

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه

"في علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية"

"قسم التدريب الرياضي"

نجاعة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة
البدنية للاعبين كرة القدم بالجمهورية اليمنية

تحت إشراف:

أ.د. حجار خرفان محمد

إعداد الطالب/

أحمد ناجي أحمد قايد

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
أ.د. كوتشوك سيدي محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	رئيس لجنة المناقشة
أ.د. حجار خرفان محمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مشرفا ومقررا
أ.د. خليفة قندوز الغول	أستاذ التعليم العالي	جامعة الشلف	عضو لجنة المناقشة
أ.د. عبد العزيز الوصابي	أستاذ التعليم العالي	المركب الجامعي البيض	عضو لجنة المناقشة
أ.د. كرامنة أحمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة وهران	عضو لجنة المناقشة
د. سنوسي عبد الكريم	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم	عضو لجنة المناقشة

السنة الجامعية: 2023-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ
مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي
عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾
صدق الله العظيم

سورة العلق

إلى هداية

أهدي عملي هذا لروحين خاليتين، الله يرحمهما ويسكنهما فسيح جناته، ذكرياتهما تلمع كنجوم في سماء قلبي، وحبهما يظل مصدر قوتي وإلهامي. **أمي الحبيبة خديجة السوطي** رحمة الله تغشاها.
والدي الحبيب رحمة الله تغشاه.

إلى من يسكن لها الفؤاد رقيقة دربي مهونة الصعاب... صاحبة القلب الفياض إلى التي فرشت لي قلبها درباً لألامي أتخطى عليه وصولاً لأمالي. ونجوم سمائي وفرحي الدائم ... **زوجتي**

إلى فلذات كبدي أبنائي: **سماء؛ نور العين؛ محمد؛ جواد؛ خديجة.**

إلى كل من وسعهم ذاكرتي ولم تسعمم ذاكرتي...

إلى الذين حبوا لي الخير دائماً وتركوا أثراً صادقاً في أعماق نفسي... **أصدقائي الأعزاء.**

كل من علمني حرفاً ... من أقفد لهم احتراماً وتقديراً... **أساتذتي الكرام.**

إلى وطني الأول ... بلد الإيمان والحكمة.. **اليمن السعيد.**

إلى وطني الثاني ... بلد المليون ونصف مليون شهيد... **الجزائر الحرة**

يشكر و عرفان

فبالحمد نبدأ الكلام، وبالشكر نتوسط القيام، وبالعمل والإخلاص نحقق الأمل.

من واجب العرفان بالجميل يتقدم الباحث بالشكر الجزيل إلى

إدراج خرفان محمد

على مجهوداته الطيبة وملاحظاته القيمة فكان معي في البحث خطوة بخطوة وزرع في

العزيمة والإرادة لإنجاز هذا العمل فلك مني جزيل الشكر والاحترام أستاذي.

كما أوجه جزيل الشكر والعرفان إلى أساتذة معهد التربية الرياضية بمستغانم لما بذلوه

من مجهودات في سبيل تكويننا، وخص بالذكر البروفسور كوتشوك سيدي محمد

الذي لم يبخل يوماً عليا بتقديم العون والمشورة وتسهيل جميع الأمور الإدارية،

لاستكمال هذه الأطروحة فله مني جزيل الشكر والاحترام.

كما أتوجه بالشكر لإدارة نادي الشعب أهب الرياضي والثقافي وأيضا الشكر للدكتور.

الكابتن محادل المنصوب مدرب الناشئين التي أجريت عليهم الاختبارات البدنية عينة

البحث.

والشكر للكابتن محادل جواس سكرتير النادي الذي سهل لنا جميع الأمور الإدارية

كما أوجه تحية معطرة بنكهة البن اليمني إلى بلد الأحرار والثوار إلى بلد المليون
ونصف المليون شهيد إلى بلدي الثاني الجزائر على حسن كرمهم وضيافتهم كما
أتمنى لها دوام التقدم والازدهار.

الباحث / أحمد الوحيه

المخلص:

"نجاحة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية"

أ.د. حجار محمد خرفان

أحمد ناجي أحمد قايد

المخلص:

هدفت هذه الدراسة التعرف على مدى نجاحة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية وذلك باستخدام التدريب التبادلي قصير قصير ودراسة تأثيره على المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة-السرعة الانتقالية-التحمل-المرونة) للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، وبعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والمتمثل في ناشئي نادي شعب إب تحت 17 سنة، وقوامها 17 لاعباً، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي بالمجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة إجراءات الدراسة.

قام الباحث بإجراء تجانس بين أفراد العينة في المتغيرات الأساسية (العمر-الطول-الوزن)، لتحديد أنسب الاختبارات البدنية ومدة البرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية.

وقد افترض الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لصالح متوسطات القياسات البعدي للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة.

وقد تم التوصل إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عينة الدراسة

في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي. ومن خلال تحليل النتائج أستخلص الباحث أن البرنامج التدريبي المبني على أساس التدريب التبادلي قصير قصير ساهم وبشكل ايجابي على الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ناشئي تحت 17 سنة.

المصطلحات الدالة: برنامج تدريبي-اللياقة البدنية-المتغيرات الظرفية-لاعبين كرة القدم الناشئين

Abstract:

This study aimed to know the efficacy of training programs in maintaining the physical fitness of soccer players in the Republic of Yemen according to situational variables. This is done by applying short-short cross-training and studying its effect on the physical variables (Strength characterized by speed, transitional speed, endurance, flexibility) to maintain the fitness of soccer players. After defining the main population of the study, which is Ibb Youth Club under 17 years of age, consisting of 17 players, the researcher used the experimental method with the experimental design in one group, using the pre and post measurements, in order to suit the nature of the study procedures.

The researcher conducted a homogeneity between the sample members concerning the basic variables (age – height – weight), to determine the most appropriate physical tests, the duration of the training program, the number of training units per week and the time of the training unit.

The researcher assumed that there are statistically significant differences between the averages of the pre and post measurements in the physical variables. Such differences are in favor of the mean of post measurements of soccer players under 17 years old.

It was found that there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in physical tests. These differences are in favor of post-measurement. By analyzing the results, the researcher concluded that the training program based on short and short cross-training contributed positively to maintaining the physical fitness of soccer players under 17 years old.

Keywords: Training program - physical fitness - situational variables - young football players.

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	II.....
إهداء.....	III
شكر وتقدير.....	IV
ملخص البحث باللغة العربية/ الإنجليزية.....	V.....
قائمة الجداول.....	VII.....
قائمة الاشكال.....	XVI.....

23-01

التعريف بالبحث

1- مقدمة.....	01.....
2- مشكلة البحث.....	05.....
3- فرضيات البحث.....	07.....
4- أهداف البحث.....	07.....
5- أهمية الدراسة.....	07.....
6- حدود الدراسة.....	08.....
7- تحديد مصطلحات.....	09.....
8- أسباب اختيار الموضوع.....	11.....
9- الدراسات السابقة والمثابهة.....	12.....

الباب الأول: الدراسة النظرية

68 24

الفصل الأول: البرامج التدريبية والتدريب الرياضي

تمهيد.....	24.....
1.1. تخطيط البرامج التدريبية.....	24.....
1.1.1. تعريف تخطيط البرامج التدريبية.....	24.....
2.1.1. مفهوم البرنامج التدريبي.....	25.....
3.1.1. أهمية تخطيط البرامج التدريبية.....	25.....
4.1.1. الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي.....	26.....
5.1.1. الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد.....	27.....

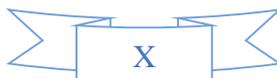
28.....	6.1.1. خطوات تصميم البرنامج التدريبي.
31.....	7.1.1. خصائص تصميم البرامج التدريبية.
31.....	8.1.1. صعوبات تصميم البرامج التدريبية.
32.....	2.1. التدريب وتخطيط التدريب في كرة القدم.
32.....	1.2.1. تخطيط التدريب الرياضي.
33.....	2.2.1. القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي.
33.....	3.2.1. مشتقات التخطيط للتدريب الجيد.
33.....	4.2.1. أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي.
34.....	5.2.1. تخطيط التدريب في كرة القدم.
34.....	6.2.1. أهمية تخطيط التدريب في كرة القدم.
36.....	3.1. مدخل إلى علم التدريب الرياضي.
36.....	1.3.1. مفهوم التدريب الرياضي.
38.....	2.3.1. أنواع التدريب الرياضي.
39.....	3.3.1. خصائص التدريب الرياضي.
41.....	4.3.1. واجبات التدريب الرياضي.
42.....	5.3.1. مبادئ التدريب الرياضي (حسب فاينيك).
44.....	6.3.1. طرق وأساليب التدريب الرياضي في كرة القدم.
44.....	7.3.1. طرق التدريب الرياضي.
44.....	4.3.1. مفهوم طرق التدريب الرياضي.
45.....	5.3.1. مفهوم طرق التدريب (الأعداد) البدني.
46.....	6.3.1. طرق التدريب الأساسية في كرة القدم.
46.....	1.6.3.1. طرق التدريب المستمر.
47.....	2.6.3.1. طرق التدريب الفئري.
47.....	3.6.3.1. طرق التدريب التكراري.
48.....	7.3.1. حمل التدريب الرياضي.
54.....	8.3.1. طرق التدريب الحديثة في كرة القدم.
54.....	1.8.3.1. طريقة المنافسة والتابعة.
54.....	2.8.3.1. طريقة التدريب المتغير.
54.....	3.8.3.1. طريقة التدريب المحطات.
54.....	4.8.3.1. طريقة التدريب الدائري.
55.....	5.8.3.1. طريقة التدريب الأيزوتوني.
55.....	6.8.3.1. طريقة التدريب الأيزوكنتيك المشابه الحركة.

55.....	7.8.3.1 .طريقة التدريب الضاغط.....
56.....	8.8.3.1 .طريقة تدريب المحاكاة " التماثل".....
56.....	9.8.3.1 .طريقة التدريب البندولي.....
57.....	10.8.3.1 .طريقة تدريب الفارتلك (طريقة اللعب بالسرعة)
57.....	11.8.3.1 .طريقة التدريب STRETCHING.....
57.....	12.8.3.1 .طريقة التدريب الهرمي.....
58.....	13.8.3.1 .طريقة التدريب البليومتري.....
59.....	14.8.3.1 .طريقة التدريب التبادلي.....
60.....	1.14.8.3.1 . بعض المفاهيم حول طريقة التدريب التبادلي.....
61.....	2.14.8.3.1 .أنواع التدريب التبادلي.....
61.....	1.2.14.8.3.1 .طريقة التدريب التبادلي الطويل الأمد.....
61.....	2.2.14.8.3.1 .طريقة التدريب التبادلي المتوسط الأمد.....
62	3.2.14.8.3.1 .طريقة التدريب التبادلي القصير الأمد.....
62.....	3.14.8.3.1 .طريقة التدريب التبادلي قصير ، قصير
62.....	1.3.14.8.3.1 .نبذة تاريخية للتدريب التبادلي القصير قصير
63.....	2.3.14.8.3.1 . مفهوم التدريب التبادلي القصير القصير
64.....	3.3.14.8.3.1 .خصائص العمل في التدريب التبادلي قصير قصير
65.....	4.3.14.8.3.1 .كيفية تطوير قابلية تكرار المجهودات.....
68.....	خلاصة.....

149-70

الفصل الثاني: كرة القدم واللياقة البدنية

70.....	تمهيد.....
70.....	1.2 .تعريف كرة القدم.....
71.....	1.1.2 .المبادئ الأساسية في كرة القدم.....
72.....	2.1.2 .المهارات الأساسية في كرة القدم.....
73.....	3.1.2 .أهمية المهارات الأساسية.....
74.....	4.1.2 .خطوات التدريب على المهارات الأساسية.....
74.....	5.1.2 .طرق التدريب على المهارات الأساسية.....
75.....	2.2 .مراحل الإعداد المهاري.....
75.....	1.2.2 .أسباب تؤدي لظهور أخطاء الأداء المهاري.....



- 75.....2.2.2. القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء.....
- 76.....3.2.2. إرشادات عامة تراعي في الإعداد المهاري.....
- 77.....3.2. تاريخ كرة القدم.....
- 78.....1.3.2. التطور التاريخي لكرة القدم في الإنجليز.....
- 79.....2.3.2. الاتحاد الدولي لكرة القدم.....
- 80.....3.3.2. تاريخ كرة القدم في الجزائر.....
- 81.....4.3.2. مراحل تطور كرة القدم في الجزائر.....
- 86.....5.3.2. تاريخ كرة القدم اليمينية.....
- 87.....6.3.2. الاتحاد اليميني لكرة القدم.....
- 87.....7.3.2. اهتمامات الاتحاد العام لكرة القدم.....
- 87.....8.3.2. نظام البطولات.....
- 88.....9.3.2. عدد الأندية المعترف بها في الاتحاد العام لكرة القدم.....
- 88.....10.3.2. نبذة تاريخية عن تأسيس وبطولات ومشاركات أندية الدرجة الأولى.....
- 98.....11.3.2. أهم إنجازات كرة القدم اليمينية.....
- 99.....4.2. اللياقة البدنية وتعريفاتها.....
- 101.....1.4.2. ماهية اللياقة البدنية.....
- 102.....2.4.2. مفهوم اللياقة البدنية.....
- 103.....3.4.2. أهمية اللياقة البدنية.....
- 105.....4.4.2. عناصر اللياقة البدنية.....
- 106.....1.4.4.2. القوة العضلية.....
- 106.....1.1.4.4.2. مفهوم القوة العضلية.....
- 107.....2.1.4.4.2. أنواع القوة العضلية.....
- 107.....1.2.1.4.4.2. القوة القصوى.....
- 108.....2.2.1.4.4.2. تحمل القوة.....
- 108.....3.2.1.4.4.2. القوة الانفجارية.....
- 108.....4.2.1.4.4.2. القوة المميزة بالسرعة.....
- 110.....1.3.2.1.4.4.2. أهمية القوة المميزة بالسرعة.....
- 110.....2.3.2.1.4.4.2. أهمية القوة المميزة بالسرعة لمتطلبات الأداء في كرة القدم.....
- 111.....3.3.2.1.4.4.2. طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة.....
- 113.....3.1.4.4.2. أنواع الانقباضات العضلية المشاركة في التغلب على المقاومة المختلفة.....
- 113.....4.1.4.4.2. التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة العضلية.....
- 116.....5.1.4.4.2. أنواع الألياف العضلة العاملة.....

117.....	2.4.4.2. عنصر السرعة.
118.....	1.2.4.4.2. مفهوم السرعة.
119.....	2.2.4.4.2. العوامل المؤثرة في السرعة.
119.....	3.2.4.4.2. أنواع السرعة في كرة القدم.
120.....	1.3.2.4.4.2. سرعة الانطلاق.
120.....	2.3.2.4.4.2. سرعة الركض (الانتقالية).
120.....	3.3.2.4.4.2. سرعة رد الفعل (الاستجابة).
121.....	4.3.2.4.4.2. السرعة الحركية مع الكرة وبدونها.
121.....	4.2.4.4.2. طريقة تنمية السرعة.
122.....	5.2.4.4.2. أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
122.....	6.2.4.4.2. السرعة الانتقالية.
122.....	1.6.2.4.4.2. مفهوم السرعة الانتقالية.
123.....	2.6.2.4.4.2. العوامل الفسيولوجية والبيوكيميائية التي يجب مراعاتها عند تنمية السرعة الانتقالية.
124.....	3.4.4.2. التحمل.
125.....	1.3.4.4.2. مفهوم التحمل.
125.....	2.3.4.4.2. أشكال التحمل (التحمل العام - التحمل الخاص).
126.....	3.3.4.4.2. أنواع التحمل حسب الفترة الزمنية (قصيرة - متوسطة - طويلة - فوق الطويلة).
126.....	4.3.4.4.2. تدريب التحمل عن طريق التمارين التبادلية.
127.....	4.4.4.2. المرونة.
128.....	1.4.4.4.2. مفهوم المرونة.
128.....	2.4.4.4.2. تعريف المرونة.
129.....	3.4.4.4.2. أهمية المرونة.
129.....	4.4.4.4.2. أهم الصعوبات التي تواجه الرياضي عند الافتقار للمرونة.
129.....	5.4.4.4.2. أنواع المرونة.
133.....	6.4.4.4.2. العوامل المؤثرة على المرونة.
134.....	7.4.4.4.2. فسيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة.
135.....	8.4.4.4.2. المرونة والتقلص العضلي.
136.....	9.4.4.4.2. تأثير التدريب الرياضي على فسيولوجية المرونة.
138.....	خلاصة.

141.....	تمهيد
141.....	1.3. المتغيرات الظرفية لغة
141.....	2.3. المتغيرات الظرفية وتأثيرها على اللياقة البدنية
141.....	3.3. أنواع المتغيرات الظرفية التي تؤثر على اللياقة البدنية
141.....	1.3.3. المتغيرات المناخية وتأثيرها على اللياقة البدنية
142.....	1.1.3.3. المتغيرات المناخية وتأثيرها على لاعبي كرة القدم
142.....	2.3.3. المتغيرات الاقتصادية
142.....	1.2.3.3. تأثير الحالة الاقتصادية على اللاعب
143.....	3.3.3. المتغيرات السياسية والأمنية
143.....	1.3.3.3. الأوضاع السياسية والأمنية وتأثيرها على اللاعب والبرنامج التدريبي
143.....	4.3.3. الفترة الانتقالية
144.....	1.4.3.3. مراحل الفترات التدريبية للموسم الرياضي
146.....	2.4.3.3. مفهوم الفترة الانتقالية
146.....	3.4.3.3. أهمية الفترة الانتقالية
147.....	4.4.3.3. أشكال الفترة الانتقالية
148.....	5.4.3.3. فترات المرحلة الانتقالية
145.....	خلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

152.....	1. منهج البحث
152.....	1.1. مجتمع وعينة البحث
150.....	1.1.1. مجتمع البحث
150.....	2. 1.1. عينة البحث
150.....	2.1. متغيرات البحث
150.....	3.1. مجالات البحث
150.....	1.3.1. المجال البشري
150.....	2.3.1. المجال المكاني
150.....	3.3.1. المجال الزمني
150.....	4.1. أسباب اختيار الباحث لعينة البحث

152	5.1. أدوات جمع المعلومات البحثية.....
153	5.1.1. الأسس العلمية.....
153	6.1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.....
153	1.6.1. استمارات تسجيل البيانات.....
153	2.6.1. الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالبحث.....
154	3.6.1. الأدوات المساعدة في البرنامج التدريبي الخاصة بالبحث.....
154	4.6.1. الأدوات الإحصائية.....
154	7.1. مواصفات الاختبارات البدنية.....
161	8.1. اختيار المساعدين.....
157	9.1. الدراسات الاستطلاعية.....
157	9.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى.....
161	1.1.9.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى.....
162	2.1.9.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى.....
162	2.9.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية.....
162	1.2.9.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية.....
162	2.2.9.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية.....
160	10.1. المعاملات العلمية للاختبارات.....
164	1.10.1. صدق الاختبارات.....
164	2.10.1. ثبات الاختبارات.....
170	11.1. البرنامج التدريبي.....
170	1.11.1. أسس وضع البرنامج التدريبي.....
170	2.11.1. البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرامج).....
171	3.11.1. الإجراءات والخطوات العلمية لوضع البرنامج.....

203 - 188

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

189	2. عرض وتحليل البيانات الشخصية للمبجوثين.....
190	1.2. تحديد طبيعة توزيع بيانات الدراسة التطبيقية.....
191	1.1.2. عرض وتحليل نتائج توزيع بيانات الدراسة التطبيقية.....
191	2.2. عرض وتحليل نتائج قياس فرضيات الدراسة.....
191	1.2.2. عرض وتحليل نتائج قياس الفرضية الأولى.....

192.....	1.1.2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
194.....	2.2.2. عرض وتحليل نتائج قياس الفرضية الثانية.
195.....	1.2.2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
197.....	3.2.2. عرض وتحليل نتائج قياس الفرضية الثالثة.
198.....	1.3.2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
200.....	4.2.2. عرض وتحليل نتائج قياس الفرضية الرابعة.
201.....	1.4.2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.
202.....	5.2.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة.
205.....	3.2. الاستنتاجات العامة.
205.....	4.2. الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

قائمة المصادر والمراجع

207.....	المصادر والمراجع باللغة العربية.
212	المصادر والمراجع باللغة الأجنبية.
214	مصادر المجالات والاطروحات العلمية.
219.....	الملاحق.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
28	الجدول رقم(1): يوضح أهداف الإعداد العام والإعداد الخاص.	01
38	الجدول رقم(2) يوضح بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة.	02
47	الجدول رقم(3) يوضح مقارنة تشكيل الحمل في طرق التدريب.	03
65	الجدول رقم(4) يوضح نسبة العمل للراحة في العمل التبادلي قصير قصير.	04
112	والجدول رقم(5) يوضح الاختلافات الموجودة بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.	05
117	الجدول رقم(6) يوضح أهم الخصائص المميزة لكل نوع من أنواع الألياف العضلية.	06
153	الجدول رقم(7) يوضح تصنيف عينة البحث.	07
154	الجدول رقم(8) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول-العمر-الوزن)	08
159	الجدول رقم(9) يوضح توزيع اللاعبين حسب بعض خصائصهم	09
163	الجدول رقم(10) يوضح نتائج الدرجات الخام للاختبار وإعادة الاختبار في التجربة الاستطلاعية	10
164	الجدول رقم(11) يوضح معامل الصدق للاختبارات البدنية المستخدمة	11

165	الجدول رقم(12) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة	12
166	الجدول رقم(13) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الصفات البدنية	13
167	الجدول رقم(14) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية	14
167	الجدول رقم(15) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية المناسبة للبرنامج التدريبي المقترح.	15
168	الجدول رقم(16) يوضح درجات اللاعبين في المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية القبلية.	16
168	الجدول رقم(17) يوضح درجات اللاعبين في المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية البعيدة.	17
169	الجدول رقم(18) يوضح درجة اللاعبين المتحصل عليها من الاختبارات البدنية القبلية والبعيدة	18
171	الجدول رقم (19) أجزاء الوحدة التدريبية ونسبة وزمن كل جزء فى الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل	19
172	الجدول رقم(20) النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني - البدني بالكرة)	20
173	الجدول رقم(21) النسب المئوية الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني- بدني بالكرة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل	21
174	الجدول رقم(22) الأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني- البدني بالكرة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل	22
174	الجدول رقم(23) الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية أ-الجزء التمهيدي، ب-الجزء الرئيسي (البدني - البدني بالكرة)، ج-الجزء الختامي على الأسابيع التدريبية للفترة ككل	23
175	الجدول رقم(24) يوضح النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني	24
176	الجدول رقم(25) النسب المئوية الخاصة بمكونات الجزء البدني (التحمل- القوة المميزة بالسرعة - السرعة الانتقالية - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل	25
176	الجدول رقم(26) الأزمنة الخاصة بمكونات الجزء البدني (التحمل- القوة - السرعة- المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل	26
177	الجدول رقم(27) نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية	27
177	الجدول رقم(28) نموذج تخطيطي للأسبوع الأول من البرنامج التدريبي	28
178	الجدول رقم(29) نموذج تخطيطي للأسبوع الثاني من البرنامج التدريبي	29
178	الجدول رقم(30) نموذج تخطيطي للأسبوع الثالث من البرنامج التدريبي	30
179	الجدول رقم(31) نموذج تخطيطي للأسبوع الرابع من البرنامج التدريبي	31
180	الجدول رقم(32) نموذج تخطيطي للأسبوع الخامس من البرنامج التدريبي	32
180	الجدول رقم(33) نموذج تخطيطي للأسبوع السادس من البرنامج التدريبي	33
181	جدول رقم(34) يوضح نموذج للوحدة التدريبية رقم(1) من الأسبوع الأول	34
182	جدول رقم(35) يوضح نموذج للوحدة التدريبية رقم(1) من الأسبوع الثاني	35

183	جدول رقم(36) يوضح نموذج للوحدة التدريبية رقم(3) من الأسبوع الثالث	36
185	جدول رقم(37) يوضح نموذج للوحدة التدريبية رقم(3) من الأسبوع الرابع	37
189	الجدول رقم (38) يوضح توزيع المبحوثين حسب بعض خصائصهم وتحليلها إحصائياً	38
190	الجدول رقم (39) يوضح اختبار كولموجروف-سميرنوف" و"شابرو-ويلك" لتحديد طبيعة توزيع البيانات	39
192	الجدول رقم (40) يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف)	40
194	الجدول رقم (41) يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة (الوثب العريض من الثبات بالقدمين)	41
197	الجدول رقم (42) يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة (ركض 30 م من البدء العالي)	42
200	الجدول رقم (43) يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير التحمل (نصف كوبر 6 دقائق تقاس بالمتري)	43

قائمة الأشكال

م	العنوان	الصفحة
1	الشكل رقم(1) يوضح الأسس والمبادئ العلمية.	29
2	الشكل رقم(2) يوضح أنواع حمل التدريب.	48
3	الشكل رقم(3) نسب أجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء-الجزء الرئيسي - الختام)	172
4	الشكل رقم(4) النسب المئوية الخاصة بكل مكون (البدني - بدني م الكرة)	172
5	الشكل رقم(5) النسب المئوية للجزء البدني على أسابيع البرنامج	173
6	الشكل رقم(6) النسب المئوية للجزء البدني بالكرة على أسابيع البرنامج	173
7	الشكل رقم(7) النسب المئوية الخاصة بالمكونات البدنية	175
8	الشكل رقم(8) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف)	192
9	الشكل رقم(9) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة (الوثب العريض من الثبات بالقدمين)	195
10	الشكل رقم(10) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة (ركض 30م من البدء العالي)	198
11	الشكل رقم(11) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير التحمل (نصف كوبر 6 دقائق تقاس بالمتري)	201

قائمة الصور

66	الصورة رقم(1) مثال للتدريب التبادلي بالنسبة للاعب كرة القدم	1
66	الصورة رقم(2) محوري التحضير البدني بطريقة التدريب التبادلي في كرة القدم	2
67	الصورة رقم(3) مثال للتدريب التبادلي " قوة" للاعب كرة القدم	3
157	الصورة رقم(4) يوضح اختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف (المرونة)	4
158	الصورة رقم(5) يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة)	5
159	الصورة رقم(6) يوضح اختبار عدو 30م من الوقوف (السرعة الانتقالية)	6
160	الصورة رقم(7) يوضح اختبار نصف كوبر 6 دقائق (التحمل)	7

التعريف بالبحث

المقدمة

المشكلة

أهداف الدراسة

الفرضيات

مصطلحات البحث

الدراسات السابقة

المقدمة:

يُعدّ الانتظام في التدريب ضروريًا للحفاظ على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، حيث يُؤثر فقدانها سلبيًا على أدائهم، من خلال انخفاض قدرة التحمل، وضعف السرعة والقوة، وفقدان التحكم بالكرة، وضعف التمريرات، وفقدان الثقة بالنفس، وضعف الأداء الجماعي، وزيادة فرص الإصابات.

لذلك، يجب على مدربي كرة القدم وضع برامج تدريبية منتظمة ومتنوعة، والتأكد من حصول اللاعبين على فترات راحة كافية، ومراقبة مستوى اللياقة البدنية للاعبين بشكل دوري، وتقديم الدعم والتحفيز للاعبين للحفاظ على انتظامهم في التدريب.

إذ يعد تدريب اللاعبين الشباب في كرة القدم بشكل صحيح أمرًا بالغ الأهمية لتطوير مهاراتهم وبناء قدراتهم البدنية بشكل متوازن، من هنا يأتي الاهتمام بالتدريب التبادلي القصير كأحد الطرق المبتكرة والفعالة في تحقيق ذلك. تُظهر الأبحاث الحديثة أن هذا النوع من التدريب يساعد على تطوير نظام الطاقة في الجسم بشكل متوازن، مما يؤدي إلى تحسين أداء اللاعبين خلال المباريات والتدريبات.

تستند فعالية التدريب التبادلي القصير على فكرة تناوب فترات النشاط الشديد مع فترات الاستراحة القصيرة. يتيح هذا النهج للجسم تحمل فترات أطول من النشاط الشديد، مما يساعد في تحسين قدرة اللاعب على الاستمرارية والأداء في اللحظات الحاسمة خلال المباريات.

بالإضافة إلى ذلك، يساعد التدريب التبادلي القصير في تحسين معدلات استرداد اللاعب بين الجولات والتدريبات، مما يقلل من خطر الإصابات ويعزز التحمل البدني لديهم.

ويؤكد عبد الحق (2005) أن الدول المتقدمة تعمل على تنمية اللياقة البدنية بين أفراد مجتمعاتها نظراً لارتباطها الطردي بالصحة والشخصية والقوام، كما وتسعى إلى وضع أسس وبرامج ومعايير خاصة للياقة البدنية (عبد الحق، 2005).

وتشير البطل (1993) " إلى أن لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية معينة يجب أن تتوفر في الفرد الرياضي ليصل بمستوى أدائه إلى درجة تمكنه من تحقيق أعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي (البطل، 1993).

حيث وأن عناصر اللياقة البدنية هي مجموعة مؤهلات وظيفية وتناسقية تميز اللاعبين عن بعضهم البعض وذلك وفق معطيات وراثية أو تدريبية (التوهامي، 2010، ص 43).

والإعداد البدني ما هو إلا "تطوير للصفات البدنية والحركية التي تلعب دوراً كبيراً في المباريات الرياضية وتتوقف على درجة تطويرها للنتائج الرياضية في أغلب الأحيان (صالح، 1994، ص 255).

وتعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري (القط، 1999، ص 1).

يعتبر التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة (عبد الرحمن وآخرون، 2004، ص 31).

ولهذا فإن التخطيط السليم للتدريب أو التدريس في المقام الأول كما يراه إبراهيم عبد المقصود وحسن الشافعي منهج أو مدخل لحل المشكلات، وهذا المنهج لكي يكون فعالاً ومجدياً يلزم أن يكون مفهوماً ومقبولاً من القائمين على تنفيذه (زيد وعماد الدين، 2005، ص 15).

ومن المعلوم أن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال الدراسات التي يقوم بها العلماء والباحثون تركز على أنظمة أنتاج الطاقة وتعددها الأساس الذي تصنف الفعاليات الرياضية على أساسها، ولدراستها يتابعون ما يصاحب عند تنفيذ هذه المناهج والأساليب التدريبية المقترحة من تغيرات بدنية ومهارية ووظيفية "وجود ارتباطا مباشرا بين التحسن الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية والإنجاز الرياضي للرياضيين" (أبو زيد، 1987، ص 144).

وكرة القدم واحدة من الألعاب التي تتطلب جهوداً علمية كبيرة، فمعرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة للاطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين نتيجة حدوث تكيفات للأجهزة الوظيفية لكون "حمل التدريب هو الوسيلة الأساسية المستخدمة خلال البرنامج التدريبي للتأثير على المستويات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم البشري لأحداث تقدم بها، فقد أصبح تقنين الحمل ضرورة واجبة للارتقاء بالمستوى الرياضي" (البيك، 1997، ص 20).

وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين، ومن بين تلك الطرائق، طريقة التدريب التبادلي بأساليبها المختلفة المتميزة بالتبادل المنتظم والمستمر بين فترتي العمل والراحة والتي انتشرت استخداماتها في الفترة الأخيرة لما لها من مردود إيجابي على تقليل التعب، إذ إن "التدريب التبادلي يقلل من سرعة ظهور التعب، لأن مخزون العضلة من الـ(ATP) يتم تعويضه في أثناء مدة الاستشفاء عن طريق النظام الاوكسجيني (أياد عبدالله، 2000، ص 29).

وهذه مهمة بالنسبة للاعب كرة القدم، إذ يتطلب منه الأداء الأفضل من الناحيتين البدنية والمهارية طوال مدة المباراة، وبذلك تتحقق غاية التدريب التبادلي كونها من طرائق التدريب الرئيسية التي لها نتائجها الإيجابية ليس على الفعاليات الرياضية الفردية فحسب، بل على جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية التي تساهم في تقدم المستوى بشكل عام ومنها كرة القدم (بسطويسي، 1999، الصفحات 287-288).

وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم منهاج تدريبي مقترح بكرة القدم لفرق الشباب بأسلوب تمارين بدنية مهارية مبني على أساس التدريب التبادلي قصير قصير على وفق أنظمة إنتاج الطاقة، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة ومالها من دور على وضع اللاعب في أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية ووظيفية طبقاً لتأثير المنهاج التدريبي المقترح ومعرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات أعداد اللاعبين الشباب على وفق الأساليب العلمية السليمة.

ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى التعرف على نجاعة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية، محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية والتطبيقية للموضوع مقسمين إياها إلى بابين نظري وتطبيقي يتضمن الباب الأول الجانب النظري وقسم على ثلاثة فصول وهي كالآتي:

الفصل الأول: البرامج التدريبية والتدريب الرياضي:

يحتوي هذا الفصل على مفهوم تخطيط البرامج التدريبية، مفهوم البرنامج التدريبي، أهمية تخطيط البرامج التدريبية، الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي، خصائص تصميم البرامج التدريبية، صعوبات تصميم البرامج التدريبية، التدريب وتخطيط التدريب في كرة القدم، أهمية تخطيط التدريب في كرة القدم، طرق ووسائل التدريب في كرة القدم، مفهوم طرق التدريب الرياضي، طرق التدريب الأساسية والحديثة في كرة القدم.

الفصل الثاني: كرة القدم واللياقة البدنية:

ويحتوي على تعريف كرة القدم، المبادئ الأساسية في كرة القدم، نبذة تاريخية عن كرة القدم، المهارات الأساسية في كرة القدم، التطور التاريخي لكرة القدم في إنجلترا، الاتحاد الدولي لكرة القدم، بعض الأحداث التاريخية في كرة القدم، تاريخ كرة القدم في الجزائر، تاريخ كرة القدم في اليمن، ماهية اللياقة البدنية، تعريف اللياقة البدنية، مفهوم اللياقة البدنية، أهمية اللياقة البدنية، عناصر اللياقة البدنية.

الفصل الثالث: المتغيرات الظرفية:

سوف نتطرق فيه إلى تعريف المتغيرات الظرفية لغة، المتغيرات الظرفية وتأثيرها على اللياقة البدنية، المتغيرات المناخية وتأثيرها على اللياقة البدنية، المتغيرات الاقتصادية والسياسية والأمنية وتأثيرها على اللياقة البدنية، المرحلة الانتقالية، فترات التدريب الرياضي، الفترة الانتقالية، أهمية الفترة الانتقالية، أشكال المرحلة الانتقالية، شروط التدريب في المرحلة الانتقالية، فترات المرحلة الانتقالية.

الباب الثاني فيحتوي على فصلين:

الفصل الأول: منهج البحث والإجراءات الميدانية

يتناول المنهجية المتبعة: إلى كل من الدراسات الاستطلاعية ومنهج البحث، مجتمع البحث والعينة ومجالات البحث إضافة إلى الأدوات المستخدمة في البحث، والأسس العلمية للبحث، والأدوات الإحصائية المستخدمة لتحليل نتائج الدراسة الميدانية.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية

يتطرق إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة ثم مناقشتها في ضوء الفرضيات والاستنتاجات العامة والاقتراحات، وأخيراً الخاتمة.

2. الإشكالية:

كرة القدم في المستوى العالي تتميز بالاندفاع واللياقة البدنية المعتبرة وكذا الانضباط والصرامة والنضج الخططي، كما يجب على اللاعب أن يكون على مستوى عالي من المهارة ويتميز بقدرة نفسية كبيرة (Bangsbo, 1994b, 12).

