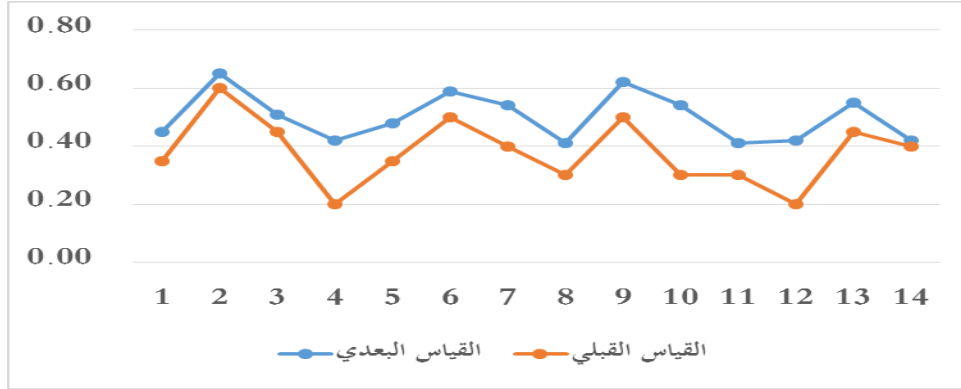
البحث التجريبية

ونفس الامر بالنسبة لاختبار السرعة (عدو 50م) ، حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 50م) للعينة التجريبية بـ 6.25 بانحراف معياري قدره 0.40 ، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 6.09 بانحراف معياري قدره 0.36، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 7.09 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 13 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي والذي يؤكد نجاعة الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية السرعة، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 16 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 50 لعينة البحث التجريبية

اما اختبار قوة عضلة الرجلين (سارجنت) فقد حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار سارجنت للعينة التجريبية بـ 0.38 بانحراف معياري قدره 0.12، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 0.50 بانحراف معياري قدره 0.08، لتؤكد قيمة اختبارات ستودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 7.01 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.16 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 13 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي وهو امر لازم جدا، اذ يتوجب كما ذكرنا سابقا ان تطور السرعة مرتبط بالاساس على تطور الصفة الاساسية وهي القوة، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 17 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في قوة عضلة الرجلين

لعينة البحث التجريبية

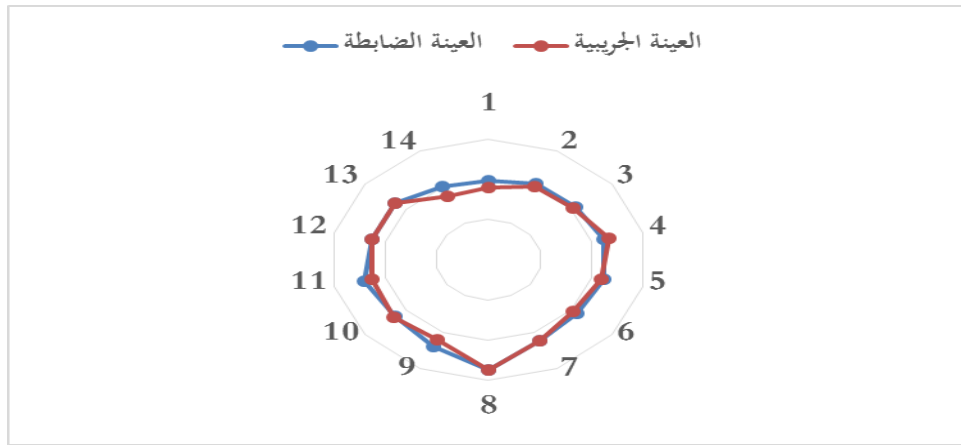
2-4- عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية:

الدالة الاحصائية	قيمة ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		اختبارات القياس	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.76	4.91	43.50	3.93	44.79	الوزن	
غير دال	0.53	0.84	18.01	0.87	18.18	مؤشر الكتلة	
دال	2.55	0.18	3.34	0.17	3.51	عدو 30م	السرعة
غير دال	1.10	0.36	6.09	0.35	6.24	عدو 50م	
دال	2.26	0.08	0.50	0.06	0.44	سارجنت	قوة عظمة الرجلين

جدول رقم 08 يوضح نتائج اختبارات القياس البعدي بين عينة البحث الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية 2ن-2 ، قيمة ت الجدولية 2.05

من خلال الجدول رقم 08 اعلاه والذي يوضح نتائج اختبارات القياس البعدي بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، حيث تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس البعدي للوزن للعينة الضابطة بـ 44.79 بانحراف معياري قدره 3.93، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه البعدي بـ 43.50 بانحراف معياري قدره 4.91، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات و المحدد بـ 0.76 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة و التجريبية ، مما يدل على ان الفرق عشوائي بين قياسي العينة الضابطة و التجريبية ، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.