أن للتدريب الرياضي الفضل الأول في تحسين وتطوير الأداء لدى الرياضيين ويثري من معارفهم فهو عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق أفضل أداء.

حيث يقوم المدربين عموماً بوضع مخططات وبرامج تدريبية سنوية مبنية على مجموعة من الأهداف يسعون إلى تحقيقها من خلال عدة برامج تدريبية وعدة طرق وأساليب تدريبية حديثة، وبالمجمل فإن جميع البرامج التدريبية تقسم إلى عدة فترات من التدريب والراحة ومبنية على مجموعة من المعايير منها القدرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين ودرجة استعدادهم للمنافسة، ونجد من بين هذه الفترات ما تسمى بالفترة الانتقالية أو فترة ما بعد المنافسة.

لقد ضل الجدل والنقاش قائماً حول هذه الفترة الانتقالية التدريبية المهمة حيث يرى بعض الخبراء إلى إلغائها تماماً من برنامج التدريب واعتبار الفترة راحة سلبية تامة، بينما يرى الغالبية منهم ضرورة تنظيم مرحلة خاصة تسمى فترة ما بعد المنافسة، وذلك ضمن الفترة التدريبية الثانية، ونظراً لأهمية هذه الفترة والتي تعتبر بمثابة الراحة الإيجابية النشطة بحيث تساعد اللاعبين على البقاء في الفورمة وعدم فقدان جميع الخصائص التي عمل على تطويرها طوال فترة التدريب والمنافسات، وتعتبر أيضاً فترة أعداد جديدة للموسم القادم.

إن المتمعن جيداً في كرة القدم الحديثة يلاحظ اعتمادها بشكل كبير على الإيقاع السريع لحركة اللاعبين تحت ظروف اللعب المختلفة سواء بالكرة أو بدونها، وهذا الأمر يستوجب كفاءة بدنية عالية، وقدرة كبيرة من التحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة. وبالنظر لمتطلبات اللعبة وما يبذله اللاعبون من جهد بدني خلال المباريات، فإن له تأثير كبير على اللياقة البدنية خلال هذه المرحلة الهامة من الموسم الرياضي، ولهذا وجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة بعناية كبيرة للحفاظ على الحالة

التدريبية التي وصل إليها اللاعبين، وذلك يكون من خلال تطبيق البرامج التدريبية الممنهجة بطريقة علمية في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذلك المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد (Dellal., 2008, 50).

كما يستلزم اختيار الطرق التدريبية الصحيحة لتحسين عناصر اللياقة البدنية ومن بينها طريقة التدريب التبادلي فهو عبارة عن وسيلة تستطيع أن تطور بواسطتها أكثر من صفة بدنية.

أن التدريب التبادلي عبارة عن تدريبات مماثلة لطبيعة الأداء الفعلي البدني والمهاري في مواقف اللعب التنافسية خلال مباريات كرة القدم.

كما يشير الفاتح والسيد (2002) أن هذه الطريقة تهدف الى تنمية القوة العضلية وتحسين سرعة الانطلاق، وكذلك تنمية التحمل الخاص (الفاتح والسيد، 2002، 344).

حيث أن أداء التمارين البدنية والمهارية بالطريقة التبادلية يسمح بتنمية قدرة التحمل ومقاومة التعب كما يسمح بالتنوع في العمل العضلي "قوة - سرعة" والتنوع في شدة العمل وهذا ينتج عنه كمية من العمل النوعي فهو عبارة عن عمل متقطع أو متناوب بالنسبة للعضلات وعمل مستمر بالنسبة للجهاز القلبي التنفسي (Bernard, 2002, 158).

نظرا لما تمر به الأنشطة الرياضية في الجمهورية اليمنية بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص هذه الأيام من صعوبات وأزمات اقتصادية وحروب أهلية، تؤدي في بعض الأوقات إلى ترك اللاعبين ملعب التدريب وعدم الاستمرار في الوحدة التدريبية المخطط لها في البرنامج التدريبي. من المعروف إن التوقف عن التدريب الرياضي خلال أي ظرف من الظروف المحيطة باللاعب حسب المتغيرات الظرفية (سواء امنيته أو اقتصاديه أو سياسة أو اجتماعية)، ستؤدي إلى إنخفاض مستوى اللياقة البدنية، بالإضافة إلى زيادة وزن اللاعبين عن المعدل الطبيعي الذي كان عليه اللاعبين أثناء التدريب.

ومن خلال خبرة الباحث في العملية التدريبية ومعايشته لأسلوب إعداد اللاعبين الناشئين ومتابعته للبطولات المحلية، لاحظ بطيء في الأداء وظهور التعب والإجهاد على اللاعبين داخل الملعب، وعدم قدرتهم على بذل المجهود المطلوب أثناء المباراة خلال فترة المنافسة، نتيجة لإهمال المكون البدني، والاهتمام بالمكونات الأخرى (المهاري، والخططي، والنفسي)، للعبة كرة القدم.

حيث أنه في حالة التوقف عن التدريب فإن ظهور أعراض الأضرار تأتي بسرعة من عدة أسابيع إلى عدة شهور، حيث يتم فقد حوالي من (6: 7 %) من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ويقل حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وذلك في خلال سبوع واحد من الراحة (لجبالي، 2001، ص 34).

لذا فإن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الباحث من خلال ممارسته للعبة كرة القدم سابقاً، ومتابعته المستمرة لدوري الدرجة الأولى لكرة القدم في الجمهورية اليمنية، فقد لاحظ تأخر الأندية الرياضية في استئناف التدريبات الرياضية نظراً للازمات الاقتصادية والسياسية التي تمر بها البلاد وعدم وجود موازنة مالية للأندية والاتحادات، والذي بدوره يؤثر سلباً على القدرات البدنية للاعبين وتراجع مستمر للفورمة الرياضية، مما يلقي العبء على المدربين في محاولتهم استرجاع الفورمة الرياضية التي وصل لها اللاعبون أثناء المنافسة، وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت أهميتها القيام بإعداد برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية.

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

- "هل للبرنامج التدريبي نجاعة للحفاظ على اللياقة البدنية حسب المتغيرات الظرفية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية؟" وتتفرع عنه الأسئلة الفرعية الآتية:
- هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المرونة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة؟
 - هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة؟
 - هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السرعة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة؟
 - هل توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحمل لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة؟
3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

"البرنامج التدريبي نجاعة للحفاظ على اللياقة البدنية حسب المتغيرات الظرفية للاعب كرة القدم في الجمهورية اليمنية".

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المرونة لصالح القياس البعدي للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة الانتقالية لصالح القياس البعدي للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير التحمل لصالح القياس البعدي للاعب كرة القدم أقل من 17 سنة.

4. أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب التبادلي يهدف إلى تنمية الصفات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة ناشئين أقل من 17 سنة.
2. معرفة مدى نجاعة التدريب التبادلي على تنمية القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية، والتحمل والمرونة للحفاظ على اللياقة البدنية لدى ناشئ كرة القدم في الجمهورية اليمنية.
3. معرفة أفضلية ونجاعة البرنامج التدريبي (التدريب التبادلي)، المختار من قبل الباحث مقارنة بالأساليب وطرق التدريب الأخرى، في الحفاظ على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
4. الكشف عن المدة الزمنية التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، التحمل، المرونة)، عن طريق نجاعة التدريب التبادلي خلال مرحلة الإعداد.
5. الكشف عن مدى أهمية تنمية وتطوير هذه الصفات البدنية في هذه المرحلة العمرية.

5. أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة بما يلي:

1. تعد الدراسة الحالية على حد علم الباحث من الدراسات الرائدة في الجمهورية اليمنية التي اهتمت بدراسة الناحية البدنية لدى ناشئي كرة القدم تحت سن 17 سنة.
 2. تسهم الدراسة الحالية في التعرف على فاعلية برنامج تدريبي فعال للحفاظ على اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم تحت سن 17 سنة.
 3. تسهم الدراسة الحالية في تسليط الضوء على الحاجة في بناء برامج تدريبية متخصصة (التدريب التبادلي قصير_ قصير)، لرفع الجانب البدني للحفاظ على اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم تحت سن 17 سنة.
 4. تسهم الدراسة الحالية في تنمية وصقل القدرات البدنية، لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة.
 5. تسهم الدراسة الحالية في مساعدة المدربين، بتوفير وقتهم وجهدهم في بناء برامج تدريبية علمية حديثة وخصوصا لهذه الفئة العمرية المهمة في كرة القدم.
 6. تسهم الدراسة الحالية في فتح آفاق أمام الباحثين والعاملين في المجال الرياضي، وبالأخص في تدريب الناشئين للقيام بأبحاث ودراسات متشابهة للمساهمة في تطوير هذه الفئة من الناشئين.
- ## 6. حدود الدراسة:

تقتصر حدود الدراسة الحالية على:

- الحدود الموضوعية:** نجاعة البرنامج التدريبي حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
- الحدود المكانية:** نادي الشعب بمحافظة إب - الجمهورية اليمنية.
- الحدود البشرية:** أجريت الدراسة على عينة بلغت (17) لاعب من نادي شعب إب الدرجة الأولى للناشئين تحت سن 17 سنة.
- الحدود الزمنية:** تم إنجاز الدراسة الحالية خلال الأعوام من 2022-2023م.

7. تحديد المصطلحات:

نجاعة: يقصد بها الباحث كفاءة وفاعلية البرامج لإحداث الأثر المطلوب.

البرامج: هو تلك الخيارات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل مايتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن والمدرس والتلميذ والطريقة والإمكانيات والمحتوى والتنظيم (صالح، أ، 1984).

ويعرف إجرائياً: هو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي ويراعي فيه هدف واضح و زمن محدد.

البرنامج التدريبي:

هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطبية والنفسية، والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد. (المولى ومجيد، 2010).

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه: مجموعة من التمارين والأنشطة والأساليب التدريبية الموحدة والمخطط لها مسبقاً بحسب أهداف معينة.

المتغيرات الظرفية:

تعرف المتغيرات الظرفية لغة: هي الكلمات التي تعبر عن الزمان، والمكان، والطريقة، والسبب في الجمل، على سبيل المثال، " الآن"، "هناك"، "بسرعة"، "لذلك"، وهي أمثلة على متغيرات ظرفية تضيف معان إضافية إلى الجملة.

وتعرف إجرائياً في الدراسة الحالية بأنها: المتغيرات الظرفية في اللياقة البدنية تشير إلى العوامل الخارجية التي تؤثر على أداء التمارين الرياضية، مثل العوامل المناخية، والعوامل الاقتصادية، والسياسية، والأمنية.

اللياقة البدنية:

تعرف اللياقة بأنها: مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية (مفتي، 2009، 32).

هي عبارة عن قدرة الفرد على تنفيذ الأعمال اليومية الواجبة عليه بكفاءة واقتدار دون حدوث التعب الشديد الذي لايتناسب مع الجهد المبذول (رضوان ومتولي، 2000).

القدرات البدنية:

هي كل المكونات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم والتي تجعله يؤدي المهارات الأساسية والواجبات الخطئية داخل إطار الفريق بكفاءة عالية طوال زمن المباراة.

التدريب التبادلي قصير - قصير:

هو عبارة عن تكرارات تكون سلاسل ذات شدة تزيد عن 75% من السعة الهوائية القصوى تتخللها فترات راحة نشيطة أو سلبية حسب الهدف المرجو (Gagon, 2003).

كما يشير الفاتح والسيد (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحسين سرعة الانطلاق، وكذلك تنمية التحمل الخاص (الفاتح والسيد، 2002، 344).

8. أسباب اختيار الموضوع:

أسباب ذاتية:

- ❖ الميول الذاتي تجاه كل ما يتعلق بمجال التحضير البدني في كرة القدم.
- ❖ الرغبة في معرفة مدى نجاعة طريقة التدريب التبادلي في الحفاظ على اللياقة البدنية من خلال تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم من بينها (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، المرونة، التحمل).

أسباب موضوعية:

- ❖ إبراز الدور المهم لطريقة التدريب التبادلي في تطوير الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، المرونة، التحمل)، في الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
 - ❖ الأهمية القصوى التي يشغلها كل من (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، المرونة، التحمل)، في الأعداد والتحضير البدني للاعب كرة القدم.
 - ❖ تعريف مدربي الأندية بهذه الطريقة وخصوصيتها في تطوير وتنمية الجانب البدني.
 - ❖ نقص الدراسات في هذا المجال وخاصة الدراسات باللغة العربية.
- تعتبر هذه الدراسة بحسب علم الباحث الدراسة الأولى التي تتطرق إلى هذا النوع من التدريب في الجمهورية اليمنية.

9. الدراسات السابقة والمثابفة:

تمهيد:

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة الدراسة والأبعاد التي تحيط بها، وكذلك لها أهمية بارزة في توجيه البحث وضبط المتغيرات، وكذلك تساعد في مناقشة النتائج وتحليلها، وعليه يتضح لنا انه من المنطقي يجب استعراض بعض الدراسات السابقة والمشابهة حيث سيكون حسب التسلسل الزمني من الأحدث إلى الأقدم:

من حيث التصميم:

1.1. دراسة مصطفى عبد الزهرة عبود اللامي 2018:

عنوان الدراسة: تصميم وتقنين اختبار مهاري مركب للاعبين كرة القدم الشباب

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى تصميم وتقنين اختبار مهاري مركب للاعبين كرة القدم الشباب، ووضع درجات ومستويات معيارية للاختبار.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

مجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع البحث في لاعبي أندية محافظة ميسان لكرة القدم الشباب، حيث كانت عينة البحث (127) لاعبا من هذه الأندية.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث مجموعة من الوسائل تمثلت في استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تبويب أهم المهارات المركبة في كرة القدم، استمارة استبيان موجهة للخبراء لتحكيم الاختبار وكذلك المقابلة الشخصية وفي الجانب الإحصائي استخدم معامل الارتباط البسيط لحساب الثبات، وفي حساب الصدق استخدم صدق المحتوى، الصدق الذاتي، الصدق التمايزي، ولحساب الموضوعية قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج المحكمين.

اهم النتائج:

- تم التأكد من صلاحية الاختبار واعتماده من طرف الباحث بوصفه وسيلة تقييم جديدة تتسجم وتقرب من مستوى الأداء أثناء المنافسة
- تم تحديد الدرجات والمستويات المعيارية للاختبار المبحوث، والتي تعد دالة رقمية منطقية بمثابة الدليل للمدربين والمختصين في مجال اللعبة للمقارنة بين أداء الفرد والمجموعة التي ينتمي إليها

2.1. دراسة سنوسي عبد الكريم 2017:

عنوان الدراسة: تصميم اختبار مهاري مركب لقياس الأداء المهاري عند ناشئي كرة القدم
الهدف من الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تصميم اختبار مهاري مركب لقياس الأداء المهاري عن الناشئين في أندية كرة القدم الجزائرية، ووضع درجات ومستويات معيارية للاختبار المهاري المركب والاعتماد عليها في معرفة مستوى الناشئين في أندية كرة القدم الجزائرية

المنهج المستخدم: حيث استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي
مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في الناشئين في الأندية الجزائرية المحترفة لكرة القدم المشاركة في البطولة المحترفة موبيليس بقسميها الأول والثاني ممثلين في ثلاث فئات عمرية، وحسب تصنيف الرابطة الوطنية المحترفة لكرة القدم فئة تحت 21 سنة وتسمى بالفريق الرديف وفئة تحت 20 سنة، وفئة تحت 17 سنة وكان عددهم الإجمالي 2400 لاعب أي بمعدل 800 لاعب لكل فئة عمرية.

وكانت العينة التي أجريه عليها الدراسة بالنسبة لفئة تحت 21 سنة 590 لاعب بما يمثل 73.75% من مجموع اللاعبين الأصلي، وبالنسبة لفئة تحت 20 سنة كانت 618 لاعب بما يمثل 77.25% من مجموع اللاعبين الأصلي، وكذلك بالنسبة لفئة تحت 17 سنة كانت 627 لاعب بما يمثل 78.13% من مجموع اللاعبين الأصلي.

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث عدة وسائل منها المقابلة والملاحظة والمصادر والمراجع والاستبيان لجمع النتائج وفي الجانب الإحصائي استخدم، معادلة بيرسون لحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار ومعادلة ألفا كرونباخ لحساب الاتساق الداخلي واختبارات لدراسة الفروق بين المتوسطات والدرجات المعيارية والمستويات المعيارية.

أهم النتائج:

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي: تم التوصل إلى تصميم اختبار مهاري لقياس الأداء المهاري المركب وكذلك تم التحقق من الأسس العلمية للاختبار المهاري المصمم والمتمثل في الصدق والثبات والموضوعية، وتم أيضا تحديد مستويات معيارية للاختبار المهاري المصمم.

3.1. دراسة سلام جبار صاحب 2016:

عنوان الدراسة: تصميم وتقنين اختبار الإخماد للاعبين كرة القدم في محافظة الديوانية
الهدف من الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تصميم وتقنين اختبار الإخماد بحيث تكون له القدرة على قياس مهارة الإخماد للاعبين كرة القدم ولفئات (المتقدمين، والشباب والناشئين) بحيث يكون هذا الاختبار قادر على محاكاة تطور اللعبة.

المنهج المستخدم: وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) لغرض تحقيق أهداف البحث

مجتمع وعينة البحث: وقد اشتمل مجتمع البحث على (720) لاعبا من فئات مختلفة (300) لاعبا من فئة المتقدمين، و(260) لاعبا من فئة الشباب، و(160) لاعبا لفئة الناشئين.

أدوات الدراسة:

ولغرض بناء الاختبار استخرج الباحث الأسس العلمية للاختبار (صدق المحتوى، الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار والموضوعية)

اهم النتائج:

- استنتج الباحث أن اختبار الإخماد صالح لقياس مهارة الإخماد ولفئات الثلاث (متقدمين، شباب، ناشئين)
- اختبار الإخماد قادر أن يميز بين المستويات العليا والدنيا فضلا على قدرته على التمييز بين فئات الثلاث.

4.1. دراسة مزهر خريبط 2015:

عنوان الدراسة: تصميم وتقنين اختبارات بدنية - مهارية لتقويم حالة التدريب بكرة القدم للاعبين الدرجة الأولى.

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة إلى تصميم وتقنين مجموعة من الاختبارات البدنية -المهارية لتقويم حالة التدريب للاعبين كرة القدم الدرجة الأولى للموسم الرياضي 2015/2014 ووضع معايير ومستويات للاختبارات المستخلصة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث اشتمل (245) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم يمثلون (10) اندية في بغداد وبلغ عدد أفراد العينة (210) لاعبا

أدوات الدراسة: قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط بيرسون، المدى، معامل الالتواء، اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة (المستقلة) الدرجة المعيارية النائية)

أهم النتائج:

أثبتت اختبارات البحث صلاحيتها في قياس بعض القدرات البدنية-المهارية للاعبين الدرجة الأولى بتوزيعها اعتداليا على عينة البناء وقدرتها على التميز بين إنجاز أفراد العينة ذوي المستوى العالي والواطي في الاختبار الواحد فضلا عن تحقيقها معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية. التوصل إلى أهمية القدرات البدنية-المهارية وربطها معا والتي يمكن اعتمادها لتعبر عن حالة التدريب في قياسها للاعبين الدرجة الأولى بكرة القدم أما التوصيات فتمحورت حول اعتماد الاختبارات البدنية - المهارية التي تم تحديدها كمتغيرات لتقويم الحالة التدريبية للاعبين من قبل المدربين.

5.1. دراسة عايد علي عذاب 2014:

عنوان الدراسة: تصميم اختبارات المهارة المركبة، كونها جزءا من بطارية اختبار للاعبين الشباب في كرة القدم الصالات.

هدف الدراسة:

- تصميم بعض اختبارات المهارة المركبة، في كرة القدم الصالات
- إيجاد عامل الصدق في اختبارات المهارة المصممة.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي، بأسلوب المسح، كما استخدم علاقات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة، وذلك لملائمته طبيعة المشكلة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تم اختيار مجتمع البحث بطريقة العمد، إذ اشتمل على (269) لاعبا، يمثلون منتديات الشباب والرياضة في بغداد، موزعين على (16) منتدى.

أدوات الدراسة:

تحليل المراجع، المصادر، والبحوث العلمية الخاصة في موضوع البحث، وأوراق الاستبانة واختبارات المهارة، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والنسبة المئوية، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط البسيط، وتحليل العوامل باستخدام التدوير المتعامد.

اهم النتائج:

- تم استخلاص بطارية المهارة، الخاصة بالعوامل المستخلصة لهذه الدراسة، والتي تمثل وحدتها أعلى درجات تشبع العوامل
- تم تحديد الأسس العلمية لبطارية المهارة واعتمادها عند اختيار اللاعبين الشباب في كرة القدم الصالات

6.1. دراسة ربيع جميل خلف الزهيري 2013:

عنوان الدراسة: تصميم وبناء اختبارات لقياس عنصر الرشاقة للاعبين كرة القدم للصالات
هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تصميم وبناء اختبارات لقياس عنصر الرشاقة للاعبين كرة القدم للصالات، وكذلك وضع درجات ومستويات معيارية لاختبارات عنصر الرشاقة للاعبين كرة القدم للصالات
المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث. مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على لاعبين كرة القدم للصالات لأندية المنطقة الشمالية من القطر، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على أندية (القوش، قرقوش، باطنيا، دهوك، فتاة نينوى، تلسقف، بعشقية) إذ بلغت عينة البحث (4-1) لاعبة، ويمثل هذا العدد نسبة 76% من مجتمع البحث.

أدوات الدراسة:

وللوصول إلى المعلومات المطلوبة في البحث فقد استخدم الباحث الاستبيان والاختبارات، فضلا عن استخدام المعاملات الآتية: الثبات بطريقة إعادة الاختبار، الصدق الظاهري، الصدق الذاتي، الصدق التمييزي للمجموعتين العليا والدنيا والموضوعية، وقد استخدم الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ل (بيرسون)، اختبار (t-test) للعينات المستقلة والمتساوية العدد، قانون النسبة المئوية، معامل الالتواء، اختبار مربع كاي، الدرجة المعيارية المعدلة.

أهم النتائج:

ومن أبرز النتائج التي توصل إليها الباحث ما يأتي: نتيجة لإتباع الوسائل العلمية الخاصة ببناء الاختبارات فقد تمتعت الاختبارات بأسس علمية جيدة من ثبات وصدق وموضوعية وتوزيع طبيعي مناسب، وتم التوصل إلى جداول خاصة بالمستويات المعيارية والدرجات المعيارية للاختبارات وكانت أهم التوصيات اعتماد الاختبارات كونها حققت الأسس العلمية من ثبات وصدق وموضوعية وتوزيع طبيعي مناسب، الاعتماد على الجداول المعيارية والتي أظهرها البحث في تقييم وتقويم مستوى اللاعبين في عنصر الرشاقة.

7.1. دراسة عمار شهاب احمد الجبوري 2009:

عنوان الدراسة: تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبين اندية الدوري الممتاز العراقي في خماسي كرة القدم.

الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة إلى تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث **مجتمع وعينة الدراسة:** وقد اشتمل مجتمع البحث على لاعبي خماسي كرة القدم للدرجة الممتازة في المنطقة الشمالية لدوري القطر، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي اشتملت على اندية (نينوى، الفتوة، الثورة، حميرين، السليمانية، ازمير، سيروان) حيث بلغ عدد العينة الفعلية (116) لاعبا من أصل (149) لاعبا، ويمثل هذا العدد نسبة (77%) من مجتمع البحث.

أدوات الدراسة:

وللوصول إلى البيانات المطلوبة في الدراسة استخدم الباحث عدة وسائل منها: الاستبيان والمقابلة الشخصية والملاحظة العلمية كوسائل لجمع البيانات، وقد استخدم الوسائل الإحصائية التالية: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، قانون النسبة المئوية، معامل الالتواء) **أهم النتائج:** نتيجة لإتباع الوسائل العلمية الخاصة ببناء الاختبارات تم الحصول على مجموعة اختبارات مهارية للاعبين خماسي كرة القدم تتمتع بمعاملات علمية جيدة من صدق وثبات وموضوعية.

من حيث الدرجات والمستويات المعيارية:

8.1. دراسة بن نعمة بن عودة 2018:

عنوان الدراسة: تحديد مستويات معيارية لبعض المحددات البدنية والمهارية لاختيار لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة

الهدف من الدراسة: إلى تحديد مستويات معيارية تكون بمثابة وسيلة علمية لاختيار أفضل اللاعبين في كرة القدم تحت 20 سنة من الناحية البدنية والمهارية باعتبارهما من متطلبات كرة القدم الحديثة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي

مجتمع وعينة الدراسة: مجتمع وعينة الدراسة:

في لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة للغرب الجزائري، ويضم 14 فريقا، ينشطون في قسم واحد قد اختار منهم الطالب الباحث 12.

اهم النتائج: تم التوصل إلى تحديد المستويات المعيارية تعتبر بمثابة وسيلة علمية لاختيار أفضل اللاعبين في كرة القدم.

9.1. دراسة بسطان الحاج 2018:

عنوان الدراسة: تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات والاختبارات الأنتروبومترية والبدنية لاختيار حراس المرمى بكرة القدم للفئة العمرية تحت 17 سنة.

هدف الدراسة: تهدف إلى تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات الأنتروبومترية والاختبارات البدنية لاختيار حراس المرمى كرة القدم للفئة العمرية تحت 17 سنة، وفق الأسس العلمية النظرية والتطبيقية التي أفرزتها الدراسات في مجال كرة القدم.

مجتمع وعينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم (46) حارس مرمى، طبق عليهم القياسات والاختبارات المقترحة.

المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

أهم النتائج:

توصل الباحث إلى تحديد مستويات معيارية لهذه الفئة تستخدم كمرجع للعمل بها من طرف المدربين والمشرفين على عملية الاختيار.

10.1. دراسة حسام الدين غيلان سيف عون 2012:

عنوان الدراسة: تحديد مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية للطلاب المتقدمين للالتحاق لكلية التربية الرياضية في الجامعات اليمنية.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تحديد أهم المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية اللازم توفرها لدى الطلاب المتقدمين للالتحاق بكليات التربية الرياضية بالجامعات اليمنية وكذلك تحديد وإيجاد المعايير والمستويات المعيارية.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة

مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في طلاب المستوى الأول الملتحقين بكلية التربية الرياضية جامعة صنعاء اليمن، حيث كانت العينة (95) طالبا، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية.

اهم النتائج:

- تم التوصل إلى تحديد المستويات المعيارية وحدودها لاختبارات المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارة إذ بلغت مستويات البحث 5 مستويات (جيد جدا، جيد، مقبول، ضعيف، ضعيف جدا)
- تم التوصل إلى وضع درجات معيارية وحدودها باستخدام الدرجات المعيارية المعدلة بالتتابع لاختبارات المتغيرات البدنية والفسولوجية والمهارة المقترحة.

11.1. دراسة الجنابي 2012:

عنوان الدراسة: تحديد درجات ومستويات معيارية للرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين
هدف الدراسة: التعرف على مستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين واستخلاص الدرجات والمستويات المعيارية للرضا الحركي للاعبين كرة القدم المتقدمين.
منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

عينة الدراسة:

تمثلت في لاعبي فرق دوري النخبة في العراق للموسم (2011-2012) البالغ عددهم (566) مسجلين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم
أهم النتائج: تم استخراج المستويات المعيارية للمقاييس، وتمتع لاعبي كرة القدم المتقدمين بمستوى (جيد) من الرضا الحركي.

12.1. دراسة عمر خليل محمد شرعب 2011:

عنوان الدراسة: بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى ناشئي اندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية لكرة (فلسطين)

الهدف من الدراسة: الهدف من الدراسة هو بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارة لدى ناشئي اندية المحترفين لكرة القدم وتقييم المستوى البدني والمهاري لدى هذه الفئة

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من فرق الناشئين في الأندية المحترفة للضفة الغربية (فلسطين) والبالغ عددهم (12) ناديا، حيث تكونت عينة الدراسة من (145) ناشئا يمثلون (8) نوادي،

حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية

اهم النتائج:

التوصل إلى بناء مستويات معيارية للمتغيرات البدنية والمهارة لدى ناشئي المخطفي لكرة القدم، وتأكيد وجود انخفاض في المستوى الفني في هذه المتغيرات لعينة البحث.

13.1. دراسة حجار خرفان محمد (2012): بعنوان فاعلية التدريب باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، الجزائر، 2012.

هدفت من الدراسة:

- معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.
- معرفة أثر التدريب على ملاعب مصغرة باستخدام أسلوب المنافسة في تطوير بعض الصفات المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم.
- الكشف عن طبيعة الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للعيونة الضابطة والتجريبية في الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث قام باختيار عينة مكونة من 30 لاعبا قسمت إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، فتمثلت الأولى في أصاغر ترجي مستغانم بعدد 15 لاعب والثانية في أصاغر وداد مستغانم بنفس عدد اللاعبين وهي تابعة للبطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم - المستوى الأولى.

14.1. دراسة: philipe Hot (2002):

عنوان الدراسة: تأثير التدريب التبادلي طويل قصير على $vo2\ max$ وقوة الدفع عند لاعبي الريقي.
الهدف من الدراسة: البحث في كيفية الوصول إلى قدرة هوائية عالية مع الحفاظ على تطوير الصفات البدنية الخاصة للاعب الريقي، القوة والسرعة؟

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعتين ضابطين بأسلوبين (التبادلي الطويل - التبادلي القصير).

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 18 رياضي قسمت إلى مجموعتين تؤدي الأولى التدريب التبادلي قصير والأخرى تؤدي التدريب التبادلي طويل تجرى التجربة في 12 أسبوع ثم تقارن النتائج المتحصل عليها.

أهم النتائج: نلاحظ بأن المجموعة التي كانت تؤدي التدريب التبادلي قصير كانت نتائجها أفضل من المجموعة التي تؤدي التدريب التبادلي طويل وفسر ذلك بأن التدريب التبادلي قصير يعتمد على وظيفة الهيموجلوبين ومخزون الفوسفات ماينفذ حتى أن يعاد.

15،1. دراسة (martin Gibala) كندية (2006):

عنوان الدراسة: دراسة مقارنة بين التدريب التبادلي والجري الطويل على تحسين القدرات الهوائية.

هدف البحث: معرفة تأثير الطريقتين على تحسين القدرات الهوائية.

فرض البحث: التدريب التبادلي أكثر تأثير من التدريب المستمر.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث: بلغت (10) رياضيين مقسمين على مجموعتين تجريبيتين، المجموعة الأولى: جري طويل

90-120د، المجموعة الثانية: تبادلي 20د متبوعة ب 4 دقائق على الدراجة الهوائية بريتم ثقيل.

أهم النتائج: نفس التحسن من ناحية السرعة الهوائية القصوى.

المجموعة الأولى استغرقت وقت يعادل 4 إلى 5 مرات من الوقت الذي استغرقته المجموعة الثانية.

16.1. دراسة دراجي عباس 2021:

عنوان الدراسة: أثر استخدام كل من التدريب المستمر والتدريب التبادلي قصير-قصير والتدريب

بالألعاب المصغرة على السرعة الهوائية القصوى لدى ناشئي كرة القدم (صنف الأواسط) .

هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير كل من الأساليب التدريبية الثلاثة (المستمر، التبادلي

قصير_قصير الألعاب المصغرة) على القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم صنف أواسط، وأي من هذه

الطرق يسمح بالوصول إلى تطور أكبر في صفة السرعة الهوائية القصوى VMA وبالتالي على القدرة

الهوائية القصوى PMA.

المنهج المستخدم:

تم اعتماد المنهج التجريبي في هذه الدراسة من خلال تطبيق ثلاث برامج تدريبية المقترحة.

مجتمع وعينة الدراسة:

وقد اشتمل مجتمع البحث على لاعبي فريق آفاق برج اخريص والمقدرة ب 27 لاعب مقسمة إلى ثلاث مجموعات (09 لاعبين لعينة التدريب المستمر، 09 لاعبين لعينة التدريب التبادلي، 09 لاعبين لعينة التدريب بالألعاب المصغرة).

أهم النتائج:

توصل الباحث إلى أن كل من التدريب المستمر والتبادلي قصير_قصير وكذا التدريب بالألعاب المصغرة يعملون على تنمية وتطوير السرعة الهوائية القصوى لدى لاعبي كرة القدم كما أن أنو لا توجد أفضلية محسوسة بينهم، فقط من حيث الوقت المستغرق لصالح التدريب التبادلي قصير_قصير لما يتميزه من شدات عالية وفترات راحة قصيرة مما يؤدي إلى استثارة مباشرة للألياف العضلية العاملة.

التعليق على الدراسات:

يتضح لنا من خلال عرض الدراسات السابقة والمشابهة التي تمكن الباحث من الوصول إليها، بان معظمها أشارت إلى أهمية تصميم الاختبارات وتأثيرها على الارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم، وعند تحليل هذه الدراسات يمكن ملاحظة ما يلي:

من حيث المنهج: استخدمت جميع الدراسات المنهج الوصفي وأغلبيتها استخدمت الأسلوب المسحي

الهدف: نجد أن أهداف هذه الدراسات تنوعت كلا حسب نوع الدراسة فمنها من وضع مجموعة من الاختبارات المنفردة على شكل بطاريات اختبارات لقياس متغيرات بدنية أو مهارية أو الاثنين معا ووضع لها مستويات معيارية كدراسة مزهر خريبط 2015 و ربيع خلف الزهري 2013 وكذلك دراسة شهاب احمد الجبوري 2009 ، وكذلك منها من قام بتصميم اختبارات منفردة تقيس مهارة واحدة كدراسة سلام جبار صاحب 2016 ، وكذلك منها من قام بتصميم اختبارات مركبة تقيس مجموعة من المهارات كدراسة مصطفى عبد الزهرة 2018 ، ودراسة سنوسي عبد الكريم 2017 ، وكذلك دراسة عايد علي عذاب 2014 حيث وفي جل هذه الاختبارات تم وضع المستويات المعيارية لها ، ومنها من كان بإجراء مجموعة من الاختبارات سواء البدنية أو المهارية أو الاثنين معا بهدف وضع مستويات معيارية لها وذلك لدورها الهام والمساهم في رفع مستوى الأداء عند لاعبي كرة القدم، ومنها دراسة حجار خرفان محمد (2012)،

وكذلك دراسة philipe Hot (2002)، ودراسة (martin Gibala) دراسة كندية (2006)، وكذلك دراسة دراجي عباس 2021.

أدوات الدراسة: تنوعت وتعددت الأدوات المستعملة في هذه الدراسات وكذلك الأساليب الإحصائية المستعملة لكن معظمها اشتركت في بعض النقاط أهمها استخدام المقابلة والاستبيان والاختبارات لجمع المعلومات حول موضوع البحث، وكذلك استخدمت جلها في الجانب الإحصائي الخصائص السيكو متري (الثبات، الصدق، الموضوعية) لاختبار صحة الأداة وكذلك يوجد تنوع الأساليب الإحصائية المستخدمة.

مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

- تحديد منهجية الدراسة الحالية وأسلوب اختيار عينة الدراسة.
- المساعدة بشكل كبير في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية.
- التعرف على انسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها.
- كذلك استفدنا منها في جانب صياغة مشكلة الدراسة وإعداد الفروض.
- طريقة بناء المستويات المعيارية.
- التعرف على الخطوات العلمية الواجب إتباعها في مجال تصميم الاختبارات وطريقة اختيار الأدوات المساعدة لذلك.
- الاستفادة منها في مناقشة نتائج الدراسة.