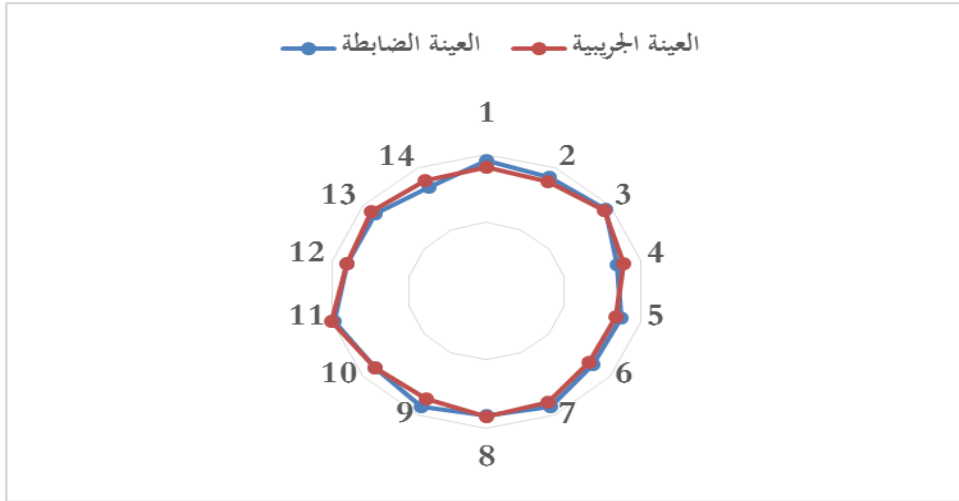


شكل بياني رقم 18 يبين فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في الوزن بين عينة البحث

الضابطة والتجريبية

كما تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس البعدي مؤشر الكتلة للعينة الضابطة بـ 18.18 بانحراف معياري قدره 0.87، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه البعدي بـ 18.01 بانحراف معياري قدره 0.84، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.53 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث

الضابطة والتجريبية، مما يدل على الفرق عشوائي بين القياسين، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



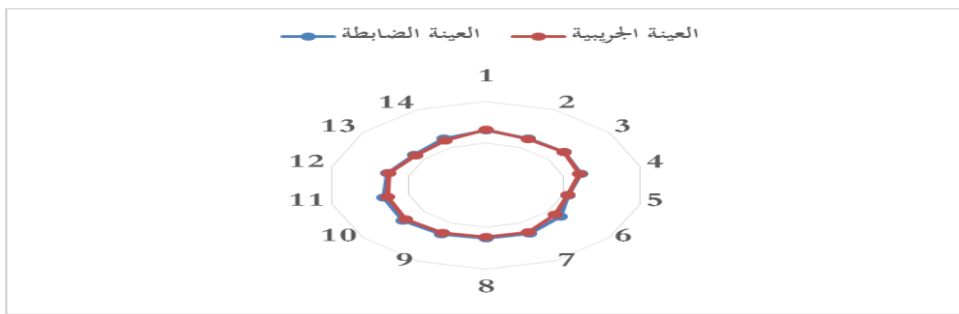
شكل بياني رقم 19 يبين فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في مؤشر كتلة الجسم بين عينة البحث الضابطة والتجريبية

ايضا حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس البعدي لاختبار السرعة (عدو 30م) للعينة الضابطة بـ 3.51 بانحراف معياري قدره 0.17، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه البعدي بـ 3.34 بانحراف معياري قدره 0.18، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات و المحدد بـ 2.55 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية، وهذا يؤكد نجاعة الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة القوة بشكل اساسي و صفة السرعة بشكل ارتباطي، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