نقد الدراسات السابقة:

من حيث إبراز أوجه الاختلاف والتشابه مع دراستنا:

- تعتبر في جلها اختبارات تقيس مهارات منفردة بعيدة نسبيا على ما يجده اللاعب داخل المباراة، والعكس من ذلك جاءت فكرة دراستنا على تصميم اختبار يكون مقاربا لما يجده اللاعب داخل المنافسة.
- تقارب الفكرة من حيث المبدأ مع بعض الدراسات كدراسة سنوسي عبد الكريم 2017 ودراسة مصطفى عبد الزهرة 2018 من حيث الاختبارات المركبة إلا أننا فيها بعض النقائص وكذلك الاختلاف كان في طريقة المعالجة واختيار العينة المستهدفة.

الفصل الأول:
البرامج التدريبية والتدريب الرياضي

تمهيد:

أصبح للتقدم العلمي والتكنولوجي الذي نعيش فيه هذا العصر دور كبير ومؤثر في حل المشكلات والبحث عن أسهل الطرق في إيصال المعلومات والمفاهيم للمتعلمين والمتدربين، وعلم التدريب الرياضي أحد المجالات التي تبحث في حل المشكلات التي تقابل المدربين والمتدربين منها (الطرق التقليدية في الشرح وتوصيل المعلومات وأداء النماذج للمتدربين)، لذا محاولة الاستعانة بأدوات هذا العصر الحديثة في عملية التدريب قد يساعد في سرعة توصيل المعلومات وأداء النماذج التدريبية والتأكد من التفاعل معها وجعل عملية التدريب أقرب إلى الواقع وأكثر تشويقاً وإثارة.

1.1 تخطيط البرامج التدريبية:

تتضمن عملية تخطيط البرنامج التدريبي الآلية التي تساعد كافة المشاركين في تنفيذ البرنامج التدريبي من إدارة عمليات التدريب والمدربين والمتدربين والجهات المستفيدة من تنفيذ البرنامج من تحقيق أهدافه بالشكل الصحيح والمناسب.

أن التخطيط للبرامج التدريبية يشكل أحد العناصر الجوهرية في عملية التدريب، بالإضافة إلى ذلك فإن التخطيط له أولوية على وظائف عملية التدريب الأخرى من تصميم البرامج التدريبية وتحديد الاحتياجات التدريبية وتنفيذ البرنامج التدريبي والمتابعة والتقييم (السكرانة، 2011، ص 91-92).

1.1.1 تعريف تخطيط التدريب الرياضي:

يمكن تعريف التخطيط الرياضي بأنه تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق هدف معين، وبذلك فإن التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها نتيجة الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة (البيك وأبو زيد، 2003، صفحة 73). إن وضع خطة تدريبية ليس بالأمر السهل، بل يجب على أي مدرب أن يكون ملماً بطرق التدريب، وقواعدها، وهذا ماكدته Weineck حيث يقول أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية

لا يمكن أن تحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة، وهذا يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب (Weineck, 1986, p309).

2.1.1. مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج بصورة عامة، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح، وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة لتنظيم متقن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعي فيه هدف واضح وزمن محدد (حلمي، مصر 2002، ص، 62).

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (البيك، وأبو زيد، 2003، ص 102)، ويعرفه إبراهيم مفتي حماد "بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص" ويشير أيضا إلى " أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد الناشئ والرفع من مستواهم مهاريا وفنيا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة (حماد، 1997، صفحة 260).

إذن فالبرنامج التدريبي هو التدريب المنظم وفق خطة موضوعة بشكل علمي مراعي فيها مكونات الحمل التدريبي بما يناسب الفئة العمرية والأهداف المخطط الوصول إليها باستخدام كل الوسائل والأساليب والطرق التدريبية التي يجدها المدرب مناسبة لتحقيق مفردات البرنامج التدريبي (أبو حلوة، 2015، ص 145).

وعرفه وليامس بأنه " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة (حداد خالد، الجزائر، 2016).

3.1.1. أهمية تخطيط البرامج التدريبية: يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة من خلال

النقاط التالية:

1. اكتساب التخطيط الفعالية المطلوبة:

حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

2. الاقتصادية في الوقت: حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على

إنجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

3. المساعدة في نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

4. ضياع الأهداف:

أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأمانى أوهاما، لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في البرامج.

5. البعد عن العشوائية في التنفيذ:

في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

6. دقة التنفيذ:

أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التدريب الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل، كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

7. تكتسب العملية الإدارية بأكملها النجاح:

أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون العملية التدريبية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج (الحمامجي، والخولي، 1990، ص60).

4.1.1. الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين (صفات وخصائص اللاعب الفردية) وذلك بتحديد المستوى.
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها.
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
- تنظيم وتوزيع واستمرارية التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرامج التدريبية وصلاحيته للتطبيق العلمي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب بالشكل النموذجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدة.
- زيادة الدافعية.
- التكيف. (البيك، وأبو زيد، 2003، ص102).

5.1.1. الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:

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

✚ تحديد التدريبات السابقة عند اللاعب والكشف الطبي والتقيرير الشامل عن كل لاعب والتعرف علة المستوى الحقيقي للجوانب البدنية والمهارية لكل لاعب من خلال الاختبارات.

✚ تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها ونسبة كل منها تقريبا.

✚ تحديد الأهداف العامة لكل مرحلة.

✚ تحديد الملعب والمساعدين والأدوات الخاصة.

✚ الاطلاع على قائمة المنافسات أي البطولة.

ثانياً: يجب على المدرب معرفة الأهداف والواجبات الخاصة بمراحل التدريب خال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة وذلك بمعرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب والزمن المخصص لهما و بصفة عامة الإعداد العام في هذه الفترة يجب أن يحقق تحسنا قويا في عمل الأجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة وإنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم، بينما الإعداد الخاص يكون التدريب فيه موجها أكثر إلى تحسين وتطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم(بدنية، مهارية، خططية، فكرية)، والجدول التالي يوضح مختلف الأهداف لفترة التحضير والإعداد(الإعداد العام، الإعداد الخاص).

الإعداد العام	الإعداد الخاص
تطوير الأسس العامة للفورمة الرياضية	التقليل من حجم الإعداد العام مع الاحتفاظ بمستوى العناصر (قوة، تحمل، سرعة، الخ).
الإعداد العضوي من خلال الارتقاء بمستوى الجسم.	الارتقاء بمستوى التدريبات البدنية.
تكوين عالي من القدرات البدنية.	تكيف التدريبات الخطئية.
توسيع قاعدة القدرات الخاصة والمهارية.	تحقيق قيمة المستوى المهارية وربطة بالأداء الخطئي.
تنظيم وتحسين المهارات الخطئية.	
الاهتمام بالاختبارات وتحسين نتائجها.	

جدول رقم(1): يوضح أهداف الإعداد العام والإعداد الخاص (عبد المقصود السيد، 1992، ص107).

6.1.1. خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية، فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية:

أولاً. الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:

يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أنه من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، ولا ينفصل هدف عن محتواه، فتحقيق الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب، كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم.

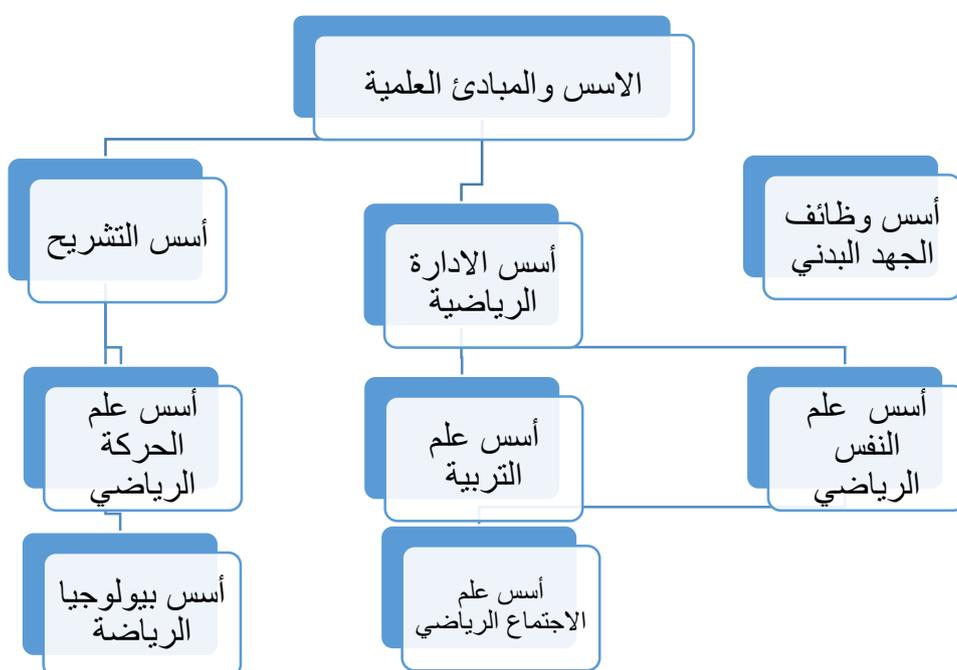
ثانياً. تحديد الأنشطة داخل البرنامج:

هناك إطار عام للأنشطة داخل البرنامج يتضمن العناصر الرئيسية الثلاثة:

- الإحماء.
- الإعداد بأنواعه (بدني، مهاري، خطئي، نفسي.....الخ).
- التهدئة.

ثالثا: الأسس والمبادئ التي يقوم عليها البرنامج:

لابد أن يبني البرنامج على الأسس والمبادئ العملية، من خلال العلوم والمعارف العلمية المرتبطة بعلم التدريب الرياضي مثل علم النفس الرياضي، وعلم الحركة، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الاجتماع.... الخ.



شكل رقم (1) يوضح الأسس والمبادئ العلمية

رابعا. تنظيم الأنشطة داخل البرامج:

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي في الأساس على عدة عناصر منها:

- تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأسابيع ووحدات التدريب.

- توزيع أزمنا التدريب بكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج.

خامسا. الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:

لكي تتم هذه الخطوة بنجاح يجب الاهتمام بضرورة تنفيذ واتباع النقاط التالية:

- لقاء المدرب مع اللاعبين قبل بدء الوحدة التدريبية لشرح محتواها، والتعرف السابق على اللاعبين.
- إعداد المدرب ومساعديه لمكان التدريب سواء ملعب أو قاعة.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارين الإحماء مع العمل على تحقيق الإعداد الذهني والنفسي.
- إجراء تمارين تحقيق أهداف الوحدة التدريبية في تسلسل علمي.
- إجراء تمارين التهدئة.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم والتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

سادسا. تقويم البرنامج التدريبي:

يجب أن يقوم المدرب بتحديد مواعيد لتقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية.... إلخ، وذلك من خلال بعض الاختبارات والمقاييس العلمية والتي تتناسب مع نوع النشاط الممارس وأيضا في اتجاه العمل الحركي، ويقوم المدرب باستخدام نتائج التقويم في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي لتحقيق أفضل النتائج (البيك، وأبو زيد، 2003، ص 102-103).

سابعا. تطوير البرنامج التدريبي:

ويتم التطوير من خلال عدد من الخطوات الملخصة فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقيق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل الطرق وأساليب تحقيق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل من أنشطة البرنامج (الوقاد، 2003، ص 309).

7.1.1. خصائص تصميم البرامج التدريبية:

- تلبية الاحتياجات المحددة.
- أن تكون أهدافها قابلة للقياس.
- أن تحتوي مستوى المدربين.
- ترتيب الوحدات في المحتوى بشكل منطقي.

✚ أن يراعي وقت تنفيذ الوحدات والمحتوى.

✚ أن يكون الملعب مناسب ومحفز.

✚ توفير التقنيات المساعدة.

✚ توزيع المادة التعليمية على المتدربين.

✚ تحديد شروط التجانس للمتدربين.

✚ الالتزام بطرق التقييم العلمي وأساليبه.

✚ تحديد مشرف ومنسق للبرنامج.

✚ حساب التكاليف والإيرادات للبرنامج.

8.1.1. صعوبات تصميم البرامج التدريبية:

✚ تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من إمكانية التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلة المواد.

✚ تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج.

✚ الاستعجال في تصميم البرامج.

✚ عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها.

✚ غياب التقييم العلمي لما ينفذ من البرنامج (السكارنة، 2011، ص 91-92).

2.1. التدريب وتخطيط التدريب في كرة القدم

1.2.1. تخطيط التدريب الرياضي:

ويشير محمد علاوى 1992م إلى أن التخطيط في المجال الرياضي هو وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى والذي يسعى إلى تحقيقه معتمداً على كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف. (36 : 285)

ويرى مفتي إبراهيم 1998م أن التدريب الرياضي الحديث هو العمليات التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (إبراهيم، 1994، ص 21).

بينما يرى محمد الوليلي 2000م أن التخطيط للتدريب الرياضي ينصهر فيه وبداخله علوم طبيعية وعلوم إنسانية وأسس وحقائق علمية وهو ليس بالأمر اليسير نظراً لتعذر وتشابك عناصر العملية التدريبية والتي يمكن توضيحها كالتالي (اللاعب- المدرب- البرنامج) ويتم تجميع كل ما يتعلق بالناشئ من معلومات عن مستواه واشتراكه في البطولات ودراسة المعيشة، الحالة البيولوجية والخصائص البدنية والمستوى المهارى والنفسي والتربوي وتحديد الدافعية لدى الفرد الرياضي في الاشتراك في المباريات والبطولات القادمة ومستوى الطموح لديه فى تحقيق النتائج وبالتالي فإننا دائماً نخطط للقدرات البدنية، المستوى المهارى، والقدرات الخططية ، المستوى المعرفي ، المستوى الوجداني، القدرات العقلية ، التفاعل الاجتماعي، المستوى التربوي، وبالتالي فإننا نخطط لتحديد الحمل، طرق التدريب، الواجبات وفترات التدريب الأسبوعية والشهرية والسنوية ومدة كل فترة للوصول للمستوى المراد بلوغه فى فترة المنافسات وهى تحقيق إنجاز رياضي (الوليلي، 2000، ص 81).

ويؤكد حسن أبو عبده 2008م أن التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول بالبرعم إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعداداً متكاملًا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للبرعم القدرة على المنافسة أثناء اشتراكه في المهرجانات، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملماً إلاماً كاملاً بخصائص التدريب (المجد و النمكي، 1997، ص10)

2.2.1. القواعد الأساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

1. خضوع الخطة للهدف العام للدولة .
2. بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
3. تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقيتها .
4. مرونة الخطة .
5. الارتباط بالتقويم والقياس (قاسم حسين، 1992، ص 203).

3.2.1. مشتملات التخطيط للتدريب الجيد:

1. تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

2. تحديد الواجبات المنبثقة عن الأهداف المراد تحقيقها وتحديد أسبقية كل منها.
3. تحديد مختلف الطرق والنظريات والوسائل التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
4. تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة
5. تحديد أنسب أنواع التنظيم
6. تحديد الميزانيات اللازمة (البشتاوي والخواجة ، 2005، ص 155).

4.2.1. أسس ومبادئ تخطيط التدريب الرياضي:

1. تحقيق الهدف.
2. العلمية.
3. الشمولية.
4. البيانات والمعلومات الصحيحة .
5. الواقعية.
6. التدرج.
7. المرونة .
8. الاستغلال الأمثل للإمكانات.
9. التنسيق.
10. المشاركة الجماعية .
11. الاقتصادية (العبيدي و عبدالمالكي، 2008، ص 175-176).

5.2.1. تخطيط التدريب في كرة القدم:

يرى أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان 1994م أن مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة يتوقف على التخطيط لعملية التدريب وذلك بهدف الارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى المستويات (عبدالفتاح و شعلان، 1994، ص 21).

يرى مفتي إبراهيم 1998م أن التخطيط يتميز بالنظرة المستقبلية لمستويات المنافسة الرياضية حيث يهدف لتحقيق أهداف مرغوبة في تاريخ قادم أو بعد فترة زمنية تطول أو تقصر منذ إعداد الخطة، فبدلاً من أن يعمل على تحقيق مستويات حالية ستصبح ضعيفة مستقبلاً فإنه ينتبأ بالمستويات التي

ستصل إليها المنافسون ويعمل على تحقيق مستويات تتنافسها أو تتمشى معها مستقبلاً (إبراهيم، 1998، ص 273).

ويرى حسن أبو عبده 2008م أن التخطيط يعتبر العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف ، وهو القائمة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي ، والتخطيط عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذاً مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم عمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية واضحة دقيقة متسلسلة الترتيب منها ما هو نهائي يتم التوصل إليه بعد مدة طويلة ومنها ما هو مرحلي وتمهيدي للمراحل اللاحقة بعد ذلك (حسن أبو عبده، 2008، ص 349).

6.2.1. أهمية تخطيط التدريب في كرة القدم:

ويضيف عمرو أبو المجد، جمال النمكي 1997م أن التخطيط للتدريب في مجال الناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للناشئين، حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئين ووصوله إلى أعلى مستوى خلال السنوات المقبلة ، ولكي يمكن الوصول بالناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العالية فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات- فترة - مرحلة - أسبوع) ، والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها وهكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة (عمرو، جمال، 1997، ص 183)

ويذكر أمر الله البساطي 2001م أن التخطيط الجيد يعتبر الركيزة الأساسية لتطوير مستوى الإنجاز بصفة عامة ، وقد بات أثر ذلك واضحاً على تقدم مستوى فرق كرة القدم بدنياً ومهارياً وخطياً وأصبح للتخطيط أهمية بالغة وضرورية لجميع عمليات التدريب وذلك لتحقيق المستويات العالية وبلوغ العالمية ، فلم يعد تحقيق البرعم للمستويات العالية أو الإعداد لها متروك للصدفة أو العشوائية بل يجب أن يكون للمدرب والبرعم هدف يسعيان إلى تحقيقه من خلال إطار عام للتدريب العملي القائم على أسس

علمية وتربوية أو بمعنى آخر أن يكون هناك إطار عام من العمل (التدريب) المخطط (البساطي، 2001، ص 203).

ويضيف حسن أبو عبده 2008م أن التخطيط الجيد للتدريب في كرة القدم يتطلب تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب، وتحديد كم وحجم ووسائل وطرق التدريب وكيفية تشكيل وتقنين الأحمال التدريبية وذلك للوصول بالبراعم للمستويات الرياضية العالية من خلال إعدادهم إعداداً شاملاً من جميع الحالات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية (أبو عبده، 2008، ص 350).

يذكر مفتي إبراهيم 1997م أن فوائد التخطيط هي:

1. تشجيع النظرة المستقبلية.
2. تجنب الارتجال والعشوائية.
3. يعمل على تحديد أهدافاً واضحة نحاول أن نحققها.
4. يحدد خطة معينة لتحقيق الأهداف.
5. يحدد مراحل العمل في الخطة.
6. يحدد الموازنات والإمكانات وسبل الحصول عليها وتوزيعها.
7. نوعاً من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقد الموارد (إبراهيم، 1997، ص 258).

ويرى محمد المالكي 2008م إن عملية التخطيط يمكن أن تحقق بعض الفوائد الآتية:

1. تحديد الأهداف التدريبية ومحاولة تحقيقها.
2. تحديد فترات ومراحل خطة التدريب بصورة مفصلة .
3. تشجيع النظرة المستقبلية للمدربين والرياضيين .
4. تقليل الوقت الضائع، الجهد، والموارد المالية .
5. تجنب المدربين العشوائية عند تخطيط المنهاج التجريبي.

6. وضع المتطلبات اللازمة لتحقيق الأهداف التدريبية (أي وضع خطة معينة لتحقيق ذلك) (المالكي، 2008، ص 223).

3.1. مدخل إلى علم التدريب الرياضي:

1.3.1. مفهوم التدريب الرياضي:

يرى البعض أن كلمة "التدريب Training" مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "Trahere" وتعني "يسحب" أو "يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديماً "سحب" أو جذب الجواد من مربط الجياد لإعادة للاشتراك في السباقات" وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح "التدريب" نقلاً عن اللغة الإنجليزية في المجال الرياضي وتغير مفهومه ومعناه القديم للكثير من التعديل والتعديل.

وفي لغتنا العربية يقال "درب" فلانا تعني عوده ومرنه، ويقال درب البعير أدبه وعلمة السير في الدروب.

وفي ضوء هذه التعرف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي "هو العمليات التربوية التي تخضع بجوهرها لقوانين وبادئ العلوم الطبيعية"، كعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء "الفسولوجي" وعلم الميكانيكا الحيوية، والعلوم الإنسانية" كعلم النفس وعلم التربية" وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه بمحض إرادته.

وحول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقد تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقاً لاتجاهاته وفلسفته ومجال تخصصه ومن ثم اختلفت التعريفات تبعاً لاختلاف الروية الخاصة في كل مجال.

فمن وجهة النظر الفسيولوجية يعرف التدريب "بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي".

ويضيف هولمان 1972 Holmam إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المثبرات الحركية" التمرينات" والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي.

والمفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع، بتحديد الأهداف الخاصة والأسس العلمية لبرامج التدريب ولأنواع التدريب المختلفة بما يتناسب والاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة كخطوة أولى لتحقيق دعائم الوصول للمستويات العالية، فالبعض يرغب في ممارسة الرياضة من خلال برامج لتحسين لياقته البدنية ولتفادي الأمراض، والبعض يمارسها رغبة منه لكسر روتين الحياة اليومية، والبعض الآخر يمارسها لزيادة كفاءته اليومية والتحرر من الروتين اليومي، والبعض يحتاج إلى ممارسة البرامج التي سوف تؤهلهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسات والمباريات(رياضة المستويات) بالإضافة إلى ممارسة القاعدة العريضة من التلاميذ وطلاب المدارس والمعاهد والجامعات، ودورهما في تربية الشخصية المتزنة ومتكاملة الجوانب(أمر الله البساطي، 1998،ص4).

كما ويشير محمد علاوي 1994م إلى أن التدريب الرياضي يهدف إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ولتحقيق هذا الهدف فإن التدريب يسعى إلى تنمية الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكافئة (محمد حسن علاوي1994.ص61،60).

ويضيف كمال درويش 1998م كما يعمل التدريب إلى جانب تحسين وتطوير القدرات البدنية المختلفة إلى رفع الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية، وكذلك اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق التعلم وممارسة النشاط الرياضي بشكل مستمر ومتواصل (كمال درويش، وآخرون، 1998م، ص38).

2.3.1. أنواع التدريب الرياضي:

مهما تعددت وتنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي فإنها تعتمد في جوهرها على أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، وعليه يمكن تقسيم التدريب إلى نوعين أساسيين هما:

التدريب اللاهوائي: يتمثل في التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفع جدا (الزمن قليل)، وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون فيها معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

وبذلك يعتمد كل نوع من أنواع التدريب الرياضي على أحد النظامين الأساسيين لإمداده بالطاقة هما:

النظام اللاهوائي: والذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات والفوسفوكرياتين ATP-CP)، و النظام اللاكتيكي lactic-Acid - أثناء أداء التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

النظام الهوائي: والذي يعتمد على الأوكسجين لإمداده بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تستمر لفترة زمنية أكثر من دقيقتين (أمر الله البساطي، 1998، ص74).

النظام الهوائي	النظام اللاهوائي		النظام المغيرات
	اللاكتيكي	الفوسفاتي	
النظام الاوكسجيني	من 15 إلى 120 ثا	حتى 15 ث بحد أقصى 25 ثا	زمن الأداء (التمرين)
أكثر من 120 ثانية		- القوة المميزة بالسرعة. القوة القصوى. - السرعة.	اتجاه التدريب
تتوقف على طبيعة المهارات الخاصة في كل نشاط			طبيعة النشاط

والجدول رقم (2) يوضح بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة.

3.3.1. خصائص التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد كدرس التربية الرياضية بالمدرسة، أو نشاط وقت الفراغ، أو النشاط الترويحي ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي:

1 - الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن من نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات أو رياضة البطولات، أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة.

2 - اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية.

3- كما تراعي عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة القدم، الذي يختلف بالتالي عن تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا.

4 - عملية التدريب عملية تتميز بالإمداد، أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنتهي وتزول وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية يتطلب الاستمرار في التدريب طول أشهر السنة كلها، إذ أننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركن للراحة التامة.

5 - يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة.

6 - يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد (محمد حسن علاوي، 1998، ص114).

7 - يختلف التدريب الرياضي من حيث التنظيم والمحتوى وتشكيل الأحمال التدريبية وطرق التدريب بالنسبة لأنواعه المختلفة (رياضة المستويات، الرياضة المدرسية، الرياضة الشعبية، الرياضة العلاجية).

8 - يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة.

9 - يتميز بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية والدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد، إذ أن تقييم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني أمر بالغ الأهمية للارتقاء بمستوى الأحمال التدريبية وكذا المراقبة الطبية لضمان استقرار الحالة الصحية للاعب، ولا تقل المراقبة التربوية أهمية عن التقييم والمراقبة الطبية في تحقيق مستويات الإنجاز ويتطلب ذلك من القائمين على العملية التدريبية توثيق الصلة مع كل الجهات المؤثرة على اللاعب كالمدرسة والأسرة ومراكز البحوث الرياضية والطبية لضمان التقييم والمراقبة الطبية والتربوية السليمة (أمر الله البساطي، ص، 108).

4.3.1 واجبات التدريب الرياضي:

الواجبات التعليمية: تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على القدرات والمهارات والمعلومات ومعارف الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

1. التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية، والسرعة، والتحمل والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
 2. التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
 3. تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.
 4. إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.
 5. اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة وكذا القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية.
- الواجبات التربوية:** تتضمن كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية وتشمل ما يلي:

1. تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجات الأساسية للفرد.

2. تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.
3. تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.
4. تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمة المثابرة وسمة ضبط النفس وسمة الشجاعة وسمة التصميم (محمد حسن علاوي، 1994، ص 42).

الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات الرياضية التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 30).

5.3.1. مبادئ التدريب الرياضي (حسب فاينيك):

المبدأ: هو معرفة حركية على المدرب أن يعرفها ويحترمها خلال مجريات عملية التكوين التي يطبقها بهدف الوصول إلى الأهداف المتعددة، وكذلك هو القاعدة الأساسية التي ترشد المدرب في نشاطه التطبيقي، فعدم احترام أي مبدأ بسبب خرق في الانتظام الذي هو أساس عملية التدريب الرياضي.

في مجال التدريب الرياضي يتبين لنا المبادئ التالية:

1. المبادئ العامة.
 2. المبادئ المنهجية.
 3. المبادئ الخاصة.
- ما يهمننا هنا هو المجموعة الثالثة من المبادئ الخاصة بالتدريب الرياضي:

1. مبدأ التوجه للأداء الأقصى: جوهر التحضير الرياضي يكمن في الطموح والمبتغى المتواصل في التحصيل على النتائج الرياضية العالية، يحتوي هذا المبدأ على قسمين هما:

• التحصن العميق: إن الحصول على نتائج رياضية عالية يتطلب تخصص معمق في الاختصاص الرياضي المختار، فارتفاع النتائج يحتم على الرياضي ممارسه اختصاص رياضي واحد وعليه فإن انتقاء وتوجيه الرياضيين يكتسي أهمية كبيرة.

كما أن اختيار الاختصاص الرياضي لا بد وأن يكون اختياراً موضوعياً حسب مختلف المعايير:

- التوجيه يكون نحو اختصاص القوة، السرعة، التحمل، الخ.
- التوجيه والانتقاء لا بد وأن يأخذ بعين الاعتبار خصوصيات الاختصاصات الرياضية.
- التوجيه والانتقاء لا بد أن يكون داخل الاختصاص الرياضي (مناصب اللعب، مسافة الجري).
- الفروق الفردية: احترام خصوصيات السن والجنس، شخصية الرياضيين، درجة الموهبة، اللياقة البدنية، وكذلك الحالة التحضيرية التقنو-تكنيكية.

2. مبدأ وحدة التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص:

جوهر هذا المبدأ يتلخص في الرابطة الموجودة بين النتائج الرياضية المتحصل عليها في الاختصاص الرياضي والتطور العام والتنوع للرياضي ويعبر عنه من خلال شقين هما:

- وحدة الجسم.
 - التفاعل بين نقل مختلف العادات والمعارف.
- ### 3. مبدأ محتوى نظام التدريب: يرتكز على ما يلي:
- لا بد وأن يكون التدريب الرياضي لعدة سنوات.
 - تأثير الحصص التدريبية لا بد أن يرتكز على تأثير الحصص السابقة بتقويمها والتخصص فيها.
 - لا بد من تقنين فواصل الراحة بين الحصص التدريبية بصفة عقلانية بحيث تضمن تطوير وتنمية الخصائص والقدرات اللازمة من أجل مضاعفة النتائج الرياضية.

4. مبدأ الارتباط الوثيق بين الزيادة التدريجية والميل نحو تحقيق حمولات قصوى:

- خلال تحقيق هذا المبدأ يجب احترام المعطيات التالية:
- زيادة أداء الرياضي، لا يمكن التحصل عليها إلا من خلال التدريجية للحمولات خلال التدريب اليومي، الشهري، ومتعددة السنوات.

- من أجل إثارة الزيادة المعنوية للقدرات الوظيفية للرياضي، لابد من إدخال بانتظام حمولات قصوى في التدريب الرياضي طبقاً للمستوى التدريبي وطبقاً لخصوصياته الفردية، وخصوصية الاختصاص المختار وكذا المرحلة والفترة.

5. مبدأ تغير ديناميكية الحمولات: نميز فيها عدة أشكال ونماذج هي:

- الشكل المتموج: تختص بالزيادة التدريجية للحمولة مع الزيادة المبهرة، بحيث هذا التموج يحدث من جديد إلى مستوى أكثر ارتفاعاً.
- الشكل النموذجي.
- الشكل المستقيم المتزايد الخطي.
- الشكل التدريجي حسب الدرجات، يسمح هذا الشكل باستيعاب حمولات أكثر أهمية.
- شكل أسنان المنشار في هذا الشكل تزداد الحمولات بشكل هام مع بقاء سهولة في التدريب أثناء مرحلة التدريب المعنية وبعد ذلك تنقص بصفة كبيرة إلى غاية مستوى محدد.

6. مبدأ الخصائص الدورية للتدريب الرياضي:

تمثل الخصائص الدورية التطور لبعض حلقات نظام التدريب (الحصص، المراحل، الفترات) والتي تتكرر باستمرار، هذا المبدأ يحدث أثناء نظام التدريب، فهذا الأخير ينتظم على شكل دورات انطلاقاً من الحلقات الابتدائية (الحصص) إلى غاية مراحل التدريب المتعدد السنوات وعليه نميز:

- دورات صغيرة (أسبوعية).
- دورات متوسطة (شهرية).
- دورات كبرى (سنوية).

كل دورة تمثل في نفس الوقت تكملة وتطوير لما سبق، فالدورة تسمح بمواصلة المهام والوسائل والطرق، ودرجات حمولة التدريب والمنافسات كما تتضمن من جهة أخرى سير نظام التدريب الرياضي بصفة ارتباطية وتتأسس على نمو وتطوير قدرة العمل (مختار قاسم، 2017، محاضرة رقم 4).

6.3.1. طرق وأساليب التدريب الرياضي في كرة القدم:

7.3.1. مفهوم طرق التدريب الرياضي:

طرق التدريب هو وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد، بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب، وتعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف".

وطبيعياً أن هناك عدة طرق للتدريب للإعداد البدني لتحقيق كل منها أغراض وواجبات معينة، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض.

الطريقة عبارة عن إجراء يتم وفق خطة موجهة أساساً لتحقيق هدف، وطبقاً لذلك فطرق التدريب عبارة عن إجراء مخطط موجه لتحقيق أهداف تربوية عامة أو خاصة، وانطلاقاً من تحديد عناصر الإنجاز الثلاثة (البدنية، الفنية، الخططية)، يمكن تحديد طرق التدريب خاصة لكل عنصر من منظور طرق التدريب ويمكن تعريف طريقة التدريب على أنها ترتيب منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة القوانين والمبادئ العلمية والعملية للتدريب وبالذات قيم الحمل ووسائل التدريب (صبي قبلان، 2002، ص96).

كما عرفها وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد أن طريقة التدريب هي " نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية" كما أن طريقة التدريب عبارة عن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة لحمل التدريبي الموجة" وأيضاً هي " الوسائل التي يتم تنمية وتطوير الحالة التدريبية" للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة.

ما يجب أن تكون عليه الطريقة المناسبة لتطبيقها في الوحدة التدريبية:

1. أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب.
2. تحقيق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحاً.
3. تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
4. تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
5. توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
6. استخدام القوة الدافعة التي تحث الرياضي لمواصلة النشاط.
7. تكون جزءاً مكملاً لخطة التدريب لتربية الرياضي وإكسابه السلوك والخبرات الإيجابية (عصام عبد الخالق، 1992، ص141).

4.3.1. طرق التدريب الرياضي:

5.3.1. مفهوم طرق التدريب (الإعداد) البدني:

يستبدل البعض مسمى (طرق التدريب البدني) بمسمى (طرق الإعداد البدني) والعكس، فكلاهما يشير إلى نفس المعنى.

تعرف **طريقة التدريب**: بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب أو اللاعبة.

المستوى (الحالة): البدنية للاعب أو اللاعبة هي أحد مكونات فورمته أو فورمتها الرياضية وليست كلها.

الفورمة الرياضية: هي الدرجات المثالية لكل من المستوى (الحالة) البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية وتكاملها لدى اللاعب أو اللاعبة.

6.3.1. طرق التدريب الأساسية في كرة القدم هي:

➤ طريقة التدريب المستمر.

➤ طريقة التدريب الفتري.

➤ طريقة التدريب التكراري.

1.6.3.1. طريقة التدريب المستمر:

هي إحدى طرق التدريب المهمة في التدريب الرياضي والتي تتميز باستمرار الحل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينهما وتكون السرعة إما ثابتة أو متغيرة وبحركات متشابهة تدور شدتها حول المتوسطة لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

أهدافه: -الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة رئيسية.

- الارتقاء بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

- تطوير تحمل الدورة التنفسية.

- تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء).

- ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

أساليب التدريب المستمر:

أ - **التدريب المستمر منخفض الشدة:** ترتبط تدريبات هذا الأسلوب بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته 60 - 80% من أقصى معدل لضربات القلب وتتميز تدريباته بالاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل إلى أكثر من 61 كم ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف (سرعة استعادة الشفاء، التعويض الطاقوي)، وخاصة في بداية فترات الإعداد العام.

ب - **التدريب المستمر عالي الشدة:** يتميز هذه الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح من 80-90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته أقرب للمنافسة ويعد مؤشر جيد في رياضة التحمل والاستخدامات في تدريب الجري يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذلك التحمل العضلي.

ج - **التدريب بتناوب الخطوات:** ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوات بتغيير سرعة الجري (سريع وبطيء)، أثناء الأداء لفترة طويلة.

د- **تدريبات الهرولة:** ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر البطيء لمسافات طويلة تتراوح ما بين 15 و16 كم وقد تصل حتى 50 كم ويتناسب هذا النوع من التدريب مع كبار السن والممارسين لغرض المحافظة على الصحة.

2.6.3.1. طريقة التدريب الفتري:

التدريب الفتري هو نظام من العمل البدني يهدف إلى تحقيق درجة من التكيف من خلال فترات متكررة من الجهد بينها فترات لاستعادة الشفاء، وأن التدريب الفتري من طرائق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة (بسطويسي، عباس صالح، 1999، ص 216).

وتستخدم هذه الطريقة في معظم فعاليات الرياضة إن لم يكن جميعها، إذ تؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة، وتحمل السرعة (كمال جميل الرضي، 2001، ص 216).

3.6.3.1. **طريقة التدريب التكراري:** تعد طريقة الإعدادات أو التكرارات من الطرائق الهامة والأساسية في ترتيب مسابقات المضمار خاصة تلك التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية ونقوم في هذه الطريقة بتكرار حمل لعدة مرات تكون شدة الحمل معروفة وتتخلل هذه التكرارات فترات راحة هي الأخرى محسوبة ومدروسة أنفا قد تكون سلبية أو نشيطة (حسام الدين و واخرون، 1997، ص 260).

التأثير التدريبي	فترات الراحة البيئية	حجم الحمل		شدة الحمل % من مقدرة الفرد	طرق التدريب
		دوام المثير	تكرار المثير		
. تحمل عام . تحمل خاص . القدرة على استعادة الشفاء	بدون	أكبر من مسافات السباق غالباً	أكثر من 30د/ق	70 - 30%	الحمل المستمر
. القوة المميزة بالسرعة . تحمل قوة . تحمل السرعة	90-45ث	زمن 45 . 90ث أقل من نصف مسافة السباق	30 - 20	80 - 60%	الفتري مرتفع الحجم
. القوة المميزة بالسرعة -القوة القصوى أحياناً -تحمل القوة وتحمل السرعة.	180-90ث	زمن 30-10 ث أقل من نصف مسافة السباق	15 - 10	90 - 70%	الفتري مرتفع الشدة
. القوة القصوى . القوة المميزة بالسرعة . السرعة القصوى	-120 280ث	أكبر من ثلثي مسافة السباق	5-1	100 - 90%	التكراري

جدول(3) مقارنة تشكيل الحمل في طرق التدريب

7.3.1. حمل التدريب الرياضي:

مفهوم حمل التدريب الرياضي:

إن من المعروف أن كفاءة أجهزة الجسم تنمو عندما تقوم بجهد عند الحد الأقصى لها لفترة معينة من الوقت كي يحدث التأثير الجيد والمطلوب، بمعنى أن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها كي تنمو قوتها(العضلية)، وتعمل بأقصى كفاءة لها لينمو التحمل (بسطويسي أحمد، 1999، ص19-24).

كل هذا له علاقة بحمل التدريب، فماذا يقصد إذن بحمل التدريب الرياضي؟

تعريف حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي جميع المجهودات البدنية والعصبية التي تقع على عاتق اللاعب أو الرياضي نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، أما من وجهة النظر الفسيولوجية فنعني بها كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية نتيجة عمل عضلي محدد، فينعكس عليها في شكل ردود أفعال وظيفية، إذن فحمل التدريب يمثل الوسيلة الأساسية التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم (وجدى الفاتح ومحمد السيد، 2002، ص 23-59).

أنواع حمل التدريب الرياضي:

يتشكل الحمل التدريبي بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية هي:

- أ. الحمل الخارجي.
- ب. الحمل الداخلي.
- ج. الحمل النفسي.

يجب علي المدرب الرياضي في كرة القدم أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار، وبأهمية خلال الحصص التدريبية وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض (قاسم حسن وعلي نصيف، 1987، ص 97).



الشكل رقم (2): يوضح أنواع حمل التدريب

أ- الحمل الخارجي:

يقصد بالحمل الخارجي كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام به خلال حصص التدريب، ومستوى تركيزه خلال وحدات زمنية معينة أو محدودة ويتكون من:

- شدة الحمل.
- حجم الحمل.
- كثافة الحمل.

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة مع مراعاة العلاقة الموجودة بينهما عند تخطيط وتشكيل برامج التدريب.

ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

➤ شدة الحمل:

تتمثل شدة الحمل في درجة تركيز التدريبات، أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية (الحصص) وتتحد هذه الشدة بمقدار الإنجاز الفعلي للحمولة، وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة (قصوى، تحت القصوى، متوسطة، أو ضعيفة).

➤ درجات شدة حمل التدريب:

ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواعها المختلفة (تمرينات التمرير، تمرينات التسديد من مختلف الوضعيات)، لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية لدى لاعب كرة القدم، وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة ويمكن تقسيم درجات شدة حمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي كما يلي:

- الشدة القصوى
- الشدة الأقل من القصوى
- الشدة المتوسطة
- الشدة الضعيفة.

➤ الشدة القصوى:

هي الدرجة أو المستوى من الحمل تعني أقصى درجة يستطيع لاعب كرة القدم تحملها، حيث يتميز العبء الناتج عن هذا الحمل بشدة عالية جدا على أجهزة الجسم، ولكي يصل الرياضي إلى هذه الدرجة من حمل التدريب لابد أن يكون في قمة التركيز، ولا بد أن يبذل قصار جهده، ونتيجة لهذا تظهر آثار التعب واضحة، الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية، وتقدر درجة الشدة القصوى بالنسبة المئوية بين 95 إلى 100 % من أقصى ما يستطيع اللاعب أدائه، وعدد التكرارات المناسبة لهذا الحمل في حالة التمرينات يتراوح ما بين 01 إلى 05 تكرارات ولفترات قصيرة، ويمكن استخلاص ما يلي:

كلما كانت الشدة عالية كان الحجم ضعيفا.

الشدة الأقل من القصوى:

وهذه الدرجة من الشدة تقل نوعا ما عن درجة الشدة القصوى، ولذلك فإن درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول، لذلك فهي تحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى بنسبة بين 75 إلى 95% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات فإنها تتراوح بين 6 إلى 10 تكرارات.

الشدة المتوسطة:

تتميز هذه الدرجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث العبء الواقع على مختلف أعضاء وأجهزة الجسم وتقدر درجة الشدة المتوسطة بنسبة بين 50 إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله، وعدد التكرارات المناسبة في حالة تمرينات تكون كبيرة نسبيا وتتراوح بين 10 إلى 15 تكرار.

الشدة الضعيفة:

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني على الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين 35 إلى 50% من أقصى ما يستطيع اللاعب الممارس تحمله، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات بين 15 إلى 20 تكرار.

❖ حجم حمل التدريب:

يعتبر حجم الحمل المكون الثالث لحمل التدريب إلى جانب الشدة والكثافة، ويقصد بحمل التدريب (عدد مرات تكرار التمرين × زمن دوام المثير × عدد المجموعات + الراحة {الاسترجاع} بين تدريب آخر).

كل هذه العناصر مجتمعة تمثل حجم التدريب بالنسبة للحصة التدريبية، ويمثل تكرار مثير التدريب إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة لشكل الحمل، فكلما زاد عدد التكرار للتمرينات أو المجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كبيرا، وكلما زاد عدد التكرارات قلة الشدة وتقل بذلك فترات الراحة البينية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد (مثل جري 50 متر أربع مرات) أو (رفع 70كغ عشر مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 متر في 12 ثانية مكررة أربع مرات بزمن راحة 60 ثانية بعد كل تكرار أي (4×100=48 ثانية).

✚ كثافة التدريب:

ونقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب أو مجموعة التمرينات حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطوير الحمل ومن ثم تطوير مستوي الإنجاز حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجة حمل معينة خاصة، إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة إذن يجب أن نحدد طول فترات الراحة البينية بحيث يمكن لأجهزة الجسم الوظيفية من استرجاع القوة المناسبة إلى تكرار الحمل بنفس المستوي من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعلى هذا يجب أن تشمل على فترات راحة معينة، بحيث تمكننا من التخلص من التعب واستعادة القوى بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر بالشدة المرجوة، وبصفة عامة فإن فترة الراحة البينية تتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وحالة الرياضي التدريبية، وكذا اتجاه الحمل من حيث الشدة والحمل.

ب- الحمل الداخلي:

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوي التغيرات الداخلية (الفيسيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة، حيث يؤدي التدريب (الحمل الخارجي) دائما إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه، وبعد الانتهاء منه.

وتتمثل هذه التغيرات في ردود أفعال الأجهزة الوظيفية والعصبية ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم، حيث كلما زاد مستوي الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة الحمل الداخلي، وفي حقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوي الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي أو الممارس هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي.

ج- الحمل النفسي:

يتمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أو الممارس أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ما (مختلف التغيرات السيكولوجية)، حيث أن التدريب الرياضي يشمل تنمية مختلف الجوانب البدنية، والمهارية، والخططية، والنظرية (المعرفية) إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسات الرياضية المليئة بالمواقف الانفعالية التي تتميز بالشدة والإثارة، ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم الوظيفية.

فالمواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب، والمنافسة تزيد من قيمة العب الواقع على أجهزة الجسم، والكم الهائل من الجمهور ووسائل الإعلام، والإحساس بالمسؤولية (فوز، هزيمة) ، ومستوى الخصم ، وحالة الانفعال التي يكون فيها اللاعب من خوف وقلق ،تردد ،إحباط.....الخ، كلها عوامل تمثل الحمل النفسي قد يؤثر علي أداء أو مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة.

إن أنواع الحمل في حقيقتها ليست منفصلة عن بعضها البعض ولكنها تتم جميعها في الموقف الرياضي الواحد، فالنشاط الحركي الذي يقوم به اللاعب أثناء المباراة أو التدريب (حمل خارجي) وما يتطلبه من ارتفاع وانخفاض في مستوي الشدة والحجم تصاحبه ردود فعل الأجهزة الجسم الوظيفية

(نبض، حمض اللاكتيك)... حمل داخلي))، ويرتبط التنفيذ هذا النشاط وسط حشد كبير من الجمهور ووسائل الإعلام ونظام المنافسة (البطولة)، والحوافز... الخ.

8.3.1. طرق التدريب الحديثة في كرة القدم:

1.8.3.1. طريقة المنافسة والمتابعة:

تستخدم هذه الطريقة أثناء الأعداد لقمة الموسم، ولا يوجد لها هدف محدد ولكن يمكن توجيهها إلى تطوير أي من قدرات القوة كقدرات تحمل القوة الخاصة حيث تكون أعلى من فاعليتها في تطوير قدرات القوة الأخرى، بالإضافة إلى أنها تسهم في اكتساب خبرة المنافسات وتحسين الأسلوب الخططي وكذا دراسة خطط المنافسة، حيث يتم أداء المنافسات كمحتويات تدريبية.

2.8.3.1. طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلا يجري لاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5 مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (بسوني و الشاطي، 1992، ص 167).

3.8.3.1. طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري، ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين، وقبل الانتقال للتمرين الموالي. كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (مختار، 1980، ص 227).

4.8.3.1. طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرينا موزعين في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري، بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة، ويؤدي التدريب بان يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين، وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة، وتكرر

المجموعة ثلاث مرات، وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل بنبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة. والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط، ولكن أيضا يطور الجهاز الدوري التنفسي، بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة. (مختار، 1980، ص 227).

5.8.3.1. طريقة التدريب الأيزوتوني:

يقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر، ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام الانقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماما وتتغلب على المقاومة، والأخرى باستخدام الانقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة وهي تطول متقهقرة أمام زيادة المقاومة وفي حالة التدريب الأيزوتوني باستخدام الأثقال فإن المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة إلا أن إمكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعا لاختلاف أوضاع ذراع القوة والمقاومة وفقا لقانون الروافع. ويمكن استخدام هذه التمرينات لهدف الإعداد البدني العام والاستفادة من تأثيره على زيادة القوة والمرونة (ويراحة بينية)، معا هذه الحالة يجب أن تكون التكرارات قليلة.

6.8.3.1. طريقة التدريب الأيزوكنتيك "المشابه بالحركة":

يتميز هذا النوع من تدريب بإمكانية استخدام حركات قريبة بقدر الإمكان من التي تؤدي أثناء الرياضة، وكذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة.

7.8.3.1. طريق التدريب الضاغط:

هذا النوع من التدريب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة مرتبط بصفة التحمل وسرعة الأداء، ففي هذا التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد، يتراوح بين نصف دقيقة وفقا لمقدرة اللاعب، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لاهوائيا، والمدرب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقا لما يأتي:

- تغيير اتجاه التمرين باستمرار.
- تغيير المسافة بين اللاعب والكرة.
- تغيير المسافة التي يجريها اللاعب.
- إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأول.

ويهدف هذا التدريب إلى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة، وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة، ومن أمثلة هذه الطريقة تمارينات التصويب على المرمى من الاتجاهات المختلفة من الكرات التي تصل للاعب داخل منطقة الجزاء للعبها من أماكن مختلفة أو تمارينات ضرب الكرة بالرأس عن طريق التمارينات بأكثر من كرة (محمد لطفي السيد ومصطفى الفاتح، 2002، ص 108).

8.8.3.1. طريقة تدريب المحاكاة " التماثل ":

وتعتبر هذه الطريقة من أحدث طرق تدريب التحمل واستخدمت هذه الطريقة لأول مرة في مجال السباحة، حيث أستخدمها كونسلمان في تدريب السباحين الأمريكيان وتستخدم مرتين في الأسبوع قبل المنافسة، ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المتكررة، وعند التخطيط لاستخدام هذه الطريقة يوضع المدربان عاملان هامان في الاعتبار هما:

- مسافة السباق التي يتخصص فيها الرياضي.

- مستوى الإنجاز الذي يهدف المدرب إلى تحقيقه.

وتكمن طريقة المحاكاة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة يتم تحديدها بدقة تتناسب مع مستوى الإنجاز الذي يتم التخطيط إلى تحقيقه على هذه المسافة، مع أداء فترات راحة قصيرة إلى أقصى حد ممكن أثناء الأداء ويبلغ طول فترات الراحة هذه من 5 إلى 15 ثانية " يتوقف ذلك على طول المسافة" وفيها يجب مراعاة ألا يقل نبض اللاعب في فترات الراحة عن 150 نبضة/ دقيقة وذلك لضمان عدم انخفاض المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية.

9.8.3.1. طريقة التدريب البندولي:

يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات، ويحدث هذا غالبا في الألعاب الجماعية، فمثلا الفرق التي تلعب في البطولات يوما وتستريح يوما، فهنا يكن التدريب قبل بدأ البطولة بمدة حوالي عشرين يوما تماما للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يوميا، مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفرق التي سيتنافس معها الفريق خلال البطولة، وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيلعب بها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري والخططي أثناء البطولة، وتكون هذه 5 أيام التدريب فيها متوسط الشدة والمباريات التدريبية حتى قبل بدء البطولة بمدة 4 أيام (محمد لطفي السيد ومصطفى الفاتح، 2002، ص 112).

10.8.3.1. طريقة تدريب الفارتنك (طريقة اللعب بالسرعة): يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي أن صاحب فكرة هذه الطريقة هو مدرب الألعاب السويدي "جوسيه هولمر" ولقد ظهرت في الفترة من 1930 إلى 1940م واستخدمها في البداية للاعبين المسافات المتوسطة والطويلة (مصطفى الفاتح، ومحمد لطفي السيد، 2002، ص 64)، ومصطلح الفارتنك مصطلح سويدي ويعني حرفياً "اللعب السريع" ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طرق الحمل المستمر في حين يعتبرها بعض الخبراء طريقة وسطى بين طريقتي الحمل المستمر والفتري ويهدف إلى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي، وتتلخص هذه الطريقة في عدم تواجد خطة معينة للتغيير الذي يحدث في مستوى السرعة، ولا لمسافات الجري، وإنما يترك ذلك للمدرب، وتبعاً لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها، وغالباً ما يتم الجري في الخلاء، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، خضراء، مرتفعة، منخفضة).

11.8.3.1. طريقة التدريب STRETCHING:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيتين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسين المرونة، وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (bernard, 1990, p. 58).

12.8.3.1. طريقة التدريب الهرمي:

هي طريقة تدريب لتنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات وتأتي بنتائج إيجابية سريعة ولكي ينفذ هذا التدريب يقوم المدرب بتحديد أقصى ثقل يمكن للاعب أن يرفعه عالياً، وعلى اللاعب القيام بالآتي:

- يرفع اللاعب 80% من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 4 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 85% من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 5 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 90% من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 6 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 95% من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 7 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 100% من أقصى ثقل رفعة وهذا له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة عليه سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة.

13.8.3.1. التدريب البليومتري:

لقد انتشر استخدام أسلوب التدريب البليومترى في مجال التدريب الرياضي، وذلك ابتداء من منتصف الستينات من هذا القرن بواسطة مدربي الاتحاد السوفيتي في هذا الوقت، ومصطلح بليومترى منحدر من أصله الإغريقي Pleythyein والذي يعنى الاتساع أو الزيادة، أو من أصلى كلمتي Plyo والتي تعنى الزيادة Metric والتي تعنى القياس، وهذا هو المفهوم الإغريقي القديم لهذا المصطلح، أما إذا نظرنا إلى معنى ومفهوم بليومتري في مجال التدريب الحديث نجد أنه أسلوب تدريبي يهدف إلى تنمية القدرة الانفجارية.

وقد استخدم كثير من المدربين من بلدان مختلفة أسلوب التدريب البليومترى حيث حققوا به نتائج متقدمة في الكرة الطائرة واليد والسلة والقدم وألعاب القوى والسباحة والجمباز والقفز في الماء والأثقال ، حيث يؤكد راد كليف وفرانسوا عن فلت والكر 1985م أهمية تمرينات البليومترى حيث تعمل جنباً إلى جنب مع مستوى التكنيك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة ، أما مارثي ديورا 1988م فيرى أهمية تمرينات البليومترى من خلال تحسينها لكل من عنصر القوة العضلية والسرعة فى وقت واحد والتي تظهر بشكلها الانفجاري.

ملاحظات حول العمل البليومتري:

- زاد اهتمام المدربين فى مجال تدريب الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة بالعمل البليومتري منذ الستينات ولآن حيث حققوا جميعاً نتائج جيدة باستخدام تدريبات البليومترى.
- يمكن استخدام تمرينات البليومترى لجميع الأعمار في مجالات التدريب المختلفة مع تقنين الحمل المناسب لقدراتهم من جهة والابتعاد عن تدريبات الوثب الخاصة بالدفع التصادمي من الأجسام الساقطة من جهة أخرى مع الأطفال وإلى حد ما مع المبتدئين.
- يعتبر العمل البليومتري أسلوباً تدريبياً هاماً لتنمية القدرة الانفجارية، وبذلك يمكن استخدام طرق التدريب التكراري الشديد والفتري منخفض ومرتفع الشدة مع تقنين أحمال التدريب المناسبة للاعبين، بحيث لا تتعدى تدريبات البليومترى أكثر من 3 مرات أسبوعياً.
- تعمل تمرينات البليومترى إيجابياً على تحسين طاقة الحركة وطاقة المطاطية التي لهما تأثير كبير على تنمية القدرة الانفجارية عن طريقة دورة الإطالة والتقصير لألياف العضلة.
- تؤثر تمرينات البليومترى على الاستجابة السريعة للعضلات كرد فعل منعكس تقوم به مغازل العضلات.

أنواع تمرينات البليومترى:

تمرينات تؤدي باستخدام الأدوات:

التمرين الأول: تمرينات الوثب العميق من ارتفاعات مختلفة حسب الأعمار (الهبوط على القدمين) أو

قدم واحدة باستخدام صناديق، مقاعد سويدية . حفرة رمل.

التمرين الثاني: ترمينات الحبل تمثل أهمية كبيرة فى مجال تنمية القدرة الانفجارية للرجلين.

التمرين الثالث: ترمينات المدرجات.

التمرين الرابع: ترمينات الكرات الطبية.

التمرين الخامس: ترمينات الحواجز.

ترمينات بدون استخدام أدوات:

التمرين الأول: الخطو من الثبات باستمرار:

يعتبر هذا التمرين من الترمينات الهامة لقدرة عضلات الرجلين الانفجارية، بحيث يمكن تأدية هذا التمرين من الوقوف ثم دفع الرجل الخلفية ومرجحة الرجل الأمامية برفع الركبة لأعلى ما يمكن وتوافق حركات الذراعين مسافات 20 . 30م، كما يمكن تأدية هذا التمرين، الخطو فى اتجاه الجانبين مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار .

التمرين الثاني: الخطو أماماً من الجري:

يؤدى التمرين كما هو مبين بالتمرين السابق مع البداية بالجري لمسافة قصيرة نوعاً 10 . 15 م ثم الخطو ... هكذا.

التمرين الثالث: الوثب عالياً بالقدمين والهبوط (بالارتداد):

يؤدى هذا التمرين من الوقوف لارتفاع يحدده المدرب حسب قدرات اللاعب، يكرر 6—8 مرات وثلاث مجموعات.

التمرين الرابع: الوثب عالياً ملامسة الركبتين للصدر:

يؤدى هذا التمرين تنازلياً أو تصاعدياً بعشر تكرارات مبتدئاً بعشر تكرارات، ثم 9 تكرارات، ثم 8 تكرارات، ثم 7 تكرارات ثم 6 تكرارات، وهكذا حتى مرة واحدة أو العكس مبتدئاً بتكرار واحد وحتى 10 تكرارات.

التمرين الخامس: الحجل بقدم واحدة:

يؤدى هذا التمرين بالحجل بقدم واحدة مسافة 20-30م، ثلاث جولات يمينى ثم ثلاث جولات يسرى أو خمس جولات، ويمكن أن تكون فى خط مستقيم، ويمكن أن تكون مرة جهة الجانب الأمامي الأيسر، أو الجانب الأمامي الأيمن من 20 - 30م(أحمد صلاح، 2005، ص300).

14.8.3.1. التدريب المتقطع " التبادلي "

تعد هذه الطريقة من الطرق التي لا يزال البحث فيها قائماً نظراً لطبيعتها التي تتماشى مع الرياضات الجماعية كرة القدم، كرة اليد، الرجبي، وغيرها حيث إن كرة القدم تمتاز بأنها رياضة هوائية ذات مجهودات متقطعة (DELLAL Alexander, 2013, p. 13).

حيث أن لاعب كرة القدم يقطع مسافة 9 إلى 12 كم خلال المباراة، وهذا من خلال فترات جري، مشي، جري بشدات عالية، جري سريع أكثر من 23 كم/ساعة. (Carling F, LE Gall F, et Dupont, 2012,, pp. 325-336)

وهذا ما جعل هذه الرياضة تتسم بالمجهود المتقطع " التبادلي"، وبالتالي هذه الطريقة التدريبية مناسبة لخصائص ومنطق ممارسة كرة القدم.

ويعرفه العديد من الخبراء على أنه:

يعرفه "Gilles Tarnier 2007" على أنه تناوب فترات عمل (قصيرة، متوسطة، طويلة)، ويكون على شكل (جري، قفز، قوة)، وفترات راحة (مشي، نشطة على حسب الرياضة التخصيصة) (GILLES, TARNIER, 2007).

ويعرفه "Nicolas Delpech 2004" على أنه الأنشطة التي يتناوب فيها بين وقت العمل ووقت الراحة، ويعمل هذا النوع من التدريب على الإبقاء على مستوى عالي من النوعية في الجهد المبذول والذي يحافظ ارتفاع على ارتفاع النبض القلبي (Nicolas, 2004).

ويعرفه أيضا Sale, Mc Dougall 1981 بأنه التمارين التي تكون متناوبة بين فترات عمل ذو شدة عالية جدا وفترات استرجاع نشطة أو غير نشطة، ويضيف أن بداية فترة الراحة التي تكون بين فترات العمل الشديد تمنح للرياضيين الإبقاء " الحفاظ" على شدة التمرين لأطول فترة عند تنفيذ المجهودات والاستمرار حتى التعب، التمارين المتقطعة أو التبادلية تتميز بالجمع بين العديد من المتغيرات (زمن التمرين، وشدته، طبيعة ووقت الراحة)، إن التفوق خلال التدريب المتقطع يكون حسب كمية وطبيعة الراحة (42-41p, DECAMPS, 2012).

ويعرفه Bernard Turpin 2002 بأنه العمل الذي يحتوي على تناوب بين فترات العمل والتي تكون قصيرة نسبيا 5 إلى 30 ثانية (بسرعات قريبة أو أكبر من VMA) وفترات الراحة بين 15 إلى 30 ثانية (TURPIN, 2002, p16).

وعرفة أيضا Didier Reiss, Pascl Prevost 2013 على انه شكل من أشكال التدريب لدية جهد وراحة متماثلتين مثل دقيقتين عمل ودقيقتين راحة، أو كالشكل المشهور 30/30

1.14.8.3.1. بعض المفاهيم حول طريقة التدريب التبادلي:

يذكر طلحة حسام الدين (1997) أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات إلى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد لتام ، أما إذ قام بعمل التمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة وحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام، حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم إلى 15.7 ملي مول وعندما تنخفض فترة العمل إلى 10 ثواني وفترة الراحة إلى 20 ثانية، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام، مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك إلى 2 ملي مول (طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، 1997، ص 11).

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الانطلاق وتحسين السرعة، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب فبالارتفاع بسرعة أو بقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو السرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر (السيد، ، 2002، صفحة 334).

ملحوظة: يمكن أن يكرر التمرين بعد 3 دقائق إيجابية، يمكن أن تؤدي التمرينات بمسافة مختلفة مع ملاحظة تدرج فترات الراحة مع ارتفاع شدة الأداء ومسافة الجري الطويل تنمي تحمل السرعة أما المسافات القصيرة 10 متر تنمي سرعة الانطلاق.

1.2.14.8.3.1. أنواع التدريب التبادلي: للتدريب التبادلي ثلاثة أنواع هي:

1.2.14.8.3.1. طريقة التدريب التبادلي الطويل الأمد: (Haddad M. 2008,p.13_14).

يكون الرياضي قادرا على القيام بمجهودات متتالية تحت القصوى وفوق الاستطاعة الهوائية لمدة 3 دقائق تتبع بفترات راحة نشيطة تساوي نفس مدة العمل 3 دقائق.

من خلال ضبط مختلف مكونات الحمل من شدة ومدة وفترة وطبيعة الراحة يمكن إحداث الاتزان الفسيولوجي المناسب للاستمرار في هذا العمل.

الرياضي يقوم بتكرار جهد ذو نوعية عدة مرات بحيث يكون عدد التكرارات على الأقل 6 مرات شدة التمرينات تكون مضبوطة بحيث يكون الميكانيزم الهوائي الغالب لإنتاج الطاقة، (إحداث دين أكسجيني)، يستوجب عليه استرجاع مدخرات الرياضي أثناء الاستشفاء الذي يدوم 3 دقائق.

مثال: مربع طول ضلعة 20 م يتنافس فيه فريقان يتكون كل فريق من 3 لاعبين لمدة 3 دقائق تتبعها 3 دقائق راحة ومن خلال هذا التمرين يصل اللاعب الاستطاعة الهوائية القصوى.

2.2.14.8.3.1. طريقة التدريب التبادلي المتوسط الأمد:

الخلفية العلمية لهذا النموذج الثاني قريبة من الخلفية العلمية للطريقة السابقة (طويلة الأمد) إلا أنه في هذا النوع الدين الأكسجيني المتراكم خلال الجهد فوق الحرج ينبه وتيرة تدفق الأكسجين خلال فترة الراحة النشطة الفارق يكمن بالخصوص في شدة الجهد التي تتطلب فترات راحة تساوي أو تقترب من فترة راحة التدريب التبادلي ذو الأمد الطويل وتكون تتراوح بين 2 دقيقة و 2.30 دقيقة لتكرار يصل إلى 8 تكرارات على الأقل ويمكن الوصول بعد التكرارات إلى 10 تكرارات، في هذه الطريقة ضبط شدة الجهد عامل مهم في الاستمرار في الجهد وفي فعاليته.

جري مسافة تقارب 5 كلم/ سا بوتيرة أكثر بقليل من PMA تعطي في أغلب الأحيان نتائج جيدة، أما الأنشطة الجماعية تبقى المؤشرات الخارجية أكثر صحة للاستدلال عن استشفاء الرياضي والقدرة على تكرار نفس الجهد لمرات ويبقى الأهم هو تنوع الأنشطة مع الحفاظ على درجة الجهد.

3.2.14.8.3.1 طريقة التدريب التبادلي القصير الأمد:

في هذه الطريقة يقل الزمن وفي نفس الوقت تزداد شدة العمل أكثر من طريقة التدريب التبادلي المتوسط الأمد حيث لا تزيد مدة العمل عن 30 ثانية وأقل من دقيقة في حين تصل فترة الراحة إلى دقيقة ونصف، وتبقى نفس الميكانيزمات السابقة كذلك في هذه الطريقة إلا أن تدفق الأكسجين في فترات الراحة يقلل من تزايد الدين الاكسوجيني بحيث تقارب شدة العمل 100% من الاستطاعة الهوائية القصوى (Gacon.G, 1993 p19).

3.14.8.3.1 طريقة التدريب التبادلي قصير، قصير : Intermittent court court

1.3.14.8.3.1 نبذة تاريخية للتدريب التبادلي القصير قصير :

ويشير Haddad M (2008) في عام 1930 الأوائل من اقتربوا من الخصائص الأساسية للتدريب التبادلي القصير قصير: هما الألمانيان Lauri pihkala والأخر Waldemand واللذان طور المفهوم الأساسي لهذا التدريب.

ولقد أعتمد الباحث Gacon.G (1993) على هذا النوع من التدريب لتطوير بحوثه في 50% من الدراسات التي تم نشرها حول التدريب التبادلي كانت في الستينات، في بداية السبعينات التي اعتبرت كمرحلة ثانية ظهرت بحوث (Fox et Mathews) فهذين الباحثين قام بمقارنة مختلف التأقلمات الفيسيولوجية التي يحدثها كل من التدريب التبادلي والتدريب المستمر، العمل المنجز هذا النشاط الذي يتسم بالشدة العالية ينتج عنه تطوير فعال للاستطاعة الهوائية القصوى للرياضي، عند الانتهاء من سد الدين الأكسجيني نقوم بإعطاء جرعة جهد تحت قصوى التي تقوم بدورها بتبنيه المسار الهوائي لإنتاج الطاقة، حيث يمكن من خلال هذه الطريقة الوصول إلى عمل هوائي ونوعية وكمية أحسن منه في الطريقة المستمرة (Gacon.G, 1993, p.23).

وفي الثمانينات تم تطوير مفهوم السرعة المرتبطة بالحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO_{2max}) ومفهوم السرعة القصوى الهوائية (VMA) اللذان يعتبران مؤشرين لتعبير شدة الجري خلال التمرينات التبادلية (Léger et Boucher,1980).

من خلال تحليل **Bansgbo (1994)** الذي قام بتوجيه التدريب نحو التحمل من خلال التدريب التبادلي حيث وصف كرة القدم على أنها نشاط متناوب والذي يمكن أن يعرف على أنه متناوب تسلسل لفترات عمل وراحة هذا التحليل أدى إلى الاهتمام بالتدريب التبادلي في التدريب الخاص بكرة القدم.

وأيضا تحليل (**Paradet,1996**) كما يقوم بتحسين القدرات الهوائية وخاصة السعة الهوائية وهي الأكثر أتساقا مع نشاط كرة القدم والأكثر انتظام خلال الموسم التدريبي، كما يعتبر التبادلي الطريقة الأكثر أتساقا لتطوير صفة السعة الهوائية في كرة القدم والرياضات الأخرى.

فكل ما هو ليس مستمر فهو تبادلي عند جمعية المدربين لشمال أمريكا، أما عند الفرنسيين التدريب التبادلي هو عبارة عن جهد بدني يستوجب التبادل بين فترات العمل وفترات الراحة بشرط أن لا تتعدى فترات الراحة 30 ثانية، أي تمرين تبادلي قصير قصير (Hèrve.A et cometti.G,2007,p70)

وأذا تكلمنا عن التدريب التبادلي أو تنظيم جهد متناوب نقول إنه جهد يتكون من مرحلة عمل بشدة معينة عادة ما تكون مرتفعة تعقبها فترة راحة إيجابية، فهذا النوع من التدريب يسمح للرياضي بالعمل لمدة أطول وهذا باللعب على عدة متغيرات شدة المثير، مدة وطبيعة الاسترجاع، عدد التكرارات والمجموعات (Ferre.J et Leroux.2009,P363).

2.3.14.8.3.1 مفهوم التدريب التبادلي القصير القصير:

هو عبارة عن عدة تكرارات تكون سلاسل ذات شدة تزيد عن 75% من الاستطاعة الهوائية القصوى-PMA، تتخللها فترات راحة نشيطة أو سلبية حسب الهدف المرجو من التدريب وغالبا ما يبرمج هذا النوع من التدريب للتكيف مع ظروف المنافسة للحصول على كمية عمل نوعية مرتفعة.

مبادئ هذه الطريقة:

التدريب التبادلي القصير قصير: يمكن أن يدعى كذلك التدريب الفتري القصير ذو الشدة العالية أو العمل المرتفع الشدة.

التدريب التبادلي القصير قصير: يساعد على تنمية وتطوير الصفات الحركية التي تعتمد على صفة القوة المميزة بالسرعة لأنه يطور لياقة بدنية هوائية.

التدريب التبادلي القصير قصير: يعطي للرياضي إجابة خاصة تتوافق مع نوع النشاط.

التدريب التبادلي القصير قصير: هو وسيلة تدريب محفزة ومثيرة للجهود المستمرة.

التدريب التبادلي قصير قصير: يسمح للرياضيين بالعمل لفترات أطول.

التدريب التبادلي قصير قصير: يقوم بتحسين القدرات الهوائية وخاصة السعة الهوائية.

3.3.14.8.3.1. خصائص العمل في التدريب التبادلي قصير قصير:

في هذه الطريقة لها فعالية مزدوجة، حيث تعتبر نقطة مشتركة بين العمل المستمر والعمل الفتري،

تعرف هذه الطريقة بتسلسل جهد ذو شدة عالية وفترات راحة سلبية ومتساوية بين التكرارات، أما بين السلاسل تكون إيجابية والتسلسل الأكثر طرحا واقتراحا في تناوب الجهد والراحة (15 جهد 15 راحة أو 30 جهد 30 راحة)، هذه السلاسل تتخللها فترات راحة بينية طويلة تصل إلى 8 دقائق وتكرر 3 إلى 4 مرات في الحصة الواحدة تتميز هذه الطريقة بالتنوع في الأنشطة المختارة من تمارين الجمباز إلى تمارين التقوية العضلية إلى تمارين الوثب والارتقاء والجري، هذا ما يسمح بوجود هذه الطريقة في أي مخطط تدريبي وفي أي فترة كانت وتستعمل بوجه من طرف المتخصصين في الأنشطة الجماعية كما تستطيع أن تتكيف مع أنشطة رياضية أخرى (Goussard)1998.

أيضا من خصائص التدريب التبادلي قصير قصير ما يلي:

➤ مدة التمرين ومدة الراحة تعد أو تقدر بالثواني (مسافات).

- شدة التمرين وشدة الراحة تقدر بالنبيض.
- نمط الراحة بين التكرارات والسلاسل أي(المجموعات).
- أنواع الاسترجاع:
- إعادة رسكلة اللاكتات الدموية.
- إعادة بناء CP .
- التخلص من الفضلات الأيضية.
- إثارة نشاط الأيض الخلوي.
- الحصول على حجم كبير من الجهد.