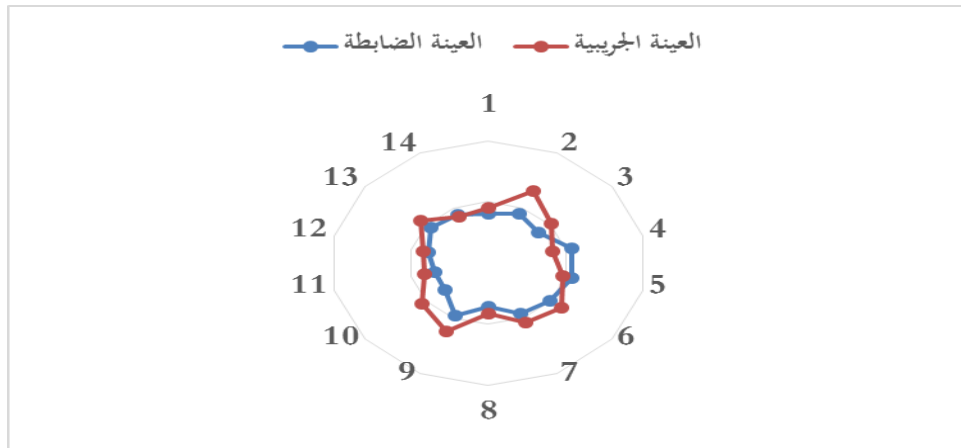
شكل بياني رقم 20 يبين فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في عدو 30م بين عينة البحث الضابطة والتجريبية

ونفس الامر بالنسبة لاختبار السرعة (عدو 50م)، حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس البعدي لاختبار السرعة (عدو 50م) للعينة الضابطة بـ 6.24 بانحراف معياري قدره 0.35، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه البعدي بـ 6.09 بانحراف معياري قدره 0.36، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 1.10 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، مما يدل على ان الفرق بين القياسين عشوائي، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 21 يبين فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في عدو 50م بين عينة البحث الضابطة والتجريبية

اما اختبار قوة عضلة الرجلين (سارجنت) فقد حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس البعدي لاختبار سارجنت للعينة الضابطة بـ 0.44 بانحراف معياري قدره 0.06، في حين حددت قيمته للعينة التجريبية في قياسه البعدي بـ 0.50 بانحراف معياري قدره 0.08، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 2.26 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.05 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 26 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين عينة البحث الضابطة والتجريبية، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح العينة التجريبية، ويؤكد هذا ان تركيز الطالبان على تمارين القوة بشكل مقنن اثر بشكل مميز على تنمية القوة لعضلة الرجلين ، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 22 يبين فارق نتائج اختبارات القياس البعدي في قوة عضلة الرجلين بين عينة البحث الضابطة والتجريبية

2-5- الاستنتاجات:

- تكافؤ عينة البحث في اختبارات القياس القبلي بين العينة الضابطة والتجريبية.
- عدم وجود دلالة احصائية في اختبارات القياس القبلي بعدي (الوزن ، مؤشر الكتلة) لعينة البحث الضابطة.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القياس القبلي بعدي (عدو 30م، عدو 50م، سارجنت) لعينة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي.
- عدم وجود دلالة احصائية في اختبارات القياس القبلي بعدي (الوزن، مؤشر الكتلة) لعينة البحث التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القياس القبلي بعدي (عدو 30م، عدو 50م، سارجنت) لعينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القياس البعدي (الوزن، مؤشر الكتلة، عدو 50م) بين عينة البحث الضابطة والتجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القياس البعدي (عدو 30م، سارجنت) بين عينة البحث الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية
- تأثر الوحدات المقترحة في تنمية القوة والسرعة من خلال اختبار سارجنت وعدو 30م .

2-6- مناقشة الفرضيات بالنتائج:

- الفرضية الأولى: تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة القوة والسرعة للاعبين كرة القدم صنف اقل من 14 سنة .