نسبة العمل للراحة	مدة الاسترجاع	مدة الجهد
1/1	30	30
1/2	15	30
1/2	30	15

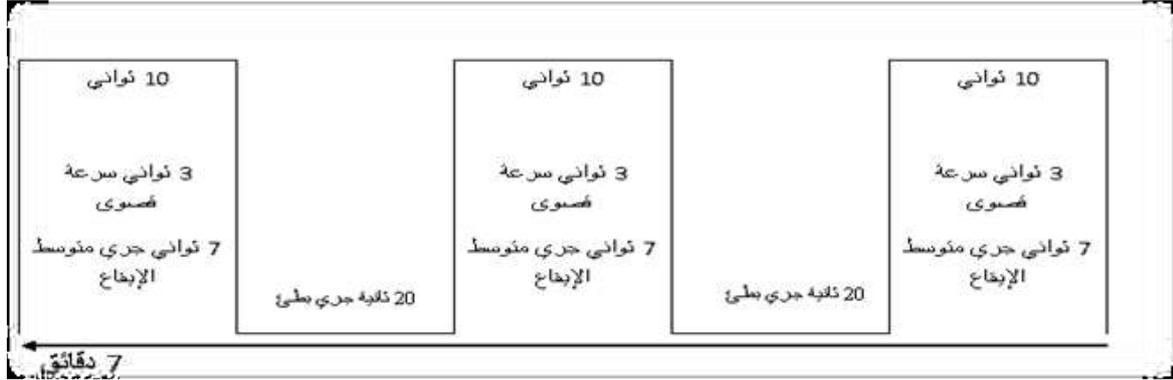
الجدول رقم (4)، نسبة العمل للراحة في العمل التبادلي القصير القصير.

4.3.14.8.3.1.1 كيفية تطوير قابلية تكرار المجهودات (المحور الأفقي أو محور الكم):

يؤكد Gilles Cometti أنه من الخطأ الاعتقاد بأن كل عملية التحضير البدني للاعب كرة القد لا تحتوي إلا على المكون " الكيفي " يجب أن يكوف اللاعب باستطاعته تكرار عدة حركات أثناء المقابلة ومن ثم مقاومة التعب وهنا ندخل في مجال " الكم " أن قدرة التحمل تعني القابلية لتكرار جهود سريعة ويقترح Cometti موقفا متباينا لتطوير قدرة التحمل يعتبره أحسن من التدريب بالحمل المستمر، ويقضي هذا الموقف احترام المجهودات العالية من ناحية الكيف (Gilles Cometti,1999,p65).

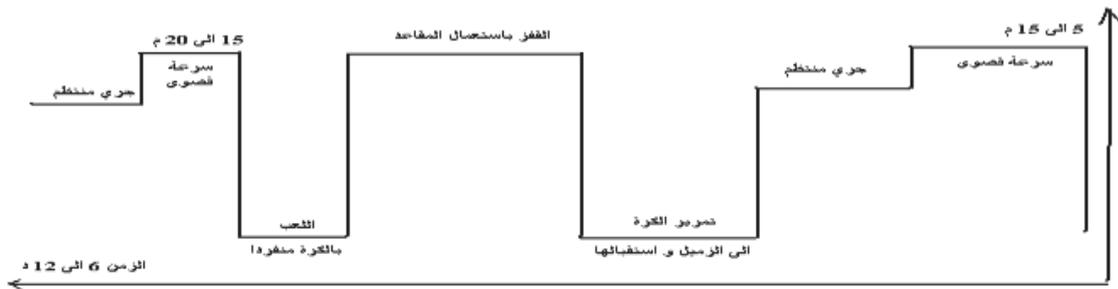
ومن الطرق التي تساعد لتطوير قدرة التحمل يقترح Gilles Cometti التدريب المتقطع من الناحية الفسيولوجية فإن الدراسات تظهر بأن نبضات القلب ترتفع أثناء المجهود وليس لها وقت لتنزل فتبقى ثابتة، إذن هذا المجهود يعتبر مجهود تحمل، زيادة على ذلك فإن العضلات ترتاح أثناء الجري البطيء مما يسمح باستعمال الألياف العضلية السريعة أثناء المجهود الموالي ومن ثم نوعية أداء

أحسن، ونستطيع القول حسب Cometti، أن التدريب المتقطع يسمح بتطوير قدرة التحمل والنوعية العضلية ويمنح مجال أكبر من التدريب المستمر الشدة (Gilles Cometti,1999,p66).



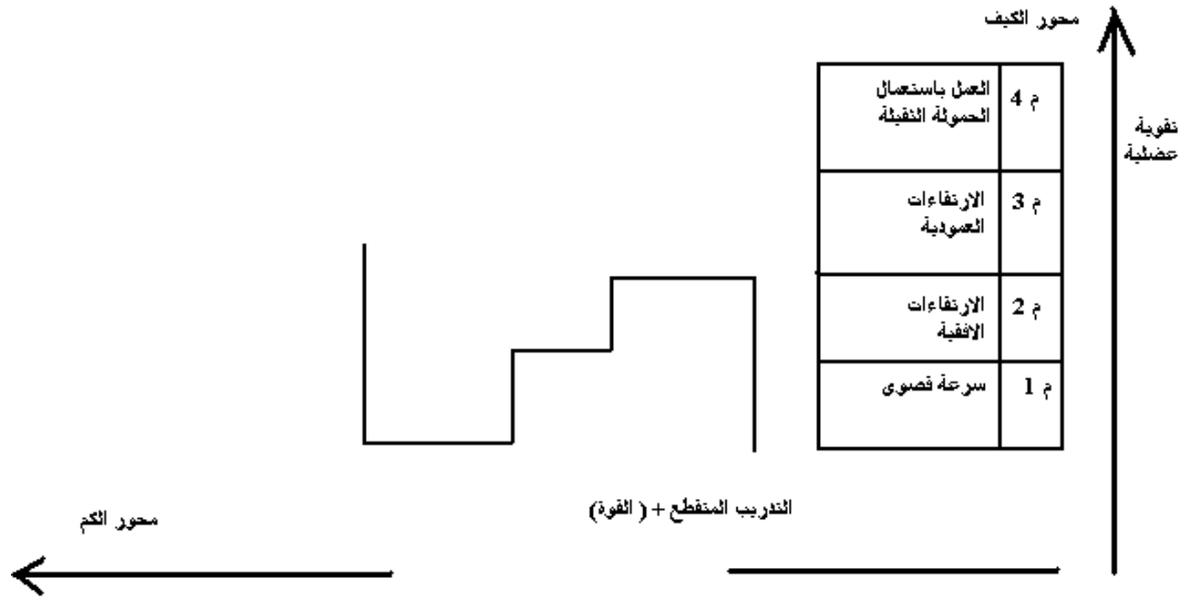
الشكل رقم (3) مثال للتدريب التبادلي بالنسبة للاعبين كرة القدم.

ويمكن إدخال حركات تقوية عضلية لأجل إعطاء أكثر فعالية للعمل " الكيفي " زيادة شكل المحورين " التدريب المتقطع أو (التبادلي) له عدة أشكال أكثرها شيوعا 15- 15 و 30- 30 و 10- 20 من أجل تقوية الجانب الكيفي للتدريب المتقطع يقترح Gilles Cometti إضافة حركات التقوية.



الشكل رقم (4) مثال تدريب التبادلي قوة للاعبين كرة القدم.

نستخلص أخيرا محوري التحضير البدني في كرة القدم حسب Gilles Cometti. المحور العمودي (المحور الكيفي) والمحور الأفقي (المحور الكمي).



الشكل (5) محوري التحضير البدني بطريقة التدريب التبادلي في كرة القدم.

خلاصة الفصل:

في ضوء ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتضح جلياً أهمية إمام القائم بالعملية التدريبية على طرق وأساليب التدريب الحديثة وكيفية التحكم بمكونات الأحمال التدريبية فيها، وكذا أهمية تخطيط البرامج التدريبية في المجال الرياضي حيث أصبحت عملية التخطيط المبنية على الأسس العلمية ضرورة حتمية لكل مدرب يريد الارتقاء بمستوى لاعبيه بغية الوصول بهم إلى أعلى المستويات.

إن المهام التدريبية لا بد أن ترتبط بالمهام التربوية ارتباطاً وثيقاً، وأن يقوم المدرب بدور القيادة في عملية التدريب من حيث التنفيذ وإدارة هذه المهام بصورة مبرمجة ومنتظمة بشكل فردي بحيث ينظم الأسلوب الحياتي للاعب بما يناسب مع مقتضيات التدريب لتحقيق إنجازات مثلى، وبالتالي فإن عملية التكامل الرياضي للإنجاز من حيث الإعداد التدريبي وتنمية الصفات المراد تنميتها، لرفع قدرة الرياضي أو الممارس لكرة القدم على الإنجاز من حيث الإعداد البدني والفني والذهني وترقية التوافق الحركي بواسطة مجموعة مختلفة من التمرينات الهادفة.

الفصل الثاني:
كرة القدم واللياقة البدنية

تمهيد:

كرة القدم هي إحدى الرياضات التي تتميز بشعبية كبيرة في جميع أنحاء العالم وبلغت من الشهرة حدًا لم تبلغه الرياضات الأخرى، فقد تلقت الاهتمام المتزايد من الأوساط كافة الحكومية منها والجماهيرية مما جعلتها تترى على قمة هرم الألعاب الرياضية وبلا منازع، إذ أصبح انتشار كرة القدم من العوامل الرئيسية في ازدهار هذه الدول وانتعاشها وتطويرها في جميع النواحي السياسية والاجتماعية، ولإسما الناحية الاقتصادية، لما تجنيه كرة القدم من أرباح مالية هائلة خلال الفوز بالمباريات وانتقال اللاعبين والشركات الراعية لفرق المنتخبات والأندية في جميع أنحاء العالم، ومن العوامل أيضا التي أدت إلى التطور والانتشار الكبير للعبة كرة القدم قيام الدول ببناء المنشآت والملاعب الرياضية المختصة في كرة القدم حتى يتسنى لهذه الدول استضافة البطولات والمباريات الدولية على أراضيها مما يعمل على التطور المستمر في كرة القدم وانتشارها بشكل أسرع وهذا ما يعمل على تنمية الناحية الاقتصادية للدولة.

لهذا أصبحت محط أنظار العديد من الدارسين والباحثين في مجال التربية الرياضية، وتناولوها بالدراسة والتحليل من جميع الجوانب، كما دفعت بأصحاب الخبرة والاختصاص والمدربين وجميع العاملين في رحاب اللعبة يفكرون دائماً في إيجاد أفضل الأساليب التي تعمل على تطوير اللعبة، وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في العناصر كافة، للارتقاء بالعمل الجماعي لتحقيق الفوز الذي أصبح أمر تحقيقه ليس بالهين وخاصةً أمام الفرق التي تعتمد الأساليب العلمية في إعداد لاعبيها.

مرت رياضة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن استطعنا أن نراها في هذه الصورة الحديثة ونتمتع بممارستها وبمشاهدتها في الملاعب أو على شاشات التلفزيون أو نستمتع على وصفها في المذيع.

1.2. تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بين الفريقين وتكون مقسمة إلى شوطين، كل شوط

يدوم دقيقة 45 ويتخلله فترة راحة تدوم 15 دقيقة يسترجع من خلالها اللاعبون الأنفاس، قبل أن يستأنفون اللعب في الشوط الثاني وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون، ويتشكل لباس لاعب كرة القدم من: ثبان، قميص جوارب وحذاء رياضي خاص بهذه اللعبة الأكثر شعبية في العالم (علام، 1960)

ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في شبكة الخصم، والحفاظ على شبابه نظيفة، ويكمن الهدف الرئيسي في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل تحسين تطبيق الخطط الاستراتيجية الموضوعية.

1.1.2. المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويسيطر على الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. (حسن عبد الجواد، 1977، ص 25-27).

2.1.2. المهارات الأساسية في كرة القدم:

يعرفها محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم 1994م بأنها كل الحركات التي تؤدي بالكرة وبدون كرة بهدف محدد في حدود قانون اللعبة وهي جوهر الإنجاز خلال المباريات، ويعرفان أيضاً أن المهارات

الأساسية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم وكفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للبرعم كما يبنى عليها الإعداد الخططي (صالح و إبراهيم، 1994، ص 27).

ويعرفها حنفي مختار 1997م، غازي يوسف وإبراهيم صالح 2000م بأنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1997، ص 65) (يوسف و صالح، 2000، ص1).

تقسيمات المهارات الأساسية في كره القدم:

يتفق كلاً من حنفي مختار (1997م)، محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم (1985م)، محمود أبو العنين ومفتي إبراهيم (1985م)، مفتي إبراهيم (1994م)، حنفي مختار (1997م)، غازي يوسف وإبراهيم صالح (2000م)، حسن أبو عبده (2008م).

على أن المهارات الأساسية في كره القدم هي أساس لتحقيق أعلى مستوى في اللعبة، وأن البرعم ذو المهارات الممتازة يمكن أن يؤدي أي خطة فنية، لذا اجتهد العديد من الخبراء في تصنيف وتقسيم المهارات الأساسية بالكره في كرة القدم على النحو التالي:

الركلات بالقدم.

الجري بالكرة.

السيطرة على الكرة.

ضرب الكرة بالرأس.

المحاورة أو المراوغة أو الخداع بالكرة.

المهاجمة.

رمية التماس.

مهارات حارس المرمى (حراسة المرمى).

3.1.2. أهمية المهارات الأساسية:

تعتبر المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم أحد الدعائم الرئيسية التي تميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى بما حققته اللعبة من شعبية في معظم أنحاء العالم، وبما تتيحه للمشاهدين من متعة أثناء الاستمتاع بمشاهدة أداء البراعم المتميز للمهارات الأساسية على اختلاف أنواعها خلال المباريات أو المهرجانات (حسن أبو عبده، 2008، ص 79).

يشير حنفي مختار 1997م إلى أن لعبة كرة القدم تتميز بشعبيتها الكبيرة في جميع أرجاء العالم وتأتي أهميتها للأسباب الآتية:

- كثرة المهارات الأساسية في كرة القدم وتنوعها أكثر مما هو معتاد في الألعاب الأخرى فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس.
- يختلف أسلوب التدريب على المهارات في كرة القدم عن الألعاب الأخرى كالجمباز وألعاب القوى، فلاعب الجمباز أو ألعاب القوى يتدرب على المهارات بطريقة معينة ثابتة لا تختلف عن طريقة أدائها في المباريات، أما لاعب كرة القدم فإنه لتتنوع المهارات الأساسية وكثرتها وارتباطها بالمهارات الأساسية البدنية كالجري، والوثب، والخداع، يحتاج إلى أن ينوع في أدائه للمهارات وفقاً لاختلاف ظروف اللعبة المستمر من حيث مكان اللاعب من الملعب وارتباط تحركه وأدائه بالمنافس أو الزميل.
- تتطلب كرة القدم أن يكون أداء الناشئ للمهارات سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير سرعته، أو اتجاه جريه، وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة.
- يستخدم اللاعب في الألعاب الأخرى يديه في التعامل مع الكرة، أما في كرة القدم فهو يستعمل كل أجزاء جسمه ماعدا اليدين، مما يتطلب منه دقة وآلية الأداء المهارى ورشاقة ومرونة واضحتين وخاصة أن الكرة أداة غير مستقرة فهي تارة متدحرجة على الأرض وتارة في الهواء.
- ولما كانت الكرة تكون دائماً مشتركة بين لاعبين متنافسين في محاولة كل منهما الاستحواذ عليها، فإن هذا الكفاح بينهما يتطلب أن يجيد كل منهما أداء المهارات الأساسية بدقة وتكامل، وكلما ارتفعت دقة أداء المهارات الأساسية زاد كفاح الناشئين مما يزيد من جمال اللعبة ويلهب حماس المتفرجين ويزيد من متعتهم.
- تمتاز كرة القدم بأن المشاهد لا يمكنه أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها على خلاف الألعاب الأخرى فمثلاً الكرة العالية القادمة للاعب كرة السلة أو اليد معروف مقدماً

وبالتحديد أنه سيقوم باستلامها باليدين أو اليد الواحدة ولكن في كرة القدم هناك أكثر من احتمال، هل سيلعبها اللاعب مباشرة بالقدم اليمنى أو اليسرى؟ هل سيسيطر عليها بقدمه أم بفخذه أم بصدرة؟ وكثيراً ما تكون اللعبة أكثر إثارة إذا لعبها اللاعب بطريقة مفاجئة لكل توقعات المشاهد.

- تتحدد خطط اللعب في أي لعبة إذا كان الكفاح بين لاعبين فقط ولكن إذا كان الكفاح بين لاعبين ومنافسيه زادت الخطط صعوبة، وتزداد الخطط وتنوع أكثر إذا كانت بين فريقين متنافسين وفي نفس المستوى، وهذا يعنى أنه كلما زاد عدد اللاعبين زادت خطط اللعب ومن هنا كانت خطط اللعب في كرة القدم كثيرة متنوعة نظراً لكثرة عدد لاعبي الفريقين.
- ولما كان ملعب كرة القدم متسعاً أكثر من أى ملعب من ملاعب أي لعبة أخرى فإن مجال التحركات والمناورات فيه يكون كبيراً، ومع كثرة اللاعبين كما ذكرنا واتساع الملعب تكون خطط اللعب متنوعة ومثيرة، وتكون مجالاً يظهر قدرات اللاعب في التصرف في اللعب وهذا يعطى اللعبة رونقاً وجمالاً. (مختار، 1997، ص 65-66).

4.1.2. خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

يذكر **حنفي مختار 1997م** أن خطوات التدريب على المهارات الأساسية تنقسم إلى:

- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة.
- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وزيادة استخدام القوة أثناء التمرين.
- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية.
- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة.
- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية.
- تثبيت المهارات خلال الخطة السنوية.

5.1.2. طرق التدريب على المهارات الأساسية:

يشير **حنفي مختار (1997م)** أن طرق التدريب على المهارات الأساسية هي:

1. تدريبات الإحساس (التعود على الكرة).
2. التدريبات الفنية الإجبارية.
3. التدريبات بأكثر من كرة.

4. التدريب على المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية.

5. التدريبات المركبة.

6. التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة.

7. التدريب على المهارات باستخدام الأدوات والأجهزة.

2.2. مراحل الإعداد المهارى:

ويراها **حنفي مختار 1997م** أن هناك ثلاث مراحل فى تعليم المهارات الأساسية:

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولى.
- مرحلة التوافق الجيد.
- مرحلة تثبيت وإتقان المهارة. (حنفي مختار، 1997، 98-99-103-156)

يرى **محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم 1994م**، أن هناك ثلاث مراحل للإعداد المهارى هي:

- مرحلة بناء الشكل الأولى لأداء المهارة الأساسية.
- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية.
- مرحلة الوصول إلى آلية المهارة الأساسية.

1.2.2. أسباب تؤدي لظهور أخطاء الأداء المهارى

- التصور الخاطئ أو سوء الفهم للمهارة الأساسية.
- عدم مناسبة المهارة لمستوى الناشئ أو لسنه.
- انخفاض مستوى الحالة البدنية للناشئ والتي تمكن من أداء المهارة.
- تعب الناشئ أو إرهاقه أو توتره أو فقد الثقة بالنفس.
- عدم مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة في عملية التدريب.
- التأثير السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعليمها

2.2.2. القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء:

- الإسراع في تعريف الناشئ الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ.
- البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.

- محاولة عقد مقارنة للأداء الخاطئ للناشئ بالأداء الصحيح وذلك من خلال نموذج للأداء الصحيح.
- استخدام بعض التمرينات التي تمهد للأداء الصحيح للمهارة.
- استخدام بعض كلمات التوجيه المناسبة أثناء أداء البرعم للمهارة.
- قد يتطلب الأمر الرجوع لخطوة سابقة في عملية التعلم المهارى لإتقانها حتى يتسنى تلافي الخطأ الحادث.
- عدم مطالبة البرعم بتكرار الأداء بهدف التنمية إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء (محمد صالح، 1994، 84-86).

3.2.2. إرشادات عامة تُراعى فى الإعداد المهارى

- يجب العمل على اكتشاف الأسباب التي ينتج عنها الأداء المهارى الخاطئ للعمل على تلافيها وتصحيحها.
- إن انتظام وحدات التدريب وانتظام اللاعب فيها يوفر عنصراً هاماً فعالاً في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى.
- إن تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي أمر هام جداً يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى.
- يجب توضيح النقاط الفنية الخاصة بالمهارة أو جزئياتها للناشئين بكل دقة.
- يجب تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل تمرين مستخدم وكذلك تكرارها في الوحدات التدريبية التالية، وأن يتناسب هذا العدد مع المراحل السنوية للناشئين ومستوى أدائهم وأيضاً درجة صعوبة التمرين وكذلك تراعى فترات الراحة.
- يجب أن يتناسب محتوى التمرين مع أهمية المهارة ذاتها.
- يجب أن يتم بناء التمرين الذي سيؤديه الناشئ لتنمية المهارة الأساسية بحيث يكون محتواه وسرعته ودرجة قوته تتناسب مع ما يمكن أن ينفذه الناشئ في المباراة.
- يجب مراعاة الفروق الفردية في المستوى وتنظيم مجموعات أداء الفريق بما يتناسب مع هذا العنصر، حيث يكون تطوير المهارة لدى الناشئين لأعلى مستوى من خلال تمرينات تتناسب مع مستواهم من حيث درجة القوة والصعوبة وأهداف التمرين إلخ.

- ضرورة العناية بالقدم الغير مستخدمة كثيراً (اليسرى عند أغلب الناشئين) وتخصيص وحدة تدريب أسبوعياً على الأقل لتنمية أداء هذه القدم في المراحل الأولية للناشئين.
- يجب التنوع في استخدام التمرينات ما بين تمرينات مبسطة أو ذات درجة صعوبة.
- بالنسبة للفرق التي تشترك في مسابقات يفضل أن يكون عدد مرات التدريب على المهارات (3) مرات فأكثر أسبوعياً.
- يجب مراعاة عنصر التشويق في اختيار محتوى التمرينات المهارية (منافسة - لعبة صغيرة - مباراة....).
- يجب استخدام الإحماء للمهارة المتعلمة أو التدريب عليها (إحماء خاص بالمهارة).
- يجب أن يكون تعليم مهارة جديدة (المرحلة الأولى من مراحل الإعداد المهارى)، في الثلث الأول من وحده التدريب اليومية (مفتي إبراهيم، 1994، 23-25).

3.2. تاريخ كرة القدم:

أتفق جميع خبراء التربية الرياضية والمؤرخين على أن كرة القدم بدأت تمارس منذ زمن بعيد بين رجال الجيوش، ويحددون التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم وكانوا يعتبرون تدريبهم جزء مكمل لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع، كما أن الجيوش الرومانية كانت تمارس كرة القدم نظراً لمزاياها المتعددة، وبعد هؤلاء نقلها الشعب الإنجليزي وتعهدتها ولقد دارت في إنجلترا عدة مناقشات تاريخية بين العلماء والمؤرخين وكان الغرض منها إيجاد صورة واضحة عن لعبة كرة القدم (قرطيم و واخرون، 1967، صفحة 7)

فقد عرفت اللعبة قديماً في الصين حوالي (3000) قبل الميلاد، وكان اسمها "تسو تشوا"، وكانوا يقدمون الولايم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم، وبقيت لمدة إلى أن نزلت ضمن برنامج التدريب العسكري حوالي (500) قبل الميلاد ، وعرفها الإغريق تحت اسم "هار بستم"، ثم مارسها الرومان عبر إمبراطوريتهم الشاسعة وعن طريق روما انتقلت فسحرت شعبه الذي مارسها في الطرقات والشوارع والحدائق والمدارس، مما اضطر بعض الملوك إلى محاربتها ومنعها في أحيان كثيرة لأنها شغلت الناس عن الفروسية، وفي إيطاليا كانوا يلعبونها تحت اسم "كالشيو" منذ 1410م (جميل لطيف، 1993، صفحة 342).

كما عرفها المصريون والليبيون حوالي (300) قبل الميلاد، وهناك بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى قد مارسوا أيضاً هذه اللعبة (زهير الخشاب، وآخرون، 1999، ص 7).

ومن جهة أخرى يقول أحد المؤرخين أن كرة القدم عرفت في اليابان منذ أكثر من (14) قرن مضت وكان اسمها "كماري"، وهناك من يقول بأن اليونان قد مارست كرة القدم في القرن 5 ق.م، وكان يطلق عليها اسم "ابسيكروس"، والإنجليز هم أكثر الشعوب ادعاء بإنشائهم للعبة قبل غيرهم فهم يدعون أن كرة القدم هي لعبة الإنجليز الأصل، حيث يقول أحد المؤرخين أن الاحتلال الدانماركي لإنجلترا (1016- 1042) ميلادي قد أنهى من خلال معركة فاصلة تغلب الإنجليز على الدانماركيين وقطعوا رأس القائد الدانماركي وداسوه وأخذوا يتقاذفونه بالأقدام ثم صار تقليداً قومياً، وعلامة للنار والانتقام وبمرور الأيام استخدمت كرة بدلاً من رأس القائد الدانماركي، وبالتدرج أخذ الشباب يستمتع بلعبة كرة القدم إلى أن زادت شعبية هذه اللعبة بدرجة أكبر، وانتشرت في إنجلترا بصورة واسعة (وهيئة قرنيش، 2009، صفحة 144).

ويقول المؤرخ "فيستزستين" أن طلاب المدارس في إنجلترا عام (1334) ميلادي كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بلعبة الكرة (محمد مفتي إبراهيم، 1994، صفحة 11).

1.3.2. التطور التاريخي لكرة القدم في الإنجليز:

في عام (1334) ميلادي كتب الملك "إدوارد الثاني" نظراً للإزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التدافع وراء الكرة (كرة القدم) والتي تجعل الشيطان يندفع من خلالها والذي حرمه الله، فإننا نأمر بتحريم اللعبة داخل المدينة في المستقبل"، واستمرت هذه النظرة باتجاه كرة القدم في عهد "إدوارد" الثالث و"ريتشارد" الثاني و"هنري" الخامس مؤكداً أن اللعب يحرم الجنود من الحصول والمحافظة على القوة العسكرية ضد فرنسا (1337- 1453) ميلادي، ولقد اقرروا أن كرة القدم تدريب سيئ للمعركة، وأن شعبيتها ستكون لصالح الدولة فيما حولت إلى رمي السهام، كذلك الحال في عهد الملكة "الليزابيت" حيث لم يكن هناك قبول ملكي للعبة، وأصدرت الملكة أمراً لتحريم اللعبة في لندن عام 1572م (سالم مختار، مرجع سابق، ص 14).

واستمرت اللعبة بالانتشار حتى وصفها "صامويل بيبس" عام (1655م) قائلاً عن شوارع لندن "بالشوارع المملوءة بكرة القدم" بعد (100) عام استمرت معانات كرة القدم لكنها على الرغم من ذلك أصبحت أكثر قبولا كجزء من النظرة الإنجليزية للعطل والاحتفالات (وهيئة قرنيش، مرجع سابق، 145).

وأصبحت جزء من كل مدرسة عامة ففي سكن "جارتز" (سكن في المدينة لنندن) لعبت مباراة كرة القدم كان عدد اللاعبين فيها 20 لاعب في كل فريق وفي طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية. في "إيتون" لعبت مباراة 20 ضد 20 في ساحة 110 م طولاً و5.5 م عرضاً بوجود جدار بجانب واحد من الساحة وكان هناك هدف عبارة عن فجوة في نهاية المساحة وهدف آخر عبارة عن باب الحديقة في النهاية الأخرى، حيث سجل هدفان فقط في هذه المباراة. إن لعبة الكرة في تلك الفترات اعتمدت على التقاليد والعادات لكن في بداية (1800م) شاركت جهود كبيرة في وضع بعض القوانين، وفي عام (1830م) تم التعرف على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلل (المولى، 1999، صفحة 9).

2.3.2. الاتحاد الدولي لكرة القدم:

تأسس الاتحاد العالمي لكرة القدم عام (1904م) في باريس تحت اسم FIFA وتضم الفيفا FIFA حالياً (193) اتحاداً وطنياً، أي أكثر من عدد البلدان المنظمة إلى منظمة الأمم المتحدة. هذا الاتحادات الوطنية تتجمع في اتحادات قارية أيضاً حسب موقعها الجغرافي والاتحادات القارية هي:

- الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (CAF) تأسس عام (1956م).
- الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (CAF) تأسس عام (1954م).
- اتحاد أمريكا الشمالية ودول الكاريبي لكرة القدم (CON CA CAF) تأسس عام (1961م).
- الاتحاد أمريكا الجنوبية لكرة القدم (CON ME BOL) تأسس عام (1961م).
- اتحاد أوقيانوسيا لكرة القدم (أل A) تأسس عام (1966م).
- الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (VEFA) تأسس عام (1954م).

وهذه الاتحادات كسائر الاتحادات القارية تتضمن مسابقات عديدة للنوادي والمنتخبات الوطنية (رشيد فرحات، 1999، صفحة 223).

3.3.2. تاريخ كرة القدم في الجزائر:

إن تاريخ كرة القدم الجزائرية طويل جداً، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق ذات أسماء ترمز لعروبيتها، ونذكر على سبيل المثال، مولوديه الجزائر، شباب قسنطينة، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، وهي اتحادات وطنية حقيقية سياسية ولهذه الأسباب لم ترض السلطات الاستعمارية. وخلال الثورة المسلحة ولد فريق جبهة التحرير الوطني لإسماع صوت الجزائر لكل العالم من خلال كرة القدم والذي كان من أهم أبطاله رشيد مخلوفي أحد نجوم نادي سان إتيان الفرنسي وبن فضة وكرمالي وعربي وغيرهم في فترة الخمسينات والستينات وحتى السبعينات، وجاءت بعد ذلك مرحلة الإصلاح الرياضي والتي شهدت قفزة نوعية في مجال تطوير كرة القدم ببلادنا.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (تلي، مزهود، والجابري، 1997)

وبفضل ما توفر لها من إمكانيات مادية وتقنية وخاصة موارد بشرية، تمكنت الكرة الجزائرية من التألق وذاع صيتها على الصعيد القاري والدولي، والبداية كانت بالحصول على أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط سنة 1975، وأحسن نتيجة تحصل عليها المنتخب الوطني كانت سنة 1990 بنتويجه بكأس أمم إفريقيا التي احتضنت فعاليات الجزائر وتغلب وقتها الخضر على المنتخب النيجيري في المباراة النهائية بنتيجة 1 مقابل 0، حمل توقيع اللاعب المغترب وجاني.

(Grine,Hamid, 1990. p 37)

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الإفرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل وفاق سطيف، مولوديه الجزائر.

وتراجع مستوى كرة القدم الجزائرية بعد نهائيات أمم إفريقيا 1990 ولم يعد المنتخب الجزائري ذلك المنافس الذي يحسب له ألف حساب دولياً وقارياً، وخير دليل على ذلك هي الإخفاقات المتكررة للكرة

الجزائرية في عدة مناسبات إفريقية وعالمية، ولعل الجو المشحون والسائد داخل الفدرالية ورابطة كرة القدم الجزائرية فضلا عن التوقفات المتواصلة للبطولة الوطنية عجل بتراجع مستوى كرة القدم.

تلخيص لبعض الأحداث الهامة لكرة القدم الجزائرية: (Grine,Hamid, 1990. p 37)

1917 إنشاء قسم خاص بكرة القدم الجزائرية.

1921 ميلاد أول فريق في الجزائر " مولوديه الجزائر .

1962 تكوين فدرالية جزائرية لكرة القدم.

1963 تنظيم أول بطولة وكأس في الجزائر، وتوج بالبطولة اتحاد الجزائر وبالكأس وفاق سطيف.

1965 أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.

1967 تأهل تاريخي للجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.

1970 أول تأهل للمنتخب الجزائري إلى نهائيات كأس إفريقيا بإثيوبيا

1975 تتويج مولوديه الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة أمام حافيا كوناكري.

1976 تتويج المنتخب الجزائري بالميدالية الذهبية في ألعاب البحر المتوسط.

1976 محمد معوش أول رئيس للاتحادية الجزائرية لكرة القدم.

1980 أول مشاركة للمنتخب الجزائري في الألعاب الأولمبية في روسيا.

1982 أول تأهل للمنتخب الجزائري لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.

1990 الفريق الوطني يتوج بكأس أمم إفريقيا للأمم لأول مرة. وتتويج شبيبة القبائل برابطة أبطال إفريقيا.

1997 مولوديه وهران تتوج بأول كأس عربية بمصر .

1998 أول تتويج لوداد تلمسان بكأس العرب.

2001-2002-2003 تتويج شبيبة القبائل بكأس الكاف ثلاث مرات على التوالي.

2014 تتويج وفاق سطيف برابطة أبطال أفريقيا بحلتها الجديدة

2015 اتحاد الجزائر وصيفا في رابطة أبطال أفريقيا.

4.3.2. مراحل تطور كرة القدم في الجزائر:

مرت كرة القدم الجزائرية في مسيرتها التاريخية عبر مراحل يمكن إدراجها فيما يلي:

1- مرحلة ما قبل الاستقلال:

في سنة 1830 وبعد احتلال الجزائر من طرف المستعمر الفرنسي، تم وضع البلاد تحت نظام عسكري محض سنة 1870، أين كان التجمع والتجمهر ممنوعا و كانت فرنسا تطيح بأي محاولة من هذا النوع وتعاقب المتمردين، الأمر الذي حرم الجزائريين من إنشاء نواد وجمعيات حتى ولو كانت ذات طابع رياضي، كما أن القوانين الاستثنائية التي سنها المستعمر على غرار قانون التبعية الأهلية أطاح بكل محاولة لإنشاء جمعية رياضية لغاية 1901، وكانت الرياضة في تلك الفترة مسيرة حسب أحكام القانون الاستعماري لغاية جويلية من سنة 1901 حيث تم وضع قانون خاص بعقود النوادي ويعد هذا القانون اللبنة الأولى والقاعدة الأساسية للحركة الجماعية لفرنسا (الحسن بلحسين، 2010، ص 327-328).

2- المرحلة الثانية من 1962 إلى 1976:

شهدت الحركة الرياضية الوطنية خلال هذه المرحلة التقيد بنفس الأحكام الموروثة عن العهد الاستعماري وعلى 257 الصادر في 10 جويلية 1963 كما تم تدعيم هذا القانون بالقرار رقم 63 وجه الخصوص قانون 901 المنظم للرياضة والنوادي.

إن الخلية القاعدية في ظل هذا القرار تبقي النادي والذي يتضمن ممارسين ومسيرين ومنتخبين، حيث يخضع النادي من جهة إلى الأحكام العامة المتعلقة بالنوادي، ومن جهة أخرى لكونها رياضة تابعة لنصوص وزارة الشباب والرياضة (جريدة الرأي، 2002، ص 17).

فبعد الاستقلال اختارت السلطات السياسية بالجزائر المذهب الاشتراكي مما يفسر توجه السياسة وأهداف الحركة الرياضية الجزائرية والتي كانت تهدف إلى تطوير الرياضة الجماهيرية، لكن الرياضة الجزائرية لا يمكنها أن تكون متأثرة بتركيبة نظامية ثقيلة ولكن في نفس الوقت وحتى لا تبقى متأخرة بالنسبة للتحويلات الاقتصادية والاجتماعية التي كانت تعرفها البلاد، وكذلك لوجود حلول للصعوبات المادية، وانطلاقا من تلك الفترة بدأت محاولات القطيعة الخاصة بالنظام الموروث.

في جويلية 1969، اتخذت قرارات مخالفة للنظام التقليدي، حيث قامت وزارة الشباب والرياضة فضلاً عن المؤسسات العمومية بتهيئة مشاريع ذات البعد الاقتصادي إلى إدماج عدد معين من الأندية إلى مؤسسات اقتصادية للدولة.

وتبعاً لهذه القرارات، ومنذ 1969 أخذت شركة سوناطراك على عاتقها أربع جمعيات رياضية وأما شركة البناء " دي أن سي " والمؤسسة الوطنية للنشر والإشهار والخطوط الجوية الجزائرية وسونلغاز والبنك الوطني الجزائري، كانت تتكفل بفريق معين، كما أن نوع الممارسة فكانت الرياضة التنافسية، وعكست

هذه المحاولة إرادة الدولة لتوجيه الممارسة النخبوية وذلك بتزويدها بالوسائل المادية والدعم المالي الكافي على وجه الخصوص، وبصفة دائمة ومنتظمة في نفس الوقت، وظهرت لأول مرة فكرة إدماج النشاط الرياضي في المحيط الاقتصادي للدولة واستبعاد الرعاية، غير أن هذه المحاولات والتي تتمثل في إكمال النظام الموروث أخفقت سنة 1973، أين عرفت كرة القدم الجزائرية القطيعة التامة بين المؤسسات العمومية ومسيري الأندية المدمجة.

3-المرحلة الثالثة من 1976 إلى 1989:

إن الحركة الرياضية الوطنية أثناء هذه الفترة خصت ضمانات قانونية وهذا عن طريق صدور المرسوم رقم 76 و 81 في 23 أكتوبر 1976 المتضمن لقانون التربية البدنية والرياضية والقرارات الحكومية من جوان إلى ديسمبر 1977، وقد تم وضع مبادئ جديدة ووضع أحكام تعبر عن إرادة الدولة لمراقبة النشاط الرياضي والمنافسة العالية، كما يسمح أيضا بوضع نظام يسمح بظهور عدد كبير من الرياضيين ذوي مستوى عالي.

وأهم ما يمكن ذكره في هذه الفترة هي التعديلات التي تمت على قانون التربية البدنية والرياضية وتتلخص فيما يلي:

أ-مراقبة النشاط الرياضي.

ب-رياضي المستوى العالي.

ج-النوادي الرياضية المواجهة للأداء العالي.

وقد جاء هذا الإصلاح بنوع من الاحتراف الموجه ومنه دخلت كرة القدم الجزائرية إلي العالمية، حيث زادت مشاركات المنتخب الوطني بمختلف فئاته، وكذا الأندية على المستوى القاري والجهوي والولائي، ومن ثم مشاركة الجزائر في كأس العالم 1982 بإسبانيا التي أعطتنا الحماس الذي عشناه خلال الاستقلال، لتبقى مسيرة صناع ملحمة خيخون عالقة في الأذهان (رضوان، 2003، صفحة4).

إلا أنه وبعد سنة 1982 وبسبب انعدام التخطيط لما بعد الإصلاح الرياضي، إذ لم تكن هناك استراتيجية كاملة لتطوير كرة القدم في الجزائر على عكس الدول الأخرى، لم تأخذ الجزائر نموذجاً تسير عليه بل كانت تقتدي بالنموذج البرازيلي أو الألماني وتستفيد منه، لذا كان لزاما علينا إحداث إصلاح جيد بعد عام 1982.

4-المرحلة الرابعة من 1989 إلى 1998:

المثير لاهتمامنا خلال هذه المرحلة هو القانون رقم 89-03 المؤرخ في: 14 فيفري 1989 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها وكذلك الأمر رقم 95-09 المؤرخ في 25 فيفري 1995 ويتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها.

كذلك الدستور الجزائري لفيفري 1989، إذ تميز بالخضوع للنطاق القانوني الجديد ويتميز بالاستقلالية والتحرر.

وتظهر هذه الأحكام خاصة بظهور لأول مرة لمفهوم الفريق الرياضي المحترف لنظام شراكة جديد مسير للعلاقات بين الحركة الرياضية والسلطات العمومية، كما تميزت هذه الفترة بالتخلي الجزئي للدولة في فيما يخص تسيير وتمويل الحركة الجماعية الرياضية.

وجراء هذه الخطوة، جاء القانون 89-09 والأمر 95 - 03 من أجل تقليص أعباء الدولة والسماح للقطاع الخاص بالاستثمار في الميدان المالي والمنشآت ويتجلى هذا في المادة 23 من القانون 89-03 التي تسمح بخلق مؤسسة ذات الطابع التجاري وأهدافه الرياضية.

وقامت هذه الأحكام بتكملة دعامة الدولة إذ أن الأخيرة تواصل تمويل النشاطات البدنية والرياضية مع مساهمة الجماعات المحلية واتجاه الممارسة التربوية الجماهيرية والذي يستعين بإسهامات القطاع الخاص والحكومي وهو ما يترجم إرادة السلطات العامة بالانفتاح على المدى القصير نحو الاحتراف.

إنه وبالرغم من الإصلاحات التي قامت بها الدولة من أجل دفع عجلة الرياضة عامة وكرة القدم على وجه الخصوص خلال هذه الفترة، إلا أن كرة القدم عرفت تدهورا خطيرا انعكس سلباً على الرياضة في الجزائر وبالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين القاري والدولي معا، حيث ظهر المنتخب أثناء كأس أمم إفريقيا 1992 بالسنگال بوجه شاحب وبمستوى متواضع.

أما على صعيد الأندية فقد حفظت كل من شبيبة القبائل ماء وجه الكرة الجزائرية بنتائجها بكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1991 فضلاً عن تتويج مولودية وهران بكأس العرب سنة 1997 بالقاهرة، فإن مشاركات الأندية الجزائرية كانت مخيبة وسلبية للغاية خصوصاً بعد إقصاء كل من مولودية وهران وشباب قسنطينة من الدور 16 من منافستي كأس الأندية الحائزة على الكؤوس وكذا كأس الأندية

البطلة على التوالي في شهر أبريل سنة 1998، وإقصاء شباب بني ثور وكأس الكاف سنتي 2001 و2002 على التوالي من كأس الكؤوس الإفريقية سنة 2001.

5-المرحلة الخامسة من 1998 إلى 2004:

لقد بدأت كرة القدم الجزائرية تنهياً للمغامرة الاحترافية، حيث كان الموسم الرياضي 2000-1999 مباشراً لبداية عهد جديد بالنسبة إلى الرياضة الأولى في الجزائر، فبعد عدة سنوات من التردد والترقب بدأت كرة القدم تستعد أخيراً لاتخاذ القرار الحكيم وخوض تجربة احترافية وهكذا فقد صادقت الجمعية العامة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم على التوجيهات الجديدة لوزارة الشباب والرياضة خلال دورتها الأخيرة المنعقدة في 23 جويلية 1998 والمتعلقة بنظام المنافسة الجديدة (Grine,Hamid, 1990. p 37)

ففي هذا الشأن اعتمدت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم مبدأ الموسم الانتقالي 99-98 والذي جرى في صيغة بطولة وطنية للقسم الأول بمجموعتين من 14 فريقا لكيليهما (وسط غرب، وسط شرق) وبطولة وطنية للقسم الثاني وقد كانت تتكون من أربع مجموعات من 14 فريق (الغرب، الوسط، الشرق الجنوب) والمجموعة الأخيرة من الجنوب قسمت إلى قسمين (الجنوب الشرقي، الجنوب الغربي)، وخلال هذه المرحلة الانتقالية أدت في النهاية إلى ظهور قسم ممتاز متكون من 12 نادياً بالنسبة إلى الموسم الرياضي الكروي 98-99 أي أحسن ستة فرق من كل فوج من القسم الوطني الأول (وسط شرق، وسط غرب)، لكن سرعان ما عادت الأمور إلى نقطة الصفر بالنسبة لهذه الفكرة بسبب غياب الدعم المالي اللازم وغياب نموذج خاص بتمويل الأندية .

6-المرحلة السادسة 2008 إلى يومنا هذا:

إن تأهل المنتخب الوطني الجزائري إلى مونديال جنوب إفريقيا 2010 شكل بداية حقيقية للاعتراف الرياضي في كرة القدم بالجزائر، حيث وضعت الدولة كل الوسائل تحت تصرف الأندية من أجل مساعدتها على دخول الاعتراف الذي أضحي حتمية وليس خياراً بالنسبة لأندية الرابطة الأولى المحترفة، خاصة أن الاتحادية الدولية لكرة القدم ألزمت جميع الأندية الإفريقية على الدخول في الاعتراف مقابل المشاركة في المنافسات القارية والدولية على حد سواء بداية من 2012، ما جعل وزارة الشباب والرياضة والاتحادية الجزائرية لكرة القدم يمشون قدما في تعبيد الطريق للأندية من أجل ولوج عالم الاعتراف، وقد تم وضع دفتر للأعباء منحتة للاتحادية للأندية وطالبتهم بتطبيقه، قبل أن

يتم الإعلان عن ميلاد أول بطولة جزائرية محترفة في موسم 2010-2011 بـ 16 نادي من الرابطة الأولى المحترفة و 16 ناديا من الرابطة الثانية المحترفة الثانية، وهي سابقة من نوعها بالنسبة لكرة القدم في إفريقيا.

إن دخول أندية الرابطة المحترفة الأولى والثانية الجزائرية لعالم الاحتراف أرغمها على التحول إلى مؤسسات تجارية وأصبح كل نادي يملك شركة ذات أسهم تضم عدة مستثمرين أو مستثمر واحد على غرار فريق اتحاد العاصمة الذي اشترى كامل أسهمه مستثمر واحد ، واستفادت الأندية من إعانة مالية من الدولة قدرها 10 ملايين سننيم يتم تسديدها في أجل قدره 10 سنوات، فضلاً عن قطعة أرض مساحتها 3.5 هكتار بسعر رمزي قدره 1 دينار للمتر المربع الواحد، كما تتكفل وزارة الشباب والرياضة بـ 80 بالمئة من مصاريف إنجاز مركز التدريبات وتتكفل ذات الهيئة بـ 50 بالمئة من مصاريف تنقل الأندية جوا وبالمصاريف الكاملة لتنقل لاعبي الفئة الشبانية أي الأقل من 21 سنة، هذا وتتكفل الوزارة أيضا برواتب مدربي الفئات الشبانية.

تعد كل هذه الامتيازات بوابة رئيسية لدفع عجلة كرة القدم وإعادتها إلى الواجهة القارية والدولية بقوة، وتمكن البعض من الأندية الحصول على إجازات دولية تخول لهم الحق في المشاركات القارية والدولية.

وتوج فريق جمعية الشلف بأول بطولة احترافية لموسم 2010-2011، فيما كان اللقب الثاني من نصيب وفاق سطيف 2011-2012، وتواصل الإتحادية جهودها الحثيثة من أجل النهوض بكرة القدم خاصة بعد مرور خمسين سنة من تأسيسها، لتبقى كرة القم اللعبة الأكثر شعبية في العالم الواجهة الأولى للوزارة والاتحادية بالنظر لإسهامها في عدة مجالات سياسية منها واقتصادية وثقافية الأمر الذي عكسه تأهل الخضر للمونديال الإفريقي في 2010 ومونديال البرازيل في 2014، والتتويج بالبطولة الأفريقية للمرة الثانية في كأس أفريقيا في مصر 2019، والتتويج بكأس العرب في قطر 2022.

5.3.2. تاريخ كرة القدم اليمنية:

يعود تاريخ الرياضة في اليمن إلى عهود الحضارة اليمنية القديمة، إذ وجدت في بعض الأشكال والتماثيل والصور المنحوتة التي تدل على ممارسة الألعاب الرياضية غير المنظمة. والحضارة اليمنية

من الحضارات القديمة في الشرق وقد اشتهرت باسم العربية السعيدة، وهو لقب أطلقه الإغريق على اليمن.

دخلت كرة القدم إلى اليمن عن طريق القوات البريطانية التي كانت تمارسها في أواخر القرن التاسع عشر داخل معسكراتها حيث عمل المواطنين على تقليد ممارستها ونقلها إلى خارج المعسكرات مع نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، ويعد نادي التلال الرياضي بعدن أول نادي في اليمن حيث تأسس عام (1905م) تحت اسم نادي الاتحاد المحمدي والذي تم دمجها فيما بعد بأندية الأهلي والأحرار ليصبح منذ (18) جوان عام (1975م) نادي التلال، وتواصلت عملية تشكيل الأندية الرياضية في المحافظات الجنوبية في الوقت الذي شهدت المحافظات الشمالية الإرهاصات الأولى لتشكيل الأندية الرياضية، حيث تأسس في (1946م) نادي أهلي صنعاء، ووجدت الرياضة متنفساً لها في شمال اليمن عقب الثورة اليمنية المباركة عام (1962م) حيث تم التوسع في تشكيل المزيد من الأندية في مختلف المناطق اليمنية.

6.3.2. الاتحاد اليمني لكرة القدم:

مع ازدياد عدد الأندية وتوسع نشاطها تأسس أول اتحاد عام لكرة القدم في الشطر الجنوبي سابقاً عام (1953م)، أما في الشطر الشمالي فكان ذلك عام (1962م)، وتم الاعتراف بالاتحاد اليمني لكرة القدم في الاتحاد الدولي الفيفا (FIFA) عام (1967م) في سويسرا، وفي الاتحاد الآسيوي عام (1969م) بماليزيا وفي الاتحاد العربي عام (1973م) في ليبيا، وبعد إعادة توحيد اليمن في 22 مايو (1990م) تم إعادة تشكيل الاتحاد اليمني لكرة القدم الموحد.

7.3.2. اهتمامات الاتحاد العام لكرة القدم:

يعمل الاتحاد على إقامة مشروع الرؤية الآسيوية الذي يتبناه الاتحاد الآسيوي والذي يهدف إلى تطوير كرة القدم اليمنية حتى العام (2012م) من خلال العمل على إزالة العوائق والسلبات التي تعاني منها كرة القدم اليمنية، بالإضافة إلى إنجاز عدد من المنشآت الرياضية للنهوض بالحركة الرياضية في اليمن (أحمد محمد جاسر، مرجع سابق، ص 12).

8.3.2. نظام البطولات:

ينظم الاتحاد اليمني لكرة القدم خلال الموسم الرياضي مسابقات الدوري العام حيث تلعب الأندية مع بعضها البعض ذهاباً وإياباً، ومسابقات كأس الرئيس بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة.

9.3.2. عدد الأندية المعترف بها في الاتحاد العام لكرة القدم:

يبلغ عدد الأندية المعترف بها حوالي (301) نادياً موزعة على ثلاث درجات، الأولى وفيها (14) نادياً، ثم تأتي الدرجات الأخرى وهي الدرجة الثانية وتضم (20) نادياً، وبقية الأندية في الدرجة الثالثة (عدنان عون، 2008، صفحة 110).

10.3.2. نبذة تاريخية عن تأسيس وبطولات ومشاركات أندية الدرجة الأولى:

أندية الدرجة الأولى:

تأسيس نادي شعب إب:

تأسس نادي الشعب الرياضي والثقافي عام 1963م، في مدينة إب عاصمة اللواء الأخضر ويعتبر من الأندية الكبيرة والعريقة والتي تشارك في مختلف الألعاب وتمارس جميع الألعاب والأنشطة الشبابية والرياضية والثقافية ويعتبر رافد أساسي للمنتخبات الوطنية في مختلف الألعاب الرياضية.

بطولات النادي المحلية والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

- ◆ الموسم الرياضي (1974-1975م) شعب إب بطل المنطقة الجنوبية الغربية.
- ◆ الموسم الرياضي (1975-1976م) شعب إب المركز الثالث في أول دوري يمني شامل.
- ◆ الموسم الرياضي (1988-1989م) شعب إب بطل الدوري العام.
- ◆ الموسم الرياضي (1989-1990م) شعب إب بطل الدوري لعامين متتاليين والاحتفاظ بالدرع للأبد للمرة الأولى في تاريخه.
- ◆ الموسم الرياضي (1998-1999م) شعب إب المركز الثالث في الدوري العام.
- ◆ الموسم الرياضي (2000-2001م) شعب إب المركز الثاني في الدوري العام.
- ◆ الموسم الرياضي (2002-2003م)، شعب إب بطل الدوري العام.
- ◆ الموسم الرياضي (2003-2004م)، شعب إب بطل الدوري العام.
- ◆ الموسم الرياضي (2005-2006م)، شعب إب وصيف بطل الدوري العام.
- ◆ الموسمين الرياضييين (2010-2011م، 2011-2012م) شعب إب بطل الدوري والاحتفاظ بالدرع للأبد للمرة الثانية.

- ◆ بطل كأس سينتيم(1972-1973م).
- ◆ المواسم الرياضية الثلاثة (1986-1987، 1988-1989، 2003-2004م)، شعب إب وصيف بطل كأس رئيس الجمهورية.
- ◆ المواسم الرياضية الثلاثة (1989-1990، 2001-2002، 2003-2004م)، شعب إب بطل كأس رئيس الجمهورية.
- ◆ الموسم الرياضي (1999-2000م) بطولة المربع الذهبي.
- ◆ الموسمين الرياضيين (1999-2000، 2001-2002م)، شعب إب بطولة كأس الثورة.
- ◆ الموسم الرياضي (2001-2002م)، شعب إب بطولة كأس الملاكم نسيم حامد الثالثة.
- ◆ مشاركة النادي على الصعيد الودي لعب نادي شعب إب أمام الفرق السعودية (النصر، الاتحاد، الهلال).
- ◆ (2002 — 2003م) المشاركة في البطولة العربية أمام الاتفاق السعودي ذهاباً وإياباً.
- ◆ (2003 — 2004م) المشاركة في البطولة العربية أمام الطلبة العراقي ذهاباً وإياباً.
- ◆ (2004 — 2005م) مشاركة النادي في البطولة العربية أمام الاتحاد السعودي ذهاباً وإياباً.
- ◆ (2011-2012م) كأس الاتحاد العربي أمام النجمة اللبناني وفاز في مجموع مباراتين بعد الخسارة في صناعاء (0-2)، فاز في بيروت(3-1) وتأهل للمرحلة الثانية كأول فريق يمني يحقق هذا الإنجاز.
- ◆ (2012م)، شارك في الدورة الدولية في ولاية البنجاب بباكستان بدعوة من ولاية البنجاب بصفته بطل للدوري العام وحقق الفوز في مباراتين على بطل منغوليا (1-0)، وعلى منتخب ولاية البنجاب (5-0)، وصعد للمباراة النهائية وخسر من فريق صربي (3 - 2)، ليحصل على المركز الثاني في البطولة.
- ◆ (2003-2004م) شارك في بطولة كأس الاتحاد الآسيوي ضمن المجموعة الأولى التي ضمت (بطل لبنان، بطل تركمنستان، بطل بنجلادش) والتي أقيمت بطريقة الذهاب والإياب.
- ◆ (2013م) شارك في بطولة كأس الاتحاد الآسيوي ضمن المجموعة الثالثة التي ضمت الفرق (الشعب إب، الفيصلي الأردني، دهوك العراقي، ظفار العماني) ونظراً لوجود حظر على الفرق اليمنية من اللعب في أراضيها خاض الفريق جميع المباريات في ملاعب الخصم وقدم أداءً مميزاً في المباريات.

(<http://www.yemenfa.com>, 2024)

. تأسيس نادي أهلي صنعاء:

تم تأسيس النادي الأهلي في عام 1934م تحت مسمى نادي الأهالي- المقصود بها ذلك الوقت أهالي صنعاء القديمة- وبعدها تم تحويل الاسم إلى فريق أهلي صنعاء تأثرا بفريق الأهلي المصري ،تأسس النادي رسميا عام 1952م.

بطولات النادي المحلية والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

- ♦ الموسم الرياضي (1980-1981م)، الأهلي بطل الدوري.
 - ♦ الموسم الرياضي (1982-1983م)، الأهلي بطل الدوري.
 - ♦ الموسم الرياضي (1983-1984م)، الأهلي بطل الدوري لعامين متتاليين والاحتفاظ بدرع الدوري لأول مرة للأبد.
 - ♦ الموسم الرياضي (1986-1987م)، الأهلي بطل الدوري.
 - ♦ الموسم الرياضي (1991-1992م)، الأهلي بطل الدوري.
 - ♦ الموسم الرياضي (1993-1994م)، الأهلي بطل الدوري.
 - ♦ الموسم الرياضي(1997-1998)، الأهلي بطل الدوري.
 - ♦ الموسم الرياضي(2001م،2006م)، الأهلي بطل الدوري.
- حصل على كأس رئيس الجمهورية في المواسم: (1980م، 1982م، 1983م، 1985م، 2000م، 2003م، 2008م).

حصل على كأس الوحدة اليمنية عام 2004م.

وحصل على كأس الاستقلال في اليمن عام 2006م.

- المشاركات الخارجية للنادي:

- ♦ (1985م)، شارك في بطولة أبطال آسيا.
- ♦ (1985م)، شارك في بطولة الأندية العربية بجدة.
- ♦ (1989م)، شارك في بطولة مجلس التعاون العربي الأولى الأردن.
- ♦ (1989م)، شارك في بطولة الأندية العربية الآسيوية التاسعة.
- ♦ (1990، 2001، 1994م)، شارك في دوري أبطال آسيا.
- ♦ (2008، 2010م) شارك في كأس الاتحاد الآسيوي.
- ♦ (2001، 2008م) شارك في دوري أبطال العرب.

- ♦ (1992،1999م) شارك في كأس الكؤوس الآسيوية.
- ♦ (1990 م) شارك في بطولة الأندية العربية الثانية لأبطال مجلس التعاون العربي بغداد.
- ♦ (1993م) شارك في بطولة رأس السنة أرتيريا.
- ♦ (2001م) شارك في نهائيات بطولة الأندية العربية أبطال الدوري قطر.

(<http://ar.Wikipedia,2014>)

تأسيس نادي التلال:

تأسس نادي التلال تحت مسمى نادي الاتحاد المُحمدي عام(1905م) وهو النادي الذي مر بعدها بمراحل دمج وتسميته الأخيرة هي التلال، ظهر نادي التلال الرياضي كاسم جديد في 18/ يوليو/1975م هي حلقات متكاملة منذ أن ظهر نادي الاتحاد المحمدي في عام(1905م)، توارثت أجياله حقوق البقاء بتماسك أزمانها. كما هو الحال أيضا لشاهدي هذه اللحظات حقوقهم في المشاركة بالرأي والنقد إن ظهر، وكيف نوصل للقارئ الكريم من أن تاريخ 18/ يوليو/ 1975م لم يكن تاريخاً لتأسيس نادي التلال الرياضي، بقدر ما هو تاريخ لاسم ظهر على الساحة الرياضية ولناد له من امتداداته الرياضية في التأسيس منذ عام 1905م باسم نادي الاتحاد المحمدي، ناهيك عن أن التاريخ هو تجسيد لقرار دمج الأندية.

بطولات النادي المحلية والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

- ♦ الموسم الرياضي(1976-1977م)، التلال بطل الدوري العام في الشطر الجنوبي.
- ♦ الموسم الرياضي (1979 -1980م)، التلال بطل الدوري.
- ♦ الموسم الرياضي (1981 -1982م)، التلال بطل الدوري.
- ♦ الموسم الرياضي (1982-1983م)، التلال بطل الدوري لعامين متتاليين والاحتفاظ بالدرع للأبد للمرة الأولى في تاريخه.
- ♦ الموسم الرياضي (1986-1987م)، التلال بطل الدوري.
- ♦ الموسم الرياضي(1990-1991م)، التلال بطل الدوري الممتاز في الجمهورية اليمنية في نسخته الأولى بعد الوحدة المباركة 22.05.1990م.
- ♦ الموسم الرياضي (2004-2005م)، التلال بطل الدوري.

♦ بطولات كأس رئيس الجمهورية

- ♦ الموسم الرياضي (1977-1978م)، التلال بطل كأس رئيس الجمهورية.
- ♦ الموسم الرياضي (1981-1982م)، التلال بطل كأس رئيس الجمهورية.
- ♦ الموسم الرياضي (1987م-1988م)، التلال بطل كأس رئيس الجمهورية.
- ♦ الموسم الرياضي (2006م-2007م)، التلال بطل كأس رئيس الجمهورية.
- ♦ الموسم الرياضي (2009-2010 م)، التلال بطل رئيس الجمهورية.
- ♦ الموسم الرياضي (1991-1992 م)، المشاركة في بطولة أبطال آسيا.

♦ (2004م / 2005 م)، المشاركة في بطولة دوري أبطال العرب لهذا العام كبطل للدوري اليمني للعام وقد أوقعتة القرعة بمواجهة فريق مولديه الجزائر العاصمي (<http://ar.Wikipedia>, 2014).

تأسيس نادي شعب حضرموت:

تأسس نادي شعب حضرموت الرياضي والثقافي في عام 1964م في مدينة المكلا عاصمة محافظة حضرموت.

بطولات النادي المحلية والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

- (2007م) بطولة كأس الاستقلال اليمني.
- (2012م) بطولة كأس رئيس الجمهورية.
- (2010م)، بطولة كأس الوحدة اليمني.
- (2010م)، بطل الدوري اليمني الدرجة الثانية.
- (2013م)، وصيف بطل الدوري العام.
- شارك نادي شعب حضرموت لكرة القدم في كأس الاتحاد الآسيوي ضمن الفرق العربية التالية:
 - (شباب الأردن × شعب حضرموت نتيجة المباراة 1-1).
 - (شعب حضرموت × النهضة العماني نتيجة المباراة 1-3).
 - (شعب حضرموت × النجمة البحريني نتيجة المباراة 0-0).

حيث لعب الفريق ذهاباً وإياباً مع كل الفرق المشاركة في المجموعة (شباب الأردن-النهضة العماني - النجمة البحريني) حيث كان للنادي الشرف في تمثيل اليمن خير تمثيل.
تأسيس نادي الاتحاد إب:

تأسس نادي اتحاد إب الرياضي والثقافي في 1992.11.20م. في محافظة إب، نتيجة دمج نادي الفتوة 1968م، والذي حقق المركز الثالث في بطولة الدوري العام 1980م. ونادي السلام الذي تأسس عام 1976م.

بطولات النادي المحلية والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

- ◆ الموسم الرياضي (1997-1998م)، بطل كأس رئيس الجمهورية في نسخته الثانية.
- ◆ الموسم الرياضي (2011-2012م)، وصيف بطل الدوري اليمني، وحصوله على الميدالية الفضية بعد لعب مباراة فاصلة مع نادي شعب إب بعد تساوي الفريقان بالنقاط برصيد 48 لكل فريق وفاز الشعب 2-3.

◆ (1998م)، المشاركة في كأس العرب: في بور سعيد مصر:

(اتحاد إب × المصري 0-6)، (اتحاد إب × المريخ السوداني 5-6)، (اتحاد إب × الرياض السعودي 6-3).

◆ المشاركة في بطولة الكأس الآسيوية الدوحة قطر:

◆ المشاركة في مباراة الذهاب الريان القطري × الاتحاد إب 2:0.

◆ المشاركة في مباراة الإياب الاتحاد إب × الريان القطري 2:1.

تأسيس نادي وحدة صنعاء:

تأسس نادي وحدة صنعاء سنة "1954م" تحت اسم نادي "الجمهورية" حتى عام "1958م" ثم تغير اسمه إلى اسم نادي "الهلال"، واستمر تحت هذا الاسم حتى عام "1967م" حيث تم في هذا العام تغيير اسمه إلى اسم نادي "الوحدة صنعاء".

بطولات النادي المحلية والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

- الموسم الرياضي (1970م)، وحدة صنعاء بطل دوري تصفيات أندية الأمانة.

- الموسم الرياضي (1972م-1973م)، وحدة صنعاء بطل بطولة المنطقة الشمالية مع أهلي الحديد.
- (1973-1974م)، وحدة صنعاء بطل بطولة المنطقة الشمالية.
- (1978-1979م)، وحدة صنعاء بطلا لكأس الجمهورية.
- (1980م)، وحدة صنعاء توج بطلا لكأس اليمن بشطريه الشمالي والجنوبي.
- الموسم الرياضي (1984 - 1985م)، وحدة صنعاء بطل الدوري.
- الموسم الرياضي (1994 - 1995م)، وحدة صنعاء بطل الدوري.
- الموسم الرياضي (1996 - 1997م)، وحدة صنعاء بطل الدوري.
- الموسم الرياضي (1997 - 1998م)، وحدة صنعاء بطل الدوري.
- الموسم الرياضي (2001 - 2002م)، وحدة صنعاء بطل الدوري.
- (1999م)، حصل على بطولة المربع الذهبي.
- (1998م)، حصل على كأس الوحدة اليمنية.
- في أعوام (1998، 1999، 2000م)، المشارك في دوري أبطال آسيا.

تأسيس نادي اليرموك:

مرت فكرة تأسيس نادي اليرموك الرياضي الثقافي بالعديد من المراحل كان أبرزها عامي (1967-1968م)، وهي الفترة التي تمت ترجمتها بالواقع العملي إلى نادي رياضي وثقافي واجتماعي وتم الاعتراف رسمياً ضمن أندية الدرجة الثانية بالقرار الوزاري رقم (32) في 03/07/1978م.

بطولات النادي والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

- الموسم الرياضي (1990-1991م)، حصول الفريق على المركز الثالث في بطولة الدوري.
- الموسم الرياضي (2007-2008م)، وكذلك حصوله على المركز الثالث في بطولة الدوري.
- الموسم الرياضي (2012-2013م)، اليرموك بطل بطولة الدوري الممتاز.

- (1990م)، شارك الفريق في بطولة الأندية العربية أبطال الدوري في بغداد كأول فريق يمثل الجمهورية اليمنية بعد قيام الوحدة المباركة.

تأسيس نادي الصقر:

تأسس نادي الصقر الرياضي والثقافي في عام 1969م في مدينة الحالمة تعز وذلك بدمج فريقين الأول: كان يسمى "شباب القصر" ويضم جميع طلبة القسم الداخلي ومقره دار النصر ويقع في حارة المتوكل بالمدينة القديمة، إما الفريق الثاني وكان يسمى "النصر" والذي كان ينظم الشباب من أبناء المدينة القديمة أو ما يسمى بميدان "الشبكة" ولأن الفريقين كانا قريبين من بعضهما ويقعان في حي واحد ومنطقة واحدة فقد راودت الفكرة القائمين على الفريقين بتأسيس نادي رياضي رسمي واحد وقد تم الاتفاق على إطلاق اسم "الصقر" على النادي الجديد وقد حصل النادي على الاعتراف الرسمي في تاريخ 1969/10/21م.

بطولات النادي المحلية والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

- ◆ مشاركات نادي الصقر منذ صعوده لدوري الدرجة الأولى في موسم (1998م).
 - ◆ الموسم الرياضي(2004-2005م)، الصقر بطل الدوري.
 - ◆ الموسم الرياضي (2008-2009م)، الصقر بطل الدوري.
 - ◆ (2007م)، الصقر بطل بطولة كأس الوحدة.
 - ◆ الموسم (2009م)، الصقر بطل بطولة كأس الوحدة.
 - ◆ (2010 م)، مشاركة الصقر في بطولة كأس السوبر الآسيوي.
 - ◆ في العامين(2011،2007م) مشاركة الصقر في كأس الاتحاد الآسيوي للموسم
- (http://ar.Wikipedia,. 2014).

تأسيس نادي الهلال الساحلي:

تأسس نادي الهلال الرياضي والثقافي في عام 1971م في مدينة الحديدة عروسة البحر الأحمر.

بطولات النادي المحلية والمشاركات الخارجية منذ التأسيس:

♦ (1996م)، المركز الأول في الدورة الصيفية.

♦ الموسم الرياضي (1997-1998م)، الهلال المركز الأول في الصعود إلى الدرجة الأولى.

♦ الموسم الرياضي (2000م-2001م)، الهلال المركز الرابع في الدوري العام.

♦ الموسم الرياضي (2002-2003م)، الهلال المركز الثالث في الدوري العام.

♦ الموسم الرياضي (2003م-2004م)، الهلال في المركز الرابع الدوري.

♦ الموسم الرياضي (2004-2005م)، الهلال المركز الخامس في الدوري.

♦ الموسم الرياضي (2007م-2008م)، الهلال بطل بطولة الدوري العام.

♦ الموسم الرياضي (2004م-2005م)، الهلال بطل كأس رئيس الجمهورية.

♦ الموسم الرياضي (2007م-2008م)، الهلال بطل كأس رئيس الجمهورية.

♦ (2003م)، مشاركة فريق الهلال في بطولة دورة الصداقة الدولية في مدينة أبها-السعودية.

تأسيس نادي العروبة:

تأسيس نادي العروبة في عدة مراحل هي نادي الميثاق 1980م، ونادي القادسية في عام 1997م، ونادي السبعين في العام 2004م، ونادي قوات الأمن المركزي في العام 2006م، ونادي العروبة في عام 2008م.

بطولات النادي المحلية منذ التأسيس:

- الموسم الرياضي (2009-2010م)، العروبة بطل بطولة الدوري اليمني الدرجة الأولى.

- الموسم الرياضي (2010-2011م)، العروبة بطل كأس السوبر اليمني.

تأسيس نادي الرشيد:

تأسس نادي الرشيد الرياضي والثقافي عام 1992م، في مدينة الحالمة تعز ويصنف النادي ضمن الأندية الأولى في الدوري اليمني والفريق لعدة سنوات محافظ على مكانته في وسط ترتيب الدوري اليمني وهذا أهم إنجاز يحسب للنادي حيث يعتبر من الأندية حديثة التأسيس.

تأسيس نادي الشعلة:

تأسس نادي الشعلة الرياضي والثقافي في مدينة البريقة في 13 فبراير 1963م، في محافظة عدن، ويعتبر نادي الشعلة عدن من الأندية النموذجية في اليمن وذلك لما يمتلك من بنية تحتية من الملاعب والصالات والفريق يشارك في جميع الألعاب ويعتبر رافد أساسي للمنتخبات الرياضية في الجمهورية اليمنية.

بطولات النادي المحلية منذ التأسيس:

- (2008م)، الشعلة بطل بطولة كأس الاستقلال اليمني.
- (2012م)، الشعلة وصيف بطل بطولة كأس الرئيس اليمني.
- (2010م)، الشعلة وصيف بطل بطولة كأس الوحدة اليمني عام.

تأسيس نادي وحدة عدن:

تأسس نادي وحدة عدن في 15 أكتوبر 1929م، في مدينة الشيخ عثمان بمحافظة عدن حيث تكون النادي من دمج مجموعة من أندية الشيخ عثمان وهي الشيبية المتحدة (الوأي) ونادي الهلال الرياضي ونادي الفيحاء الرياضي حيث جرت عملية الدمج هذه على مرحلتين المرحلة الأولى عام 1973م والمرحلة الثانية جرت عام 1975م يعتبر نادي وحدة عدن من أقدم الأندية في الجمهورية اليمنية والوطن العربي وهو ثاني نادي تأسس في اليمن بعد نادي التلال .

بطولات النادي المحلية منذ التأسيس:

كان وحدة عدن من اشد منافسي التلال في خلال العقد الماضي من الزمن وقد سيطر التلال على أكثر البطولات تلاه مباشرة وحدة عدن.

- الموسم الرياضي (1986-1987م)، وحدة عدن بطل بطولة الدوري في الشطر الجنوبي.
- الموسم الرياضي (1987-1988م)، وحدة عدن بطل بطولة الدوري.

- (1987م)، وحدة عدن بطل كأس رئيس الجمهورية.

تأسيس نادي الطليعة تعز:

تأسس نادي الطليعة الرياضي والثقافي في عام 1966م، في مدينة الحاملة محافظة تعز، ويعتبر نادي الطليعة من أقدم الأندية اليمنية وأهم إنجازات النادي رفد بعض المنتخبات الوطنية باللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية، والنادي يكافح ما بين الصعود والهبوط من وإلى الدرجة الأولى والثانية.

11.3.2. اهم إنجازات المنتخب اليمني:

2002م وصيف بطل آسيا للناشئين. 🇯🇪

2003م المشاركة في كأس العالم للناشئين فنلندا. 🇯🇪

2021م بطل غرب آسيا للناشئين في السعودية. 🇯🇪

2023م بطل غرب آسيا للناشئين في صلالة سلطنة عمان. 🇯🇪

خلاصة:

إن أهم عضو في كرة القدم هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منها ولا اعلم ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق في رفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصين مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين واتباع الأسلوب السليم في طرق التكوين و التدريب.