من خلال الجداول السابقة الذكر يتضح اثبات الفرض الصفري المدون اعلاه والذي يدلي بتأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية صفة القوة والسرعة للاعبين كرة القدم صنف اقل من 14 سنة، حيث شملت الوحدات التدريبية تمارين مقننة بشكل منهجي علمي في تنمية القوة والسرعة مع مراعاة خصائص النمو الفسيولوجي والمرفولوجي لعينة البحث باعتبار الفئة المحددة في الدراسة فئة خاصة ومميزة جدا، وذلك لان العمر البيولوجي المحدد يجعل هذه الفئة قابل لتنمية الصفات البدنية خاصة السرعة والقوة لكن يجب ان تكون الاحمال مقننة، اذ يمكن ان تبرز نتائج ايجابية لمختلف الوحدات التدريبية لدى المدربين لكن على المدى القصير، اما على المدى

الطويل فقد تتأثر لياقة اللاعب البدنية نتيجة لعدم تقنين الاحمال التدريبية بشكل منهجي وعلمي، وهذا ظاهر في نتائج الدراسة الميدانية، كما يبرز الطالبان اهمية مراعاة الفروق الفردية في مستويات اللياقة البدنية خلال برمجة الوحدات التدريبية وهذا لارتباطها الوثيق بتوزيع الاحمال التدريبية بشكل مقنن.

- مناقشة الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

أفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدى في الاختبارات البدنية للعينتين ونلاحظ هذا من خلال الجداول و التي توضح أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها الوحدات التدريبية في استخدام مواقف اللعب وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية. ويرى الطالبان أن هذه النتيجة تجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن المدربين باعتمادهم على التدريب العادي وعدم اعتمادهم على طرق حديثة كاستخدام مواقف اللعب حيث رأى بعض أنه يمكن إنجاز وحدات تدريبية لتنمية القوة وسرعة في كرة القدم بالتمرينات الجري على الرمال والخطر على المدرجات وجرى بأقصى سرعة بالكرة أو بدون كرة على طول وعرض الملعب وأداء بعض تمرينات الفردية بالكرة أو بدون كرة ومعظم هذه تمرينات تنمي القوة والسرعة ولكن بدرجة قليلة وغير متكاملة مع جوانب المهارية والخططية وهذا ما أشار إليه (Weineck, 1997); أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والفكرية، لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي"

2-7- الاقتراحات والتوصيات:

بعد الدراسة و البحث يوصي الطالبان بما يلي:

- تقنين الاحمال التدريبية خلال برمجة الحصص التدريبية بشكل منهجي وعلمي.
- مراعاة الفوارق الفردية في مستوى اللياقة البدنية والبناء الجسمي خلال توزيع الاحمال التدريبية.
- مراعاة توقيت التدريب وتكيفه مع المجهود المطلوب من اللاعب خلال اداء التمارين.
- التأكيد على ضبط مواعيد التدريب الاسبوعية بشكل جيد لتجنب اثار التذبذب في مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الخلاصة العامة

إن التطور الذي شهدته لعبة كرة القدم في الفترات الأخيرة في أغلب دول العالم من حيث أساليب اللعب والخطط وارتفاع مستوى الأداء الفني للاعبين وارتفاع شدة التنافس الأمر الذي استدعى توجيه المزيد من الاهتمام لجميع جوانب عملية التدريب الرياضي للوصول بلاعب إلى أعلى مستوى وقد اثبتت الأكاديميات الاوربية تفوقها بفضل التسيير العقلاني وتنشيطها الفعال لمواقف اللعب نتيجة المعارف الفردية المكتسبة خلال العملية التدريبية، وبنظرة سريعة في متطلبات التدريب في كرة القدم نجد أن الإعداد البدني يأتي على قمة جوانب الإعدادات الأخرى لأن مختلف القدرات البدنية (القوة، السرعة) إذا ما اكتسبها اللاعب وتمكن من تمتيتها استطاع أن يؤدي مختلف واجباته في المباراة (حسن أبو عبده 2008، ص 07)، وعلى ضوء ذلك فلقد أصبح ضروريا للأنشطة الرياضية عامة وكرة القدم على وجه الخصوص أن تنتهج الطرق والأساليب العلمية الحديثة التي تساهم في تطويرها ومن بين هذه الأساليب استخدام مواقف اللعب في التدريب والتي تعمل على أن يكون القاعدة التي تعمل على تطوير ومزج مختلف الخصائص البدنية، التكتيكية المهارية والسيكولوجية علما أن هذا النوع من الأساليب ايجابياته أنه يعتمد على الجانب النوعي أكثر خصوصية (دلال علي، 2008)، فالتدريب بمواقف اللعب يسمح لنا بتنمية وتطوير الخصائص التي تتميز بها رياضة كرة القدم حيث أن هذا لنوع من التدريب يسمح لنا بتطوير الصفات البدنية عامة والسرعة والقوة على وجه الخصوص، إلا أن الباحثان من خلال تجربتهما ومتابعتهما لبعض فرق الناشئين وجد أن أغلب المدربين يعتمدون على أساليب وطرق تقليدية في عملية التكوين.