4.2. اللياقة البدنية:

أصبح هذا المصطلح كثير الاستخدام في عصرنا الحاضر وبالذات في الأوساط الرياضية والصحية وذلك نظرا لارتباطه المباشر بصحة الإنسان وشخصيته، كما أن ظهور ما يسمى بأمراض العصر والناجمة عن الخمول وقلة الحركة أدى إلى الاهتمام بالنشاط البدني واللياقة البدنية، وبالمنظور العادي فإن اللياقة البدنية تعني عند الكثير الاستعداد البدني للقيام بالأنشطة اليومية بفضل سلامة وحيوية أجهزة الجسم المختلفة، وقد تناول اللياقة البدنية الكثير من العلماء والمختصين في التربية البدنية وعلوم الحركة ووضعو لها العديد من التعريفات والتقسيمات، فيرى البعض منهم " أنها كفاءة البدن لمواجهة متطلبات الحياة ."

تعريفات اللياقة البدنية: -

اللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسان خلال تعامله في الحياة

وترتبط لياقة الشخص البدنية بالأعمال التي يجب على الشخص تأديتها ويقدرته على بذل المجهود البدني كما ترتبط بالعلاقة بين لياقة هذا الشخص وبين كيانه كله، ولا يحتاج كل فرد إلى نفس المقدار من اللياقة البدنية التي يحتاج إليها أي شخص آخر.

وقد ظهر في الآونة الأخيرة العديد من تعريفات اللياقة البدنية وان كانت هذه التعريفات غير متعارضة إلا أنها في بعض الأحيان تعكس أحداث الساعة أو تمس جوانب محدودة من اللياقة البدنية وأمثلة هذه

التعريفات: -

وقد عرفها العالم الفسيولوجي ك لنج أندرسون (هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين).

ويعرفها هارسون كلارك بأنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له، مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة".

ويعرفها **ماتيووز** بأنها "مقدرة الفرد على أداء عمل معين"

وقد عرفها الجنرال **هيرشي Hershey** بكونها الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادرا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل أقصى إمكاناته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية، وان يؤمن إيمانا كاملا بواجباته نحو الأسرة والجار وأهل الحي والمحافظة والوطن كله (حنفي مختار، 1988، ص10)

ويؤكد **فانيار Vannier** هذا المفهوم بقوله: أن اللياقة البدنية هي القدرة على أداء الأعمال التي تحتاجها الحياة اليومية، دون الشعور بالتعب المفرط، مع بقاء طاقة لمواجهة الطوارئ غير المتوقعة والاشتراك في الأنشطة الترويحية.

في حين يرى **دافيز Davis** أن اللياقة البدنية هي محصلة لعوامل عديدة كالقوة، والتحمل، والمهارة، ويجب ألا ننسى أن اللياقة البدنية هي أحد مكونات اللياقة الكاملة للفرد، وأن اللياقة الكاملة في حقيقتها ما هي إلا القدرة على الحياة فيها

ويتفق كل من **لارسون ويوكم Larson & Yocom** في أن اللياقة البدنية هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل.

أما **كيورتن Cureton** فيعرف اللياقة البدنية بأنها: أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل اللياقة العاطفية واللياقة العقلية واللياقة الاجتماعية، فاللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد.

ويعرف **نيكسون وجويت Nixon & Jewett** اللياقة البدنية بأنها: "القدرة العضوية للفرد على ممارسة الأعمال العادية اليومية دون تعب مع بقاء احتياطي من الطاقة والقوة تمكنه من مقابلة أي طارئ مفاجئ".

ويشير **جيتشل Getchell** إلى اللياقة البدنية بأنها "قدرة القلب والأوعية الدموية والرئتين والعضلات للعمل بالكفاءة المثالية".

ويعرف **بارو وماك جي Barrow & Me Gee** اللياقة البدنية على أنها: "قدرة العمل أو القدرة الوظيفية الكلية على أداء بعض الأعمال المحددة والتي تتطلب جهدا عضليا ذا نوعية وشدة مناسبتين".

تعريف منظمة الصحة العالمية للياقة البدنية "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض"

ويعرفها **لامب** بأنها "القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة"
وعرفها **فوكس** وآخرون "بأنها الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة"
وعرفها **كاربوفيتش** بأنها "اللياقة لبعض الأعمال المتعددة التي تتطلب مجهود عضلي"
وعرفها بعض **أساتذة التربية البدنية** المجتمعون في أحد المؤتمرات الدولية "أن اللياقة البدنية تشير إلى
القدرة على الأداء أو البقاء المبني أساسا على الصحة (أحمد قراعة، 2005، ص 118-124-243)

ويعرفها (الهزاع 2000): اللياقة البدنية على أنها "مقدرة الفرد في اختبارات تعبر عن التحمل
الدوري التنفسي، والتركيب الجسمي، وقوة العضلات وتحملها، ومرونتها". (الهزاع محمد، 2008)، كما
تعني في مفهومها الخاص هي كفاءة البدن في مواجهة النشاط المعين، وفي كرة القدم تعني كفاءة
اللاعب من حيث القدرات البدنية في مواجهة ما تتطلبه طبيعة كرة القدم وبمعنى أكبر هي مقدرة
اللاعب على الأداء للمكونات البدنية: (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) والتي تشكل الأساس
للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخطية للعبة كرة القدم (الصويان، 2006، 19-20).

وتعرف الجمعية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) اللياقة البدنية بأنها تلك التي تقتصر على
التغيرات في الاستهلاك الأقصى للأكسجين (اللياقة الهوائية) والتركيب الجسمي (نسبة الشحوم في
الجسم) واللياقة العضلية الهيكلية (القوة والتحمل العضلي والمرونة).

كما يعرفها الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويج والتعبير الحركي (AAHPERD)
بأنها تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة وتتضمن اللياقة القلبية والتنفسية والتركيب
الجسمي واللياقة العضلية الهيكلية.

1.4.2. ماهية اللياقة البدنية:

اللياقة الشاملة هي مجموعة المكونات التي تؤهل الفرد بصورة متوازنة، وتعتبر اللياقة البدنية أحد أوجه
اللياقة الشاملة والتي تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها، وهذا ما يتفق مع أشار اليه
عبدالحق و آخرون(2010) " بأن اللياقة البدنية أحد الأبعاد الهامة في اللياقة الشاملة والتي تتضمن

بدورها جوانب بدنية وصحية وعاطفية واجتماعية وعقلية وهي بمثابة عدة عناصر تؤهل الفرد بأن يحيا حياة سعيدة " ويشير حسنين (2003) نقلا عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص " بأن لياقة الشخص تعني قدرته على العمل وهذا يعني أن يمتلك:

✓ أعلى درجة من الصحة العضوية يمكنه الوصول إليها من ملاحظة عامل الوراثة وتطبيق المعلومات الطبية الحديثة.

✓ اتزاناً انفعالياً لمقاومة ضغط الحياة الحديثة.

✓ القدرة على اتخاذ القرار المناسب والوصول إلى حلول علمية للمشاكل.

✓ صفات روحية ومعنوية تؤهله تأهيلا كاملا للحياة في مجتمع ديمقراطي .

2.4.2. مفهوم اللياقة البدنية:

هناك الكثير من الآراء والتعريفات التي تسعى إلى مفهوم دقيق للياقة البدنية، وفيما يلي نذكر آراء العلماء حول مفهوم اللياقة البدنية:

يعرفها "بوخير ولارسون" من أمريكا " على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية."

ويشير الخبير الروسي "كوبا كوفسكي" إلى أنها تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرات الحركية.

يعرفها الدكتور "كورتن" بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل القدرات العقلية واللياقة العاطفية.

ويعرفها "هاريسون مارك" على أنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع تواجد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقاومة الطوارئ غير المتوقعة"، في مفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (مختار محمود، 1988، 63).

ويعرفها أبو العلا (1993) بأنها " القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمزاولة العمل والأداء خلال وقت حر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة"، وقد عرفها عبد الخالق(1999) " أنها قدرة الشخص على العمل بأفضل ما فيه من قدرات جسمية وروحية."

أما أحمد وعبد الرزاق(2001) فقد عرفها على " أنها قدرة الفرد على القيام بكافة الأعمال المطلوبة منه بأقل تعب ممكن وبالوجه الأفضل للإنجاز مع الاحتفاظ بمقدرته على إنجاز العمل مرة أخرى لو طلب منه ذلك ."

ويعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها تشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية) القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ، لذا يفهم من هذا المصطلح بانه الاستعداد البدني والنفسي للرياضي الذي يؤهله إلى تحقيق مستوى عمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة (حماد، 2009، 32).

وتعرف أيضا اللياقة البدنية" بأنها إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد، وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد، وهي نتائج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني المهاري للاعب. (عبد المالح وآخرون، 2011، 116).

3.4.2. أهمية اللياقة البدنية:

- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- تساعد على المحافظة على الوزن المناسب للرياضي وانقاص الوزن الزائد.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة.

- زيادة الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرة الرياضي.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- وسيلة فعالة و مفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تساعد على التقليل من أثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
- ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.
- تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض مثل أمراض القلب والشرابين وضغط الدم والسمنة والألم اسفل الظهر والمفاصل.
- عدم التعرض للآلام أسفل الظهر أو تيبس الجسم عند المسنين.
- رفع مقاومة الجسم للأمراض.
- تخفض مستوى الإجهاد.
- تحسين مستوى سكر الدم.
- تحسين قدرة الرئتين.
- تحسن وظيفة القلب الأوعية الدموية.
- تزيد قوة العضلات.
- تخفض مستوى الكولسترول.
- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- تحسين التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.
- تحسين النوم.
- تخفض من الكآبة والإرهاق.

- تحسين القدرة على التفكير والتذكر.

- تحسن المظهر وتعطيه توهجا.

- تجدد الشباب وتعطي سنا بيولوجيا اصغر من السن الزمني. (مفتي حماد، 2009، 32).

4.4.2. عناصر اللياقة البدنية:

سوف نستعرض في هذا وبشكل مفصل بعض عناصر اللياقة البدنية والتي هي موضع الدراسة الحالية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، التحمل، المرونة)، كون إن كرة القدم تتطلب من اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة تعدد المهارات الأساسية وتفرعها مما يجبر اللاعب على بذل مجهود بدني شاق وكبير بالإضافة إلى طول زمن المباراة وكبر مساحة الملعب.

وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على عناصر اللياقة البدنية الواجب توفرها لدى اللاعب تتضمن: التحمل، القوة، السرعة، التوافق، الرشاقة، المرونة. (بطرس رزق الله، 1994، 12-13).

وبحسب آراء الخبراء يمكن تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم وهي مرتبة حسب أهميتها:

1- التحمل. 2- السرعة. 3- القوة. 4- الرشاقة. 5- المرونة. 6- التوازن. 7- التوافق. 8- الدقة. (فاضل الخالدي، 1990، 133-114-129)، ويرى مالكولم ونيسك (Malcolm et nick, 2000) أنه لتحسين أداء اعب كرة القدم يجب تطوير العناصر البدنية التالية) التحمل العضلي، التحمل، القوة العضلية، السرعة (Malcolm, 2000.p94).

كما أنه يمكن تصنيف الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم ما بين الوقوف الكامل والجري بسرعة قصوى لذلك تتغير الشدة من وقت لآخر وهذا ما يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ويجعل متطلباتها أكثر تعقيدا ويمكن أن تقسم تلك المتطلبات البدنية إلى: التحمل، السرعة، القدرة العضلية، القابلية على الأداء بسرعة عالية (تحمل الأداء). (موفق مجيد المولى، 1999، ص15).

كما صنف (آلين 1999) عناصر اللياقة الحركية المرتبطة بكرة القدم وفق الترتيب التالي: (سرعة رد الفعل، القدرة، السرعة، الرشاقة، التوازن). (فرج آلين وديع، 1999، 166)

كما أن تحليل نشاط كرة القدم سمح من تحديد مختلف عوامل الأداء أو الإنجاز على المستوى المكون للياقة البدنية، فالسمات البدنية متباينة الواحدة فالأخرى ومتداخلة فيما بينها كما أنها متداخلة مع الأداء المهاري والخططي خلال المقابلة (Bangsbo j, 2008).

1.4.4.2. القوة العضلية:

وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة من مقاومة ما، وتعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية وتسمى لياقة القوة، وتقاس عادة بتمارين الضغط أو اختبارات القوة الثابتة، أثارت تمارين زيادة القوة التي تؤدي إلى زيادة في النسيج العضلي، اهتمام الكثير من المختصين في برامج تخفيض الوزن أو التخسيس وذلك لان الزيادة في النسيج العضلي يؤدي إلى زيادة في الميتوكوندريا (بيت الطاقة) في الجسم والذي يعتبر محرقاً للدهون أثناء التمرن البدني متوسط الشدة و فوق المتوسط لمدة زمنية تزيد عن عشر دقائق، حيث أن هذه المدة كفيلة بحث الخلايا الدهنية لطرح الدهون على شكل الجليسيريدات الثلاثية في الدم لاستخدامه كطاقة في العضلات.

1.1.4.4.2. مفهوم القوة العضلية :

القوة العضلية هي أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهمية خاصة، وهي واحدة من العوامل الفعالة للوصول إلى المستوى العالي.

حيث عرفها (Weineck, J, 2004) على أنها " قدرة العضلات على تنفيذ متطلبات المجهود ضد مقاومات مهما كان نوعها والتغلب عليها بكفاءة عالية (Weineck, J, 2004, 177) "

اللياقة العضلية تتضمن المكونات التالية :

✓ قوة الانقباض العضلي.

✓ المرونة.

✓ التوافق.

✓ الجهد العضلي. (جاسم، 2004، ص 95)

درجة القوة العضلية تختلف اعتماداً على التالية:

- ✓ سرعة الانقباض.
- ✓ حجم العضلة.
- ✓ المقاومة.
- ✓ استعداد العضلة.
- ✓ عملية الأيض. (الصفار، 1987، ص199)

2.1.4.4.2. أنواع القوة العضلية: ممكن أن نجد نوعان:

القوة العاملة: ويقصد بها قوة عضلات الجسم بشكل عام والتي يتم تتميتها في مرحلة الأعداد الأولى وهي الأساس للحصول على القوة الخاصة.

القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء حسب طبيعة النشاط حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين الصفات التالية:

- القوة القصوى.
- تحمل القوة.
- القوة المميزة بالسرعة .
- القوة الانفجارية. (الجبالي، 2001، ص 359)

1.2.1.4.4.2. القوة القصوى: وتعرف بأنها " القوة التي تستطيع العضلة إخراجها في حالة أقصى انقباض عضلي إرادي. (محبوب، 1989، ص110)

وتعرف أيضاً بأقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي، فبعض أنواع الأداء التي تتطلب أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان هذا الانقباض ثابتاً أم متحركاً.

✓ طرق تنمية القوة القصوى.

✓ طريقة الحد الأقصى للقوة.

يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد، وفي كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات وكل مرة يتم إعادة من 01 إلى 03 باستخدام 80 إلى 90% من نسبة القوة القصوى للاعب.

طريقة تكرار القوة القصوى: لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين وكل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات وكل دورة يتم إعادة 06 مرات.

طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب وتطويرها.

2.2.1.4.4.2. تحمل القوة: وهي مقدرة الجسم مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (مختار، 1980، صفحة 64)

وتعرف أيضاً هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة سبباً أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء. (كمال شمشوم، مصدر سابق، ص 12)

طرق تنمية تحمل القوة: يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30% من وزن جسم اللاعب، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار وخاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب. (علاوي، ، 1989، ص 115).

3.2.1.4.4.2. القوة الانفجارية: لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها أحد عناصر القوة العضلية:

فقد عرفها (المندلوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

أما (علي البيك) فقد عرفها على أنها " القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي أنها القوة القصوى اللحظية .

وعرفها أيضاً (سليمان) على أنها " استخدام القوة في أقل زمن لإنتاج الحركة" أما (الشاطي والمندلوي) عرفها على أنها " القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى"

القوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في أقل وحدة زمنية ولمرة واحدة، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والأنسجة) وتطويرها الإنجازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف، وتقاس بوحدة القياس الكيلو غرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكترومايوكراف).

طرق تنمية القوة الانفجارية: عن طريق الأثقال:

الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 إلى 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%).

الحجم: التكرارات أقل من 04 تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة: رجوع النبض إلى 120 ضربة/ دقيقة بين التكرارات وبين المجاميع إلى أقل من 110 ضربة/ دقيقة، أو راحة من (03 إلى 05 دقائق) بين التكرارات ومن (08 إلى 10 دقائق) بين المجاميع. (المندلوي و أحمد ، 1989، ص 45)

4.2.1.4.2. القوة المميزة بالسرعة: وتعرف بمصطلح قوة السرعة، وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة واحدة.

القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم التدريب: هي قدرة الرياضي على القيام بالحركات المختلفة والمتكررة بسرعة وبقوة أداء عالية نسبياً.

القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم الحركة: هي قدرة الرياضي العالية في تنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة بالحركات المنفردة والمتكررة بقوة وسرعة كبيرة.

1.3.2.1.4.4.2. أهمية القوة المميزة بالسرعة: إن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين، ومن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والخطوية بكل دقة وفعالية طوال فترة المنافسة وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية والخطوية لا يمكن فصل الواحدة عن الأخرى في أي مرحلة من مراحل الإعداد. (طه اسماعيل، 1989، صفحة 93)

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من أنواع القوة العضلية الأكثر استخداما في لعبة كرة القدم على الإطلاق، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأداء البدني المهاري والخطوي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية، فبتطور تكتيك وطرق اللعب في كرة القدم والتي اتجهت إلى الدفاعية، أصبح من الضروري رفع إمكانية البدنية والفنية إلى أعلى المستويات، حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين فتطلب الأمر مزيدا من البذل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم، وكذلك سرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل. (حماد، 1985، صفحة 184)

يذكر فرج بيومي (1989) عن أهمية القوة المميزة بالسرعة، إن هذه الصفة تلعب دورا هاما في مجال كرة القدم، فاللاعب يحتاج إلى الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس ويحتاج إلى تسديد الكرة بقوة وبسرعة نحو المرمى ويحتاج أيضا إلى تغيير اتجاهه بقوة وسرعة ويشير أيضا إلى أهمية مكون القوة المميزة بالسرعة للرجلين كعنصر بدني مركب ونسبة إسهامه في أداء مهارات أساسية خلال مباراة كرة القدم) الركلات والتصويب بأنواعه بالدقة والقوة حيث بلغت نسبته 100% والمهاجمة بأنواعها 93.3% ورمية التماس 100% والارتقاء والوثب الأفقي والعمودي وتنفيذ ضربات الرأس من الأوضاع المختلفة 100%، إن القوة المميزة بالسرعة من قدرات البدنية الأساسية في كرة القدم. (بيومي، 1989، ص 220)

2.3.2.1.4.4.2. أهمية القوة المميزة بالسرعة لمتطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة:

أهمية القوة العضلية: تعرف القوة العضلية في مجال كرة القدم على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة، التي يحتاج إليها اللاعبون في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال مباريات كرة القدم:

✓ مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.

✓ التصويب إلى المرمى.

- ✓ التمرير الطويل والتمرير القصير .
- ✓ مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.
- ✓ رميات التماس الطويلة القوية.
- ✓ ضربات الرأس سواء بهدف التصويب أو التشتيت أو التمرير .
- ✓ التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض .

وعليه ومما تم ذكره فإن حركات لاعب كرة قدم عديدة ومتنوعة، وتتطلب أن يكون قوية، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهوداً عضلياً قوياً.

ومن هذا المنطق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة العضلية على أنها " مقدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة. (Bernard, 2002, p. 76)

3.3.2.1.4.4.2 طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، باستخدام 20 إلى 40% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل بالقدمين من الثبات والأمام"، رمي الكرات الطبية.

تحديد أوجه الاختلاف بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة:

لا بد من الفصل بين مصطلح القوة الانفجارية ومصطلح القوة المميزة بالسرعة كونهما مصطلحان متقاربان في المفهوم ويعتمدان بصورة رئيسية على ارتباط عنصر القوة والسرعة.

القدرة العضلية = القوة × السرعة

وحاصل ضرب القوة في السرعة يمثل القدرة العضلية

أذن القدرة العضلية تتكون من:

أ. **القوة الانفجارية:** وهي القوة اللحظية وبطبيعة انفجارية ولمرة واحدة أي تؤدي بأقصر زمن وبأعلى قوة ولمرة واحدة.

ب. القوة المميزة بالسرعة: وهي القوة التي تؤدي خلال زمن محدد وبقوة أقل من الأقصى ولعدد من التكرارات.

وكل من الصفتين تشتركان في كون أن الأداء الواحد يتم في ظروف لاهوائية لا لبنية أي النظام الطاقوي الأول، والجدول رقم(5) يوضح أهم الاختلافات الموجودة بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية	نوع القوة خصائص القوة
تؤدي بزمن محدد ينحصر بين 10 - 15 ثانية	أقصر زمن ممكن لا يتجاوز 3 ثواني	1. زمن الأداء
استخدام الفوسفوكرياتين - ATP CP	تحليل مخزون ATP فقط	2. مصدر الطاقة للنظام الأول (اللاهوائي اللائبي)
تؤدي لعدد من المرات	تؤدي لمرة واحدة	3. عدد التكرارات
الألياف من النوع 2 أ	الألياف العضلية من النوع 2 ب	4. نوع الألياف العضلية المشاركة في الأداء
أقل من الأقصى	أقصى	5. نوع الشدة
لا يشترك فيها أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت، تعمل مجموعة من الوحدات الحركية بعد الأخرى ومن الضروري أن تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة بمستوى عالي من التوتر.	يشترك فيها أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت، ومن الضروري ان تكون العضلات المقابلة للعضلات العاملة مرتخية قبل الأداء	6. الوحدات الحركية المشاركة

والجدول رقم(5) يوضح أهم الاختلافات الموجودة بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.

3.1.4.4.2. أنواع الانقباضات العضلية المشاركة في التغلب على المقاومة المختلفة: (علاوي، 1994)

- الانقباض العضلي الثابت: وهو انقباض عضلي ثابت لا يحدث بموجبه تغير في الطول ولا يحدث فيه تحرك للجسم أو المفصل ويستخدم هذا النوع من الانقباض هي حركات الثبات في الجمباز (التعلق الصليبي) دفع الحائط.

- **الانقباض العضلي الديناميكي:** وفيه تنقبض العضلات بأساليب مختلفة لإظهار أنواع وأشكال مختلفة من القوة العضلة وينقسم إلى:
 - **انقباض مركزي:** وفيه تنقبض العضلة في اتجاه مركزها وذلك بتقصير طول الألياف العضلية.
 - **انقباض لا مركزي:** وفيه تنقبض العضلة بطريقة عكس الانقباض السابق وهي تطول في عكس اتجاه مركزها وبذلك تؤدي حركة إيقاف لدفع المقاومة مثلما يحدث عند مقاومة ثقل الجسم بواسطة العضلات المثبتة للذراعين في حركة النزول من الشدة على العضلة أو كما يحدث عند مقاومة عضلات الرجلين لنقل الجسم أثناء ثني الركبتين.
 - **الانقباض المشابه للحركة:** وهو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركة الفنية المتخصصة مثل حركات الشد في السباحة.
 - **الانقباض البليومتري:** وهو عبارة عن انقباض متحرك يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركة الوثب الأعلى التي يقوم بها لاعب الكرة الطائرة والسلة وكرة القدم، كما نجد ذلك متمثلاً في جميع حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب الأعلى بأنواعه المختلفة، والحركات التمهيدية التي تسبق مهارات الرمي وركل الكرة. (علاوي، 1994، الصفحات 93-92)

4.1.4.4.2. التأثيرات الفسيولوجية لتدريبات القوة العضلية: (عبد الفتاح وسيد، 1993)

هناك عدة تأثيرات فسيولوجية تحدث كنتيجة لتدريبات القوة العضلية فيها ما هو مؤقت ومنها مستمراً.

التأثيرات الفسيولوجية المؤقتة: هي تلك الاستجابات الفسيولوجية المباشرة التي تنتج عن أداء تدريبات القوة العضلية والتي سرعان ما تختفي بعد أداء العمل العضلي بفترة كالزيادة المؤقتة في حجم الدم المدفوع من القلب وتغير سرعة سريان الدم.

التأثيرات الفسيولوجية المستمرة: والمقصود بها هو ما يطلق عليه مصطلح التكيف والتأثيرات المستمرة تحدث غالباً في الجهاز العصبي وفي العضلة نفسها ويمكن تقسيمها إلى أربعة أنواع مورفولوجية، اونتريومترية، بيو كيميائية، عصبية.

التأثيرات المورفولوجية: تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض المتغيرات المورفولوجية الشكلية في جسم اللاعب وأهم هذه المتغيرات ما يأتي:

أ. زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة: يرجع سبب زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة إلى عاملين:

أحدهما يطلق عليه مصطلح زيادة الألياف و الآخر يطلق عليه مصطلح تضخم الليفة و يختلف العلماء حول أسباب نمو العضلة و زيادة مساحة مقطعها الفسيولوجي بين اتجاهين فيرى البعض أن هذا التغير يحدث لزيادة عدد الألياف بالعضلة الواحدة حيث لوحظ ذلك بالنسبة للاعبين رفع الأثقال و كمال الأجسام بينما يؤكد الرأي الآخر على أن عدد الألياف العضلية يتحدد في كل عضلة وراثيا ولا يتغير مدى الحياة و أن نمو العضلة يحدث عن طريق زيادة محتوى الليفة العضلية، يزيد حجم الألياف العضلية السريعة أكثر منو بالنسبة للألياف البطيئة تحت تأثير تدريبات القوة العضلية و تربط زيادة الحجم تبعا لنوعية التدريب فكلما كانت شدة التدريب مرتفعة مع عدة تكرارات أقل زادت ضخامة الألياف و تشير نتائج دراسة تيش و آخريين (1984) إلى أن لاعبي رفع الأثقال يتميزون بضخامة الألياف العضلية السريعة تحت تأثير و نوعية التدريبات الخاصة بهم بينما يزيد تضخم الألياف العضلية البطيئة لدى لاعبي كمال الأجسام لاستخدامهم شدة أقل وعدد أكبر من التكرارات عند أداء جراتهم التدريبية.

ب. زيادة كثافة الشعيرات الدموية: تقل كثافة الشعيرات الدموية للألياف العضلية تحت تأثير تدريبات الشدة العالية ذات التكرارات القليلة) لاعبي رفع الأثقال (وعلى العكس من ذلك بالنسبة للاعبين كمال الأجسام حيث تزداد لديهم كثافة الشعيرات الدموية وذلك وفق ما أشار إليه شانز (1982) مما يسمح للعضلة بالقدرة على الاستمرار في العمل العضلي فترة طويلة مع توافر ما يحتاجه من مواد الطاقة، هذا و تسمح فترات الراحة القصيرة للاعبين رفع الأثقال بالتخلص من الحامض اللاكتيك المتراكم بالعضلات العاملة.

ج. زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة: تحدث زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة تحت تأثير تدريبات القوة كنوع من التكيف لحمايتها من الضرر الواقع عليها نتيجة زيادة قوة الشد وهذا التغير يعمل على وقاية الأربطة والأوتار من التمزقات و يسمح للعضلة بإنتاج انقباض عضلي أقوى.

التأثيرات الأنتروبومترية: تتلخص معظم التأثيرات الأنتروبومترية لتدريبات القوة العضلية في حدوث بعض التغيرات في تركيب الجسم و تتركز معظمها في مكونين أساسيين هما : كتلة الجسم بدون الدهن ووزن الدهن بالجسم و المكونان معا يشكلان الوزن الكلي للجسم و يعمل برنامج تنمية القوة العضلية على زيادة الجسم بدون الدهن و نقص نسبة الدهن بالجسم ،وقد لا تحدث زيادة ملحوظة في الوزن الكلي للجسم.(الفتاح، 1997، صفحة 90)، وهذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لان كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها، والنسبة المقترحة للدهون في الجسم من 12-18 للذكور ومن 15-22 للإناث وهذا ما يسمى بالدهون الأساسية (الجبور و قبلان، 2012، 238).

التأثيرات البيو كيميائية: وتتخلص التأثيرات البيو كيميائية في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية، وكذلك الهوائية بنسبة أقل ويرتبط بذلك زيادة نشاط الأنزيمات الخاصة بإطلاق الفوسفات ATP والفوسفوكرياتين والاستجابات الهرمونية وتتخلص التأثيرات PC والاستجابات الهرمونية.

وتتلخص التأثيرات البيوكيميائية في النقاط التالية:

أ. يزيد مخزون الطاقة ATP وPC وهي المصادر الكيميائية لإنتاج الطاقة السريعة دون الحاجة إلى الأكسجين.

ب. تؤدي تدريبات القوة إلى زيادة مخزون العضلة من الجلايكوجين حيث تحتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية إلى تكسير الجلايكوجين لإنتاج الطاقة.

ج. زيادة نشاط الأنزيمات حيث أثبتت دراسة كوستيل وآخرون 1979 زيادة نشاط إنزيمات إنتاج الطاقة اللاهوائية الخاصة فوسفوكينيز وإنزيم لاكتيك ديهيدروجينيز غير أن هذه التغيرات ترتبط أساسا بنوعية التدريب.

د. زيادة هرمون التستوستيرون بعد تدريبات الأثقال بحيث يرتبط نمو الأنسجة العضلية بهرمون النمو لدوره الدهم في العملية البنائية، وقد لوحظ زيادة نتيجة أداء تدريبات القوة.

التأثيرات العصبية: تعتبر التأثيرات المرتبطة بالجهاز العصبي من أهم التأثيرات المرتبطة بنمو القوة، وقد تكون هي التفسير لزيادة القوة العضلية بالرغم من عدم زيادة حجم العضلة، كما أنها قد تفوق في تطورها الزيادة التي تحدث في حجم العضلات ويمكننا تلخيص هذه التأثيرات فيما يلي:

✚ تحسين السيطرة العصبية على العضلة، زيادة تعبئة الوحدات الحركية.

✚ تحسين تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية.

✚ تقليل العمليات الوقائية للانقباض، إذ تعمل العضلة على حماية نفسها من التعرض لمزيد من المقاومة أو الشد الذي يقع عليها نتيجة زيادة قوة الانقباض العضلي بدرجة لا تتحملها الأوتار والأربطة وذلك عن طريق رد فعل عكسي للعضلة من خلال الأعضاء الحسية الموجودة بالأوتار.

تأثيرات الجهاز الدوري: تؤدي تدريبات القوة العضلية إلى حدوث بعض التغييرات الفسيولوجية و المورفولوجية للجهاز الدوري حيث توصلت دراسة موروجانورت وآخرون (1975)، إلا أن لاعبي القوة تتميز عضلة القلب لديهم بزيادة سمك الجدار عن الأشخاص العاديين مع تجويف بطيني في حدود العادية ويرجع ذلك إلى طبيعة عمل القلب في تلك الرياضات التي تحتاج إلى زيادة قوة دفع الدم لمواجهة ارتفاع مستوى ضغط الدم أثناء التدريب، يرفع الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تحت تأثير تدريبات القوة العضلية غير أن هذه الزيادة لا تعادل ما يمكن تحقيقها عن طريق تدريبات التحمل (عبد الفتاح وسيد، 1993، ص 69).

5.1.4.4.2. أنواع الألياف العضلية العاملة:

ألياف العضلات الهيكلية تنقبض بسرعة مختلفة اعتمادا على قدرتها في تحرير (ثلاثي أدونوزين الفوسفات-ATP) فالألياف العضلية سريعة الانقباض لذا القدرة العالية على تحرير ATP إضافة إلى أن ألياف العضلات الهيكلية تختلف باختلاف العمليات الأيضية المستخدمة لإنتاج ATP وتختلف أيضا في القدرة على تحمل التعب العضلي وبسبب هذه الاختلافات الوظيفية والأيضية فأن الألياف العضلية الهيكلية تصنف على ثلاث أنواع هي: (Dellal.a,2008,p38).

أ - الألياف العضلية من نوع(1).

ب - الألياف العضلية من نوع(2).

ج - الألياف العضلية من نوع (2 ب).

نوع الألياف		خصائصها العضلية	
النوع (1)	النوع (2)	النوع (2ب)	

سرعة الانقباض	بطيئة	سريعة	سريعة جدا
حجم الوحدة الحركية	صغيرة	كبيرة	كبير جدا
مقاومة التعب	عالية	متوسطة	قليلة
النشاط المستخدم	الهوائي	اللاهوائي الطويل	اللاهوائي القصير
القدرة على إنتاج القوة	قليلة	عالية	عالية جدا
كثافة الميتوكوندريا	كبيرة	كبيرة	قليلة
كثافة الأوعية الدموية	كبيرة	متوسطة	قليلة
الأكسدة الهوائية (العمل في وجود O_2)	كبيرة	كبيرة	قليلة
الأكسدة اللاهوائية	قليلة	عالية	عالية
مصدر الطاقة المستخدم	الدهون الثلاثية	فوسفوكرياتين، جليكوجين	فوسفوكرياتين، جليكوجين

والجدول رقم(6) يلخص أهم الخصائص المميزة لكل نوع من أنواع الألياف العضلية

2.4.4.2. عنصر السرعة:

تعتبر السرعة إحدى الصفات البدنية المهمة والأساسية للاعب كرة القدم وهي مرتبطة بجميع عناصر اللياقة البدنية كما أنها تعد صعبة التطور قياسا ببقية الصفات البدنية.