من هنا نستخلص أن هناك اختلاف كبير بين حقيقة اللعب ووسائل التحليل المنتهجة من قبل مدربي الشباب الأمر الذي دفعنا إلى اتجاه إلى هذه الدراسة من خلال اقتراح برنامج تدريبي اعتمدنا فيه على مجموعة تمارين بأسلوب مواقف اللعب تعمل على تنمية القوة

والسرعة، وقد اشتملت هذه الدراسة على بابين الأول ويشمل الدراسة النظرية والباب الثاني عبارة عن دراسة ميدانية فالباب الأول قسم إلى فصلين: الفصل الأول قام الطالبان بالتطرق إلى التدريب الحديث ومواقف اللعب، أما الفصل الثاني فيتمحور حول كرة القدم والصفات البدنية (السرعة والقوة) ومن هنا نتطرق إلى الباب الثاني الذي هو عبارة عن دراسة ميدانية وقد قسم إلى فصلين، الفصل الأول يتضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إما الفصل الثاني فيشتمل عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

المصادر

والمراجع

المصادر والمراجع

ا/ باللغة العربية:

أ- الكتب:

1. إبراهيم شعلان عمر أبو المجد (1996) أسس بناء كرة القدم الشاملة مكتبة الأكاديمية.
2. أبو علاء أحمد عبد الفتاح و إبراهيم شعلان، (1994)، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي.
3. أمر الله البساطي .(1980) .التدريب والإعداد البدني .مصر :مطبعة الإسكندرية.
4. حسن السيد أبو عبده(2001) .الإتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم . مكتبة الإشعاع الفنية.
5. حمد حسن علاوي.(2002) .علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية .القاهرة : دار الفكر العربي.
6. عبد الحميد شرف .(1997) .التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق . مركز الكتاب للنشر.
7. عبد العالي نصيف، قاسم حسن حسين(1988) .مبادئ علم التدريب . بغداد :مطبعة التعليم العالي.
8. عزة محمد كاشف .(1991) .الإعداد النفسي للرياضيين .القاهرة : دار الفكر العربي.
9. عصام عبد الخالق(1992) .التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا .الإسكندرية :دار الفكر المعارف.
10. علي فهمي البيك . (1992) أسس إعداد لاعب كرة القدم والألعاب الجماعية .مصر : مطبعة الإسكندرية.
11. قاسم حسن حسين (1998) .الموسوعة الرياضية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية .عمان:دار الفكر

12. قاسم حسن حسين . (1998) أسس التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي.
13. كمال جمال الرياضي .(2005) الجديد في ألعاب القوى .الأردن :دار وائل
14. محمد رضا الوقاد . (2003) التخطيط الحديث في كرة القدم .دار السعادة للطباعة.
15. محمد صبحي حسانين، أحمد الكسري .(1998) موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .القاهرة :مركز الكتاب للنشر .
16. مفتي إبراهيم حماد(1996) التدريب الرياضي (من الطفولة إلى المراهقة .) القاهرة : دار الفكر العربي.
17. مهند حسن البشتاوي، إبراهيم الخواجا.(2005) مبادئ التدريب الرياضي . عمان :دار وائل للنشر .

||/ باللغة الأجنبية:

ب- الكتب باللغة الأجنبية

18. Abernethy et al .(2001). *expertise and perception of kinematic and situationnel probabilité information*
19. Dellal et Coll .(2008).*entrainement a la performance en football édition De Boeck collk science et practice de sport*
20. DOUCET, C. (2002). *FOOTBALL ENTRAINMENT TACTIQUE*. PARIS: -OMPHORA
21. Grenaigne .J.F (1992). *l'organisation du jeu en football* .édition Acto
22. Jjurgan, w. (1986). *manuel entrainement* . paris: vigot.
23. Manno, r. (1989). *base de entrainement sportif*. Revue
24. Seguin, f. g. (2004). *football initiation et perfectionnement des jeunes*. paris: omphora.
25. Hubert Ripool .(2008). *le mental des chompions .comprendre la reussite sportive* .paris :editions payot
- 1.

الملاحق

اختبار الجري 30 م : (ابو عبده،151،2008)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى

أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط البدء الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني ب 10 متر وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني الذي يقف عنده مراقب رافعا ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب الخط يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة.

وفي نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يوقف الميقاتي الساعة ويكون هو زمن الجري لمسافة 30 م

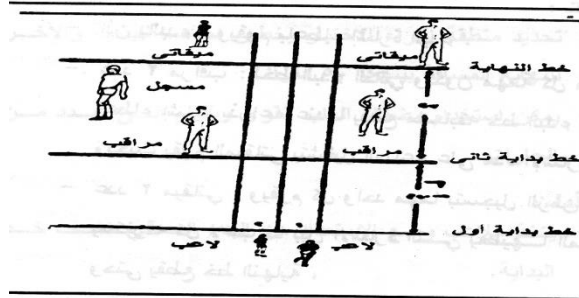
العقاد : استمارة للتسجيل لكل لاعب

أرضية سطحه

تعليمات الاختبار : تعطي محاولتين وتحسب الأفضل

-التسخين الجيد للأطراف السفلي

-على الرياضي استخدام أقصى سرعته



الشكل رقم (09): اختبار الجري 30م

اختبار الجري 50 م : (ابو عبده،154،2008)

أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية ب 10:متر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البداية حسب الشكل (أ) ناه حيث يقف زميل رافع ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب خط يقوم بخفض

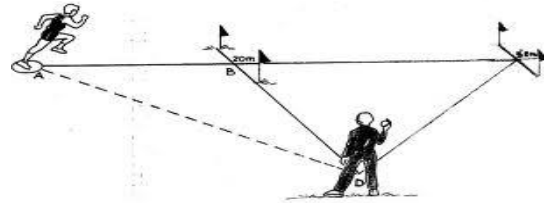
ذراعه للأسفل وفي نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط على خط النهاية بتشغيل الساعة وعندما يصل اللاعب إلى خط النهاية يوقف الساعة .

تعليمات الاختبار.:

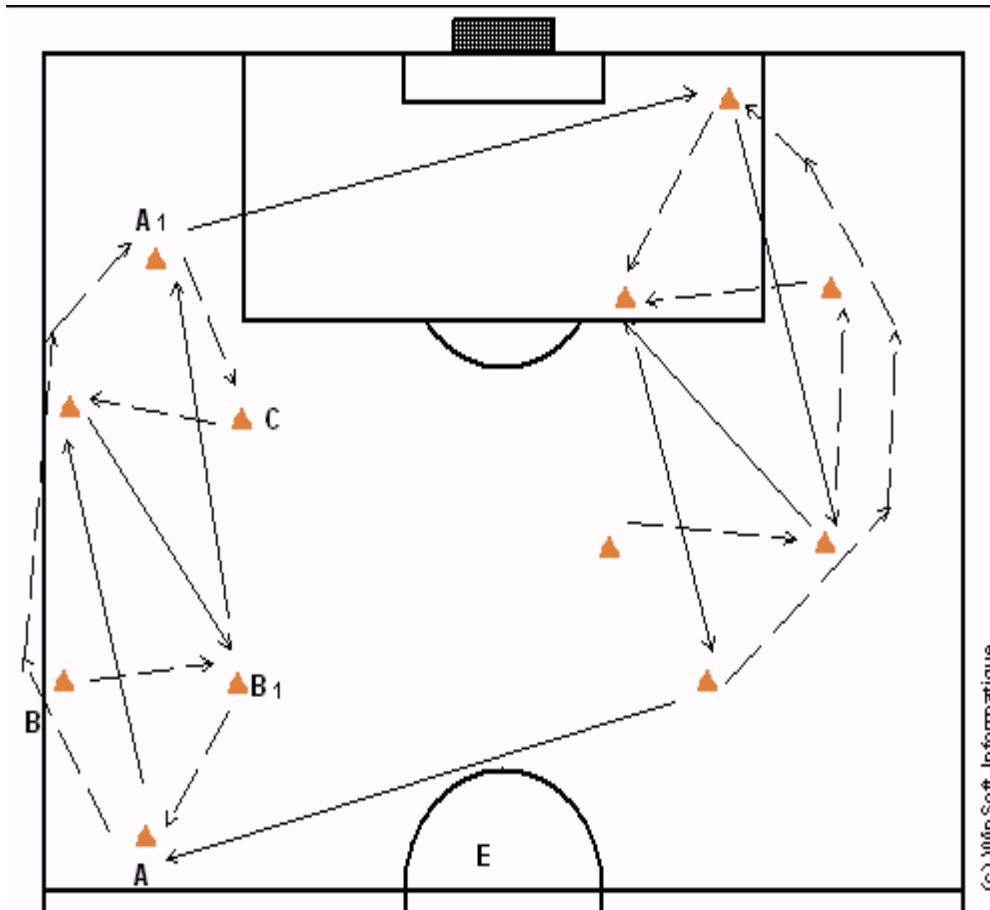
-تعطي محاولتين وتحسب الأفضل.

-التسخين الجيد للأطراف السفلى.

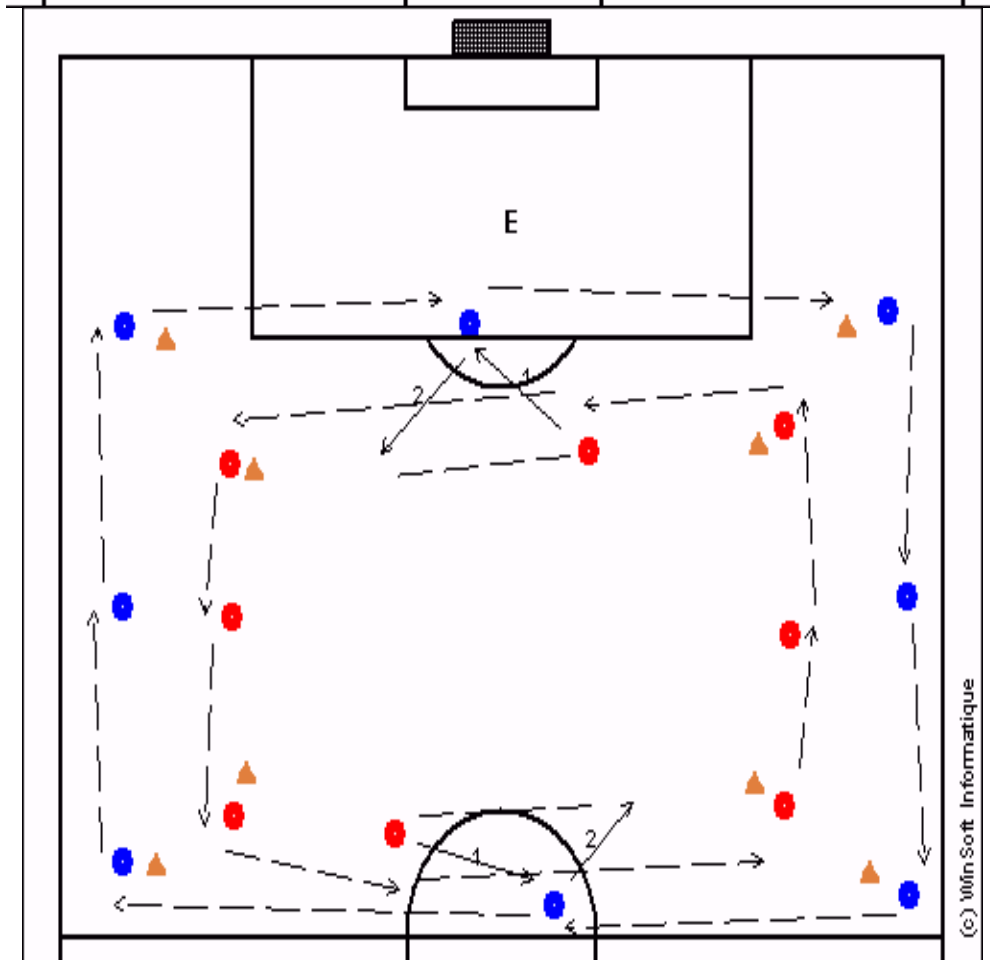
-على الرياضي استخدام أقصى سرعته.



الشكل رقم (10): اختبار الجري 50م



(c) Minisoft Informatique



(c) Minisoft Informatique

المدرّب: سلاق غريسي

عدد اللاعبين: 14 لاعب

اختصاص: كرة القدم

المدة: 60د

اليوم: 2017/12/04

الصنف: ناشئين (13،14) سنة

النادي: امل غريس

ورقة الحصة رقم 01

الموضوع: تحضير بدني تقني

الهدف: تنمية العمل الهوائي، التمرير، المحافظ على الكرة

المراحل	الهدف	المحتوى	المدة	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	التحضير النفسي، البدني	الاصطفاف، شرح الهدف العام، التسخين بالكرة، محاولة مراجعة كل المهارات، تبادل التمرير، اخمد السفلي، محافظة على الكرة، اللعب بالرأس، الإخمد الموجه	15	التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	تنمية العمل الهوائي بالكرة تنمية تمرير القصير اللعب في المساحات	داخل مستطيل 40م/25م نجد فوجين من 7 لاعبين فوج أول يجري خارجه أما الأول بداخله مع تبادل التمريرات بأماكن متغيرة ومتعاكسة بين الفوجين لقاء موجه 7 ضد 7 لاعبين اللعب بلمستين اخمد التمرير، انتقان التمرير القصير، التمرير الجيد في الميدان (في الطول والعرض)	15 25	المحافظة على ايقاع العمل التمرير المناسب
المرحلة النهائية	الرجوع إلى حال الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين	إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف ومن وضع الجلوس	05	الهدوء

المدرّب: سلاق غريسي

عدد اللاعبين: 14 لاعب

اختصاص: كرة القدم

المدة: 60د

اليوم: 2018/01/22

الصنف: ناشئين (13،14) سنة

النادي: امل غريس

ورقة الحصة رقم 01

الموضوع: تحضير بدني تقني

الهدف: تنمية السرعة، رد الفعل مع مهارات الجري بالكرة واللعب (1-2)

المراحل	الهدف	المحتوى	المدة	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	التحضير النفسي، البدني	الاصطفاف، شرح الهدف العام، التسخين بالكرة، محاولة مراجعة كل المهارات، تبادل التمرير، اخماد السفلي، محافظة على الكرة، اللعب بالرأس، الإخماد الموجه	15	التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	تنمية التمرير القصير مع مهارة الجري بالكرة التمرير الجيد الكرة والاستقبال	تمرين 1: 2 ضد 2 اضافة إلى 2 لاعبين خارج الربع ارتكاز اللعب بلمستين - التمرير القصير - اللعب (1-2) التمرير مع فتح المساحات. تمرين 2: اللعب الموج -2 فرق 6 لاعبين مع حارس مرمى مساحة مقسمة إلى 3 مناطق اللعب يوكن 2 إلى 3 اللمسات في المنطقة 2 محاولة الوصول إلى المنطقة 1،3 عن طريق الجري بالكرة لاختيار الأهداف الصغيرة ثم التسجيل	15 25	استعمال الرجل الصحيحة لضرب الكرة البحث عن اللعب في المساحات الضيقة
المرحلة النهائية	الرجوع إلى حال الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين	إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف ومن وضع الجلوس	05	الهدوء

المدرّب: سلاق غريسي

عدد اللاعبين: 14 لاعب

اختصاص: كرة القدم

المدة: 60د

اليوم: 2017/12/04

الصنف: ناشئين (13،14) سنة

النادي: امل غريس

ورقة الحصة رقم 01

الموضوع: المنافسة

الهدف: مقابلة رسمية

المراحل	الهدف	المحتوى	المدة	الملاحظة
المرحلة الابتدائية	التسخين الجيد قبل المقابلة	تحضير اللاعبين نفسيا وبدنيا لدخول المقابلة، تزويدهم بمعلومات تخص المقابلة وطريقة اللعبة ثم تحفيزهم بالروح القتال	20	التركيز
المرحلة الرئيسية	من الناحية التنظيمية 1- فنيا وتكتيكيا 2- استيعاب الجيد اثناء المباراة	ترك المباراة للاعبين في الشوط الاول - معرفة مدى قدرات اللاعبين في التحكم داخل الميدان - الاخذ بنصائح المدرب من الناحية التكتيكية -التمركز الجيد	50	المقابلة جرت في شروط جيدة
المرحلة النهائية	الرجوع إلى حال الهدوء تنمية مرونة العضلات للاعبين	إجراء تمارين تمديد العضلات من وضع الوقوف ومن وضع الجلوس	05	الهدوء