نفهم من السرعة صفة حركية، وهي قدرة الإنسان على القيام بالحركة أو التنقل أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذا الحالة أن تنفيذ الحركة لا يستمر (bernard, T, 1998, p 35)

تعتبر السرعة إحدى مكونات الأعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطاريات للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة. (علي عادل البصير، 1999، 104)

إن السرعة في كرة القدم هي " القدرة على تحريك المجاميع العضلية الصغيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسليط قوة عضلية صغيرة أو كبيرة وهذا يختلف تماماً عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة". (هاشم والخياط، 2000، 30)

تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والأعداد الخاص بلعبة كرة القدم، ومن الصعب جداً تطوير سرعة اللاعب إلى أعلى من المستوى المتوسط إن لم تكن لدى اللاعب الفرص الفطرية المطلوبة فليس من الممكن تطوير سرعة اللاعبين في الانطلاق والركض أكثر من الحدود المعينة لقابلية اللاعبين أنفسهم" ومن الممكن تطوير السرعة بدرجة كبيرة للاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 10-14 سنة". (سامي الصفار وآخرون، 1987، 235)

1.2.4.4.2. مفهوم السرعة: تعرف السرعة أنها من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد، ويمكن لتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دوراً كبيراً في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلاً عن العوامل الفسيولوجية والمرفولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها. (إبراهيم، 2001، ص50)

وتعرف بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة في أقصر مدة". (سارينورما، 45، ص2001)

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة على الاستجابات الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. (علي عبد البصير، 2007، 105)

كما يعتبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن، وبمعنى آخر العلاقة بين الزيادة في المسافة، التغير في المسافة، بالنسبة للزيادة في الزمن، والتغير في الزمن. (علي عبد البصير، مصدر سابق، 105)

أما السرعة في المجال الرياضي تعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة في تحسين والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة لكرة القدم واليد والسلة، وهذه بالإضافة إلى ألعاب القوى والسباحة والملاكمة والمنازلات وتلك النشاطات التي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة المختلفة. (بسطويسي أحمد، 1999، 148)

وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة لتوقيت ومدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

- ✓ إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط في أقل زمن.
- ✓ القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن.
- ✓ أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع. (بسطويسي أحمد، مصدر سابق، 148)

2.2.4.4.2. العوامل المؤثرة في السرعة:

- أ. سرعة سماع الصوت (سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة)
- ب. سرعة ارتخاء العضلات.
- ج. نوعية الأداء الفني أو التكنيكي للحركة وما يمتاز به من صعوبة أو سهولة.
- د. الخصائص التكوينية للعضلات.
- هـ. بيوميكانيكية الحركة: ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكنيك المناسب للإنجاز الحركي الأمثل.
- و. العامل الوراثي للألياف العضلية والخصائص الميكانيكية الحيوية.
- ز. التوافق العضلي العصبي: كلما كان التوافق بين انقباض العضلات وارتخائها متوافقاً تتحقق معدلات أفضل في السرعة.
- ح. القوة العضلية: كلما زادت القوة العضلية كلما زادت السرعة.
- ط. المرونة والمطاطية: كلما زادت مرونة المفاصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة. (مفتي حماد، 2001، 205)

3.2.4.4.2. أنواع السرعة في كرة القدم:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى ثلاث أنواع رئيسية حسب آراء بعض الخبراء:

1.3.2.4.4.2. سرعة الانطلاق: وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

2.3.2.4.4.2. سرعة الركض (الانتقالية): يعرفها علاوي بأنها "محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهناك من عرفها " بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن". (كمال الرضي، 2001، ص 59)

ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول فيها اللاعب المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة. (زهير الخشاب وآخرون، 1988، ص 72-73)

3.3.2.4.4.2. سرعة رد الفعل (الاستجابة): هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن " وأن هذه الاستجابة تختلف من لاعب لآخر وان الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير إلى آخر. (سامي الصفار وآخرون، مصدر سابق، ص 235)

وتعرف بأنها " القدرة الزمنية بين استخدام منبه والاستجابة له" (شمشوم، 1989، ص 15)

وتعرف بأنها " القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن". (كمال الرضي، مصدر سابق، ص 60)

ينظر إلى سرعة رد الفعل كصفة حركية فيزيولوجية وراثية يمكن تنميتها وتحسينها وبذلك تعتبر مؤشراً لسلامة الجهاز العضلي العصبي للرياضي، ويمكن تعريفها " بمقدرة الجهاز العضلي العصبي على الاستجابة السريعة للمثير" (بسطويسي أحمد، مصدر سابق، ص 153)

ويطلق عليها أيضا سرعة الاستجابة ونقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة بدأ الحركة لملاقات الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة. (البيك، 2008، ص 82)

وتختلف صفة رد الفعل من لاعب لآخر ومن قوة لأخرى حتى عند الشخص نفسه حيث يختلف من مجموعات عضلية لمجموعات أخرى بسرعة رد الفعل لعضلات الجانب الأيمن تختلف عن سرعة رد الفعل للجانب الأيسر.

وبذلك يتوفق تحسين مستوى سرعة رد الفعل عند اللاعبين على التمارين الخاصة بذلك بالإضافة إلى مواقف اللعبة والتي يتواجد فيها اللاعب أثناء أداء المهارات الرياضية (العبيدي وعبد المالكى، 2011، ص 114) ويقسم رد الفعل إلى نوعين:

رد الفعل البسيط: يعني أن الرياضي يعرف مسبقاً نوع المثير المتوقع، وبنفس الوقت يكون لديه الاستعداد للإجابة على ذلك المثير.

رد الفعل المركب: وهذا النوع من الاستجابة يكون غير معروف للاعب بصورة مسبقة كما هو الحال في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم والسلة. (كمال الربضي، مصدر سابق، 60)

4.3.2.4.4.2. السرعة الحركية مع الكرة وبدونها: تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة، يقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات بأقصى سرعة ممكنة والكرة في حوزته وان السرعة الحركية مع الكرة تعتبر واحدة من العوامل الأساسية في كرة القدم الحديثة وان هذه السرعة لا تتوقف على السرعة الحركية للاعب في خط مستقيم او بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها وان سرعة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة إلى أخرى " وتتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب". (عمرو أبو المجد و اسماعيل، 1997، 39)

4.2.4.4.2. طريقة تنمية السرعة :

- الطريقة التكرارية: تعتبر هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة ويتم هذا من خلال عملية التكرار، وذلك باستخدام الصوت أو طلقة أو صفاة لسرعة رد الفعل وتكرار العملية مرات عديدة.

- الطريقة التحليلية: يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استقبال الصوت والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل) بشكل عام أن الحد الأقصى للسرعة مرتبطة ارتباطاً قوياً مع القوة لذا أية حركة في هذا المجال لا تعطي السرعة عند اللاعب بل إمكانية القوة عنده أيضاً. (كمال الربضي ، 2004، صفحة 62)

5.2.4.4.2. أهمية السرعة لدى لاعبي كرة القدم :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فإن التدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والوصول للأهداف المسطرة كما للسرعة أهمية في الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين والفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات.

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم خلال سرعة الأداء والتحرك وتغيير المراكز، وتؤكد دراسات تحليلية للنشاط الحركي لمختلف المباريات أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة الحديثة والتي تساهم في زيادة الخطط الهجومية.

كم تكمن كذلك أهميتها في أداء اللعب لمختلف المهارات الأساسية كالدقة وتكامل تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب على المرمى أو التمرير وقطع الكرة، كما تنمي لدى المهاجم والمدافع استجابات متعددة لمواقف اللعب المختلفة. (موفق مجيد، 1999، ص201)

6.2.4.4.2. السرعة الانتقالية :

1.6.2.4.4.2. مفهوم السرعة الانتقالية:

هناك من يطلق عليها سرعة العدو والتي يعرفها إبراهيم شعلان بأنها " القدرة على عمل التحرك للإمام بسرعة". (الشعلان، 1998، ص91)

ويضيف علي البيك أنها " تكرار حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر". (البيك ، 1992، ص100)

ويقصد بالسرعة الانتقالية سرعة انتقال الجسد من نقطة إلى نقطة في أقل وقت ممكن. (نصر الدين سيد 1999، ص62)

والسرعة الانتقالية هي السرعة القصوى التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمقدار القوة العضلية التي يبذلها الرياضي، والتي ينتقل فيها مركز الثقل من حركة الأطراف وباستمرار مثل حركة السباحة والتجديف

والجري وركوب الدراجات، ولكي تتحرك الأطراف بصورة سريعة لا بد من وجود قوة عضلية تعمل على تحريكها. (عودة، 2014، ص75)

ولسرعة الانتقال أهمية كبيرة سواء في الحركات المتماثلة المتكررة وكذلك في الألعاب الرياضية المختلفة مثل كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة وغيرها وبيذل الجسم أثناء الجري مجهوداً كبيراً وهذا المجهود يبذل في أثناء العدو للتغلب على قوى عدة منها:

أ. قوى وعوامل داخلية طبيعية: تتمثل في العظام والعضلات وأخرى كالتوافق العضلي العصبي.

ب. قوى وعوامل خارجية: تتمثل في التغلب على مقاومة الهواء للرياضي وهذا يحدث في الجري بأنواعه ودرجاته، كما يلعب طول المسافة في السباق وشدة التيار بالنسبة للسباح والمقاومات التي يتحرك فيها الرياضي نوعية الأرضية أو نوع المياه ودرجة التوافق، هذه العوامل كلها من الضروري ملاحظتها عند وضع خطط التدريب. (عودة، 2014، ص175)

2.6.2.4.4.2. العوامل الفسيولوجية والبيوكيميائية التي يجب مراعاتها عند تنمية السرعة الانتقالية:

أولاً. الأسس الفسيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية: عند تنمية السرعة الانتقالية يجب مراعاة النقاط التالية:

✓ التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى على أن يتم الأداء بالتوقيت الصحيح والانسيابية.

✓ استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا تؤدي إلى التعب وأيضاً عدم التكرار الكثير حتى لا يؤدي إلى تعب وظهور أخطاء في الأداء. (فتحي، عبد الحافظ نجار، 2001، ص160).

✓ فترات الراحة تكون كافية حتى يتمكن اللاعب من استعادة الاستشفاء وتكون غالباً من 2 إلى 5 دقائق.

ويؤكد إدريس بوزيد على أن الراحة الكاملة ضرورية عند تنمية صفة السرعة لتحقيق الهدف من وراء هذه التنمية. (BOUZID,2009,P81)

ويعتبر الإحماء الجيد قبل التدريب على السرعة من العوامل الضرورية التي لا بد ألا يغفل عنها المدرب حتى يكون اللاعب مستعداً لتنشيط الدورة الدموية وجميع الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب، نظراً لما للجهاز العصبي من أهمية في عامل السرعة في الصباح الباكر أو بعد القيام بمجهود عضلي عنيف. (فتحي، الدريسي، 2002، 32)

ويؤكد مفتي إبراهيم (2014) أن عدد مرات تنفيذ تمرين سرعة الجري يتراوح ما بين 4-6 مرات وطبقاً للمستوى والمرحلة السنوية أما المسافات الأكثر استخدام في سرعة الانتقال هي 10-30م. (مفتي 2014، ص21)

وتعتبر السرعة من الصفات البدنية صعبة التنمية قياساً بالصفات البدنية الأخرى فسرعة الانقباض العضلي تعتبر الأساس للسرعة الحركية ولكي يتم الانقباض العضلي بسرعة يتطلب خصائص فسيولوجية معينة يتوفر بعضها في الليفة العضلية بينما يتوفر البعض في الليف المغذي لهذه الليفة، حيث أن الليفة العضلية والعصب المغذي لها يعتبران جزء من الوحدة الحركية وهناك نوعان من الألياف العضلية المكونة للوحدة تتكون من نوع واحد من حيث سرعة الانقباض، لذا فسرعة انقباض العضلة ككل تتحدد تبعاً لعدد الوحدات الحركية السريعة المكونة لها، حيث تشمل معظم عضلات الجسم على خليط من وحدات حركية سريعة وبطيئة.

ثانياً. الأسس البيوكيميائية لتنمية السرعة الانتقالية: أما الأسس البيوكيميائية للسرعة فتنطور بشكل بطيء وهذا ما يظهر جراء التعاقب في الحالة الاوكسيجينية، حيث يحصل تطور في سرعة التحلل الجليكوجيني عند زيادة فوسفات الكرياتين في النهاية، يبلغ زمن انقباض الوحدات السريعة 60 ملل/ثا، بينما يبلغ زمن انقباض الوحدات البطيئة 120 ملل /ثا. (البشتاوي،أسماعيل،2006، ص329)

3.4.4.2. التحمل :

يعتبر التحمل من العناصر الأساسية الخاصة باللياقة البدنية للاعب كرة القدم، ويعرف بأنه المقدرة على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة، وهو ضروري للدائنين لكافة المسافات ولجميع اللاعبين في أغلب الفعاليات الرياضية، ويعتمد في درجة أهميته لهذه الفعالية أو تلك على خصوصية لنوع الرياضة

والشدة المستخدمة في التدريب وزمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب المثالي في الأداء. (شغاتي ومذكور، 2011، ص18)

وهناك من عرفه بأنه " قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على المقاومات لأطول فترة ممكنه نسبياً أو لفترة طويلة من الزمن". (ليلي فرحات، 2007، ص209)

1.3.4.4.2 مفهوم التحمل:

يعرفه داتشكوف Datchkof التحمل على أنه " مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. (خريبط، 1989، ص31-186).

2.3.4.4.2 أشكال التحمل (التحمل العام – التحمل الخاص)

وهناك قسمين من التحمل:

أولاً: التحمل العام: يعرف التحمل العام بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء عمل بدني متغير لفترة مستمرة ومتواصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات ويؤثر به إيجابياً على الأداء التخصصي". (البشتاوي، الخواجا، 2005، ص349)

ويعرف التحمل العام بأنه " القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط 800م، 1500م، 5000م.

ثانياً: التحمل الخاص: يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة وعدو 400م. (كمال الرضي، مصدر سابق، ص87-88).

وهو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطبية المقننة طوال فترة الأداء دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الرياضي.

والتحمل الخاص بلعبة كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة. (بسطويسي، 2008، ص177)

3.3.4.4.2. أنواع التحمل:

1- التحمل لفترة زمنية قصيرة:

- يمتاز بقصر الفترة حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 دقيقتين، كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م.

2- التحمل لفترة زمنية متوسطة:

- يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 إلى 09 دقائق وله علاقة ارتباطية قوية بين السرعة والقوة كما هو الحال في ركض 800م، 1500م.

3- التحمل لفترة زمنية طويلة:

- يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 دقيقة كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفاً.

4- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة:

- تجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 دقيقة كما هو الحال في الرياضات الجماعية. (إسماعيل، أبو المجد، مرجع سابق ص101)

4.3.4.4.2. تدريب التحمل عن طريق التمارين التبادلية:

تعتبر التمارين التبادلية مفتاح التدريب في نشاط كرة القدم (Bangsbo, 1994) و (Verheijen, 1997) فبعد تحليل نشاط كرة القدم اتضح عليه أنه يغلب عليه التبادل بين الجهد والراحة كون اللاعبين لا يركضون باستمرار بل هناك تساوي في فترات الجهد والراحة (جري سريع، مراوغة، جري مع تغيير

الاتجاه بشدة متفاوتة) والتي تختلف باختلاف المركز ومستوى اللعب، كذلك أدوار اللاعبين حسب مراكز اللعب في الفريق.

وعليه هذا النوع من التدريب يسمح بتطوير والحفاظ على المداومة والقدرة الهوائية (Sassi,2001) ، الحجم الأقصى للأوكسيجين عند الرياضي يتطور وفق خط مستقيم بالنسبة للنسبة للنسبة للنبض القلبي (FC) وهذا الأخير يعتبر المؤشر الفسيولوجي المثالي بالنسبة لتدريب المداومة (E,G,billat,2000) مقارنة بالعمل المستمر .

حمل التدريب التبادلي يقدم خصائص ومميزات وأفضلية هامة نذكر منها:

1- الكثافة من بين خصائص التدريب التبادلي (زمن العمل لزمن الراحة) لذا اقترح (Pradet,2002)

أربع نماذج حسب كثافة الحمل وحسب السرعة الهوائية القصوى: VMA

النموذج الأول: التدريب التبادلي طويل المدة: يقوم الرياضي بإنجاز تتابع لجهود ذات شدة فوق الأقصى لمدة ثلاث دقائق تتبعها فترات راحة مساوية لها في المدة (السعة الهوائية القصوى في حدود 3 كم/سا)

النموذج الثاني: التدريب التبادلي متوسط المدة: مع أوقات عمل من دقيقة ونصف إلى دقيقتين وزمن الراحة دقيقتين ونصف، مع (سرعة هوائية قصوى VMA تزيد عن 5 كم/سا).

النموذج الثالث: التدريب التبادلي قصير المدة: ويتراوح الجهد فيه في حدود 15 ثا وزمن الراحة من 1,30 إلى 2د بينما (السرعة الهوائية القصوى VMA في حدود 7 كم/سا).

الطريقتين الأولتين يصعب تحقيقهما أو إنجازهما وعليه فإن (Billat,1994) وضح أن وقت المداومة من المحافظة على VMA يتراوح بين 4 إلى 8 دقائق.

النموذج الرابع: طريقة التدريب التبادلي قصير-قصير: التي يتراوح فيها زمن العمل وزمن الراحة ما بين 10 و 30 ثانية مثال نموذج 30 ثانية عمل 30 ثانية راحة (30/30)

4.4.4.2. المرونة:

1.4.4.4.2 مفهوم المرونة: هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداها التشريحي، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة، و يختلف مفهوم المرونة في مجالات الحياة كافة إذ أن المرونة جاءت في لسان العرب (مرن يمرن مرانه ومرونة: وهو لين في صلابه، ومرنت يد فلان على العمل أي صلبت واستمرت، والمرانة: اللين) (منظور، 1984، ص 403)، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العوام فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني " القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (Flex) تعني (ثني) وكلمة (Flexibility) تعني (الانثنائية) أو اللدانة أو المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية. (أميرة وماهر، 2008، ص 201)

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة على الامتطاط، وبذلك يمكن القول بأن المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات. (حمادة، 1996، ص 201).

2.4.4.4.2 تعريف المرونة:

يعرفها كلا من harre و free المرونة على أنها" مقدرة الفرد الرياضي على أداء الحركة بأكبر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة الزميل (Goel, 1998, p. 13) .

أما تعريف المرونة فيزيائياً في خاصية الأجسام التي لها القدرة على الرجوع إلى شكلها وأبعادها الأصلية بعد تشكلها، أي عدم بقاء الجسم على الشكل الذي تشكل بعد زوال الحمل المؤثر ورجوعه إلى شكله الأصلي. (عبدالمجيد و حسنين، 1997، ص 75).

أما مفهوم المرونة في مجال التربية الرياضية فهي تعني " مقدرة الرياضي على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة على الحركة" (حسين، 1998، ص 590).

وتعرف أيضاً" هي القدرة على أداء الحركات في مجال حركي جيد" (إسماعيل وأبو المجد، مرجع

سابق ص 101)

3.4.4.4.2. أهمية المرونة: يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ✚ هي أحد عوامل الوقاية من الإصابات كآلام الظهر، والتمزق والشد.
- ✚ لها تأثير على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- ✚ تساهم في تسهيل الأداء الحركي.
- ✚ تساعد في إزالة التعب بسبب التمزقات العضلية.
- ✚ تساعد على تعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات معينة صعبة وأداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز.
- ✚ تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الأنشطة الرياضية كالنتس والرمي.
- ✚ تساعد على اكتساب الثقة بالنفس والشجاعة.
- ✚ تعمل المرونة مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدينا.
- ✚ تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة الرياضية بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين. (الحميد وحسنين، 1997، ص 79)

4.4.4.4.2. أهم الصعوبات التي تواجه الرياضي عند الافتقار للمرونة أهمها:

- ✚ عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب وإتقان الأداء الحركي.
- ✚ صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة.
- ✚ إجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق. (عبد الحميد وحسنين، مرجع سابق، ص 80)

ويؤكد "ماتيويس وياود" بانه من المحتمل أن يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات، ألا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقاً للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل أنها تكون سبباً للإصابة، كما أن التوتر العصبي غالباً ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة. (أميرة وماهر محمود مرجع سابق، ص 202)

5.4.4.4.2. أنواع المرونة:

بالرغم من اختلاف العلماء حول تصنيف المرونة إلا أن جل هذه التصنيفات تتمحور حول طبيعة الأداء البدني الثابت أو المتحرك، وقد قسمها البعض بالنظر إلى عدة معطيات كعدد المفاصل العامة أو لنوعية النشاط الرياضي المتخصص، وكل هذه التقسيمات لا تؤثر على التقسيم الرئيسي للمرونة المتعلقة بالثبات والحركة والسلبية والإيجابية.

1. المرونة الثابتة:

هي أن يتخذ الفرد الموضع البدني والثبات عليه بحيث يستدعي ذلك الوصول إلى أقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة، وكلما زاد الفرق بين الثابتة والمتحركة زاد احتياطي المرونة ومن الطبيعي أن هذا الفارق يحدث خلال النشاط الرياضي كحوصلة لزيادة سعة الحركات النشطة لتحسين قدرات القوة والمرونة للفرد وتحتوي المرونة الثابتة إنجاز الحركات البطيئة للوصول إلى النقطة المعينة والثبات عليها وذلك باستعمال ثقل الجسم أو بمساعدة الزميل، والتي تسمى المرونة الثابتة السالبة. والمرونة الثابتة قسمان: الإطالة الثابتة السلبية والإطالة الثابتة الإيجابية:

○ الإطالة الثابتة السلبية:

الإطالة الثابتة السلبية هي التي لا يقوم فيها اللاعب بأي إسهام في مدى الحركة حيث تتم الإطالة بواسطة قوة خارجية عن طريق الزميل أو المدرب أو بمساعدة معدات أو أجهزة ومن مميزات الإطالة السلبية ما يلي:

✚ أنها طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة المحركة الأساسية ضعيفة لدرجة كبير.

✚ أنها مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلات المضادة.

✚ أنها تسمح بالإطالة أبعد من مدى الحركة الإيجابية للاعب.

✚ يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام أجهزة الإطالة الأكثر تقدماً في عملية

العلاج التأهيلي.

✚ يمكن أن تحسن من العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع زميله (كمال

عبد الحميد، محمد حسنين، 1997، ص80).

○ الإطالة الثابتة الإيجابية:

الإطالة الإيجابية هي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه وبدون أي مساعدة من زميل أو قوة خارجية، ومثال على ذلك هو الجلوس الطويل وثني الجذع أمام أسفل والإطالة الإيجابية هامة لأنها تنمي المرونة النشطة والتي وجد أن ارتباطها بالإنجاز الرياضي أعلى من المرونة السلبية.

ومن أبرز عيوب الإطالة النشطة أنها تؤدي إلى رد الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة، كما أنها قد تكون غير مؤثرة في حالة بعض الإصابات مثل الالتواءات الحادة والالتهاب أو الكسر.

ومن المعروف أن الإطالة للعضلة أو المجموعة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس لهذا الامتداد أو الإطالة.

والإطالة الإيجابية للعضلة تتضمن الاستمرار في الإبقاء على مدى الامتداد أو الإطالة للعضلة للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للاتجاه المعاكس أو المجموعة العضلية المقابلة للعضلة التي يتم عمل الإطالة لها.

والمشكلة هنا أن هذا النوع من الانقباض العضلي الثابت يكون من الصعب أن يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الإطالة للعضلة، كما أن هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم عمل الإطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول إلى أقصى مدى تسمح به إطالة هذه العضلة.

والإطالة الثابتة الإيجابية للعضلة يجب أن يسبقها تهيئة العضلة والمجموعات العضلية المقابلة لها للاسترخاء قبل البدء في تنفيذ تمارين الإطالة حتى تضمن إيجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد، أو الإطالة المطلوبة أو المستهدف الوصول إليها (عبد العزيز نمر وآخرون، 1997، ص30).

2. المرونة المتحركة:

وهي قدرة الفرد على إنجاز الحركات على السعة الكاملة للمفاصل بشكل ديناميكي ومنه تسمى المرونة الإيجابية ويمكن إنجاز المرونة المتحركة بطريقتين:

- إما بأداء وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع أداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة.

- وإما بالاستمرار في حركة الالتفاف حول المفصل دون بذل جهد زائد.

كما أن الإطالة الحركية هي أكثر طرق الإطالة شيوعا في الرياضات المختلفة، وفيها تتم الإطالة باستخدام الحركات الإيقاعية والوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف لعيوبها الكثيرة والتي من أبرزها:

- أنها لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الإطالة.
- أنها تؤدي إلى حدوث الفعل المنعكس اللاإرادي للإطالة مما يعيق إطالة الأنسجة الضامة.
- لا تتيح وقت كافي لحدوث التكيف العصبي.

وعلى الرغم من عيوبها إلا أنها أقل رتابة من طرق الإطالة الأخرى وحسب سلبياتها وإيجابياتها فتتقسم إلى إيجابية وسلبية:

المرونة السلبية:

خلال تدريبات الإطالة أو المرونة السلبية، تتم عملية الإطالة دون أن يشارك بأي عمل إيجابي في العضلات، وتؤدي عملية الإطالة تحت تأثير عامل خارجي ليس للاعب أي دخل فيه، وهذا العامل الخارجي قد يكون المدرب أو الزميل أو أي جهاز مساعد.

وفي هذا النوع من التمرينات يتم تحريك المفصل إلى المدى الحركي المطلوب بفعل قوة خارجية وتؤدي هذه التمرينات إلى تنمية خاصية المطاطية في العضلات وأربطة المفاصل ، ويزيادة هذه الخاصية يتسع مجال المدى الحركي للمفصل ، وقد يؤخذ على هذا التدريب عدم مشاركة العضلات ألا المحركة الأساسية بدرجة كبيرة من الفعالية (DOWSING OLCOTT,1980)

ويرى كل من لهذا النوع من التدريب عدة مميزات يمكن تلخيصها على النحو التالي:

نظرا لاشتراك المدرب والزميل في أداء هذه التمرينات فإن ذلك يضمن أن التكرارات المطلوب أداؤها سوف

- تستكمل وذلك من خلال عامل المنافسة الذي يمكن أن يميز هذا التدريب.

- يتيح إمكانية ملاحظة المدرب للأوضاع وتصحيح الأخطاء.
- يمكن ملاحظة التقدم في المستوى، سواء عن طريق اللاعب نفسه أو عن طريق الزميل المساعد (عبد العزيز نمر وآخرون، 1997، ص28).

المرونة الإيجابية:

وهي تعتمد على عمل العضلات دون أي مساعدة، وهذا النوع من الأداء غالبا ما تصل فيه المفاصل إلى مدى أقل منه في حالة الإطالة السلبية، وقد أكدت العديد من الدراسات أن لهذا النوع من الإطالة ارتباطا كبيرا للأداء المهاري، حيث يصل معامل الارتباط إلى 0.81 في حين يصل في حالة المرونة السلبية إلى 0.69 ، هذا بالإضافة إلى أن هناك علاقة بين كلا نوعي المرونة (الإيجابية والسلبية) ، وتعبير المدى الحركي لأي مفصل عبارة عن تركيبه من كلا النوعين ، فإذا استخدمت التمرينات السلبية للإطالة فإن هذا المكون فقط هو الذي ينمو في المفصل المعين.

وكلما زاد الفرق بين كل من الإطالة السلبية والإيجابية كلما أدى ذلك إلى سهولة تعرض اللاعب للإصابة، وخاصة التمزقات بأنواعها (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص260-263).

6.4.4.4.2 العوامل المؤثرة على المرونة:

تتلخص هذه العوامل فيما يلي:

- ✚ درجة مطاطية العضلات والأوتار والأربطة المحيطة بالمفصل.
- ✚ درجة ضخامة العضلات التي تعمل حول المفصل مع التنويه أن ضخامة العضلات لا تؤثر بالضرورة دوما على المرونة.
- ✚ طبيعة تركيب عظام المفصل وقوة العضلات العاملة على المفصل.
- ✚ كفاءة الجهاز العصبي العضلي في تثبيط نشاط ودور العضلات المقابلة للعضلات الأساسية لتمطط هذه الأخيرة.
- ✚ تأثر أيضا بعوامل داخلية وخارجية، حيث تكون قليلة عند الاستيقاظ من النوم وتزايد خلال اليوم، كما تتأثر أيضا بالبرودة فتقل أثنائها، وتزداد بالحرارة كما تقل في حالة التعب.
- ✚ تعاق المرونة عند الإصابة حول المفصل.

✚ يتأثر مستوى المرونة عند ارتداء ملابس غير ملائمة.

✚ تتأثر المرونة بالسن حيث تنقص بعد الثماني سنوات تدريجياً.

✚ تتأثر المرونة بطبيعة النشاطات اليومية فهي تضعف عند الثبات في وضع معين لمدة طويلة

(طلحة حسام الدين وآخرون، 1995، ص264).

خصائص المرونة:

ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها، كما ترتبط بالجهاز العصبي، والأعضاء الحس حركية، ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على أجهزة الجسم، ولتسهيل دراسة خصائص المرونة يمكن تمييزها في نوعين داخلية وخارجية كما يلي:

7.4.4.4.2. فسيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة :

ويقصد بها خصائص العوامل المرتبطة بالفرد ذاته، ويمكن تقسيمها إلى خصائص طرفية وعصبية.

الخصائص الطرفية:

وتشمل هذه الخصائص طبيعة تركيب المفصل، حيث تختلف المفاصل تبعاً لاختلاف العمل الحركي الذي تؤديه، فمنها عديم الحركة كمفصل الجمجمة، أو محدود الحركة كمفصل العمود الفقري أو في اتجاه واحد فقط كمفصل الركبة، وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد الحركة حول مدى المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وعضاريفه وكذا الأنسجة الضامة والأربطة وأوتار العضلات حول المفصل على مدى الحركة، فمطاطية العضلات لها تأثير كبير، لهذا فإصابة هذه الأخيرة يؤثر سلباً على مستوى المرونة.

الخصائص العصبية:

يتطلب أداء أي حركة لمدى معين وقدرة من التحكم يقوم بها الجهاز العصبي حيث تقوم أعضاء الحس بالعضلات والأوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل إشارات عصبية إلى الجهاز العصبي فترسل إشارات عصبية حركية للعضلات الأساسية لكي تقوم بالحركة مقابل تثبيط عمل العضلات المقابلة لها (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص279-280).

فسيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة:

يقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الأداء الحركي مثل درجة الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار 10 %، عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10% بالإضافة إلى العوامل السابق ذكرها.

8.4.4.4.2. المرونة والتقلص العضلي:

القدرة على الإطالة تتعلق من جهة بمقاومة الإطالة للبنية العضلية ومن جهة أخرى بالتقلص يعني من القدرة على الاسترخاء للعضلات (المغازل العصبية، العضلية) تلعب دورا أساسيا في التقلص العضلي، تعديل التقلص العضلي عن طريق النظام العصبي المركزي يحقق عن طريق تدخل المغازل كوسيط.

المرونة والقدرة على الإطالة العضلية:

مقاومة العضلات للإطالة لا تأتي من عناصر الانقباض للألياف العضلية (مقاومتهم لا تنمو إلا تحت تأثير التعب تنمية مرونة العضلات تأتي من مختلف الأوجه)، هذه تقدر من أجل الجهاز التوتري (ATP) ونقص نسبة والأربطة (لأجل طويل عن طريق تحسين وتنمية الصفات الميكانيكية للعضلة بفضل تغيرات وتبدلات بيو كيميائية أو بنيوية بعد تدريب متواصل مستمر للإطالة)، ومن جهة أخرى أخرى مرورا بإحماء خاص للتمرين المؤدى، في هذا الأخير القدرة على الإطالة للتركيبات المطاطية تكون محسنة طبيعيا من خلال ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى غاية النقطة المفضلة ، وبعكس ذلك فإن اللزوجة للعضلة تكون 10 من المقاومة / منخفضة بارتفاع سيولة الساركوبلازم يجب الاحتفاظ بأن اللزوجة لا تمثل سوى 1/10 من المقاومة العامة في إطالة العضلة (CF, Cotta,1978,p149)

المرونة وقدرة المطاطية للأوتار والأربطة والكبسولات المفصالية والجلد:

بعكس العضلة، فإن الجهاز الوتري والأربطة والكبسولات تحسن بشكل ضعيف قدرتها على الإطالة، بالنظر إلى دورها الأولي الذي هو مسك عظام المفاصل بشكل صلب في موضعها، بنية الأنسجة كذلك التي تشكلها تكون بشكل خاص غير مطاطي (Jurgen Weineck 1997- P 366-367-368)

المرونة حسب العمر والجنس:

حسب (Cotta,1978)، مع السن الأوتار والأربطة والأغلفة العضلية تفقد تدريجي الخلايا (لميكوبوليساكاريد والماء وجزء من أليافها المطاطية)، العضلات هي أكبر جهاز في الجسم والأكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة على الإطالة في مجموع البناءات التي تسمح بالحركة ، إن تدريباً منتظماً يمكن إيقاف هذه الظواهر الفيسيولوجية المؤدية للشيخوخة لكن لا يمكن إلغاؤها.

عند المرأة، المرونة والقدرة على الإطالة في العضلات والأوتار والأربطة بمعنى أنها تملك مرونة عالية جداً، فليس فقط البنات لهن مرونة أكثر من الأولاد، بل حتى النساء لهن مرونة عالية بالنسبة للرجال وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين، فالأستروجين يتواجد بكثرة عند النساء والذي يقوم بحبس الماء أكبر بقليل وكذا نسبة عالية من الأنسجة الدهنية وجزء قليل من الكتلة بالنسبة للرجال، عند (Ganong 1972) المرأة نسبة العضلات في المجموعة الأفقية للذراع لا تمثل سوى 7.75 % من التي عند الرجل ، في حين النسيج الدهني يمثل الضعف وهذا حسب Fukunaga.

المرونة والتسخين:

إن المرونة حساسة جداً للحرارة سواء كانت داخلية مثل التأثيرات الميكانيكية أو خارجية مثل التسخين أو حمام توصل إلى أن يلاحظ أحسن الوسائل لتنمية المرونة فكانت على الترتيب التالي:

✚ الحمام الساخن: في 5 دقائق في 40° م.

✚ 15 دقيقة في تسخين خاص.

✚ 20 دقيقة في تدليك يدوي.

✚ تسخين معنوي فكري.

✚ 15 دقيقة في التسخين العام.

✚ 15 دقيقة للتسخين عن طريق اللعب.

✚ دون تسخين في 20° م.

✚ دون تسخين في 10° م

9.4.4.4.2. تأثير التدريب الرياضي على فيسيولوجيا المرونة:

إن الهدف الأساسي من تدريب المرونة هو تحسين مطاطية العضلات والأوتار والأنسجة الضامة المحيطة بالمفاصل، مع الأخذ بعين الاعتبار أن تحقيق المرونة المثلى يتم لدرجة تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال المنافسة، وهذا المدى الزائد يطلق عليه احتياطي المرونة، مع الإشارة هنا أن المرونة يجب أن تكون في حدود معينة وليس إلى ما لانهاية كي لا تؤدي إلى حالة من زيادة الحركية الغير مرغوب فيها، كما نلاحظ ذلك عند الأطفال الذين يزج بهم لأداء تمارين تستدعي تحرك مفاصلهم أكثر من المدى الفيسيولوجي ، خاصة في السباحة والجمباز الذي يؤدي إلى تغيرات سلبية (كمنع سيران الدم المحمل بالأوكسجين حول المفصل وتفكك الأربطة والمحافظة التي تحيط به).

طرق وأساليب تنمية المرونة:

عادة تعتمد طرق تنمية المرونة على مجموعة من التمارين التي يكون بعضها حركيا ، أي بشكل حركة أجزاء المفصل حول المدى الكامل له ، وقد تختلف طبيعة الحركة فإما تكون حركات بطيئة بمدى متسع أو حركات بشكل مرجحات أو ضغوط قوية تتعدى حدود المفصل الطبيعية أو تمارين أو باشتراك الزميل لزيادة المدى الحركي أو بتحريك الجزء الذي يمثل طرف المفصل على مدى الحركة كاملا مثل تدوير مفصل القدم ، وقد تأخذ التمارين شكل ثابت بأن يتخذ الفرد شكل أو وضع معين يتطلب مط العضلات إلى أقصى درجة لها والثبات بهذا الوضع ، أو بمساعدة الزميل للوصول إلى مدى أكثر ، والتثبيت بهذا الوضع ، ويمكن الإشارة هنا إلى أن تنمية المرونة تتم خلال زيادة مطاطية العضلات ، وبناء على ما سبق فإن تمارين المرونة تؤدي إما بشكل حركي بعدد من التكرارات خلال مجموعات أو لفترة زمنية لعدة ثواني كما في التمارين الثابتة.

ويختلف مدى الحاجة إلى تحقيق مستوى معين من المرونة سواء في أي مفصل من مفاصل الجسم أو مجموعة من المفاصل باختلاف المدى الحركي الذي يتطلبه الأداء المهاري سواء باختلاف الرياضات أو باختلاف المهارات في الرياضة الواحدة.

هذا بالإضافة إلى أن الطرق التي تستخدم فيها المرونة قد تختلف من أداء لآخر، لهذا فإن أساليب تنمية المرونة قد انتهجت نفس المنهج الذي تستخدم فيه هذه الصفة البدنية في الأداءات المختلفة.

وعرفته **ناهدة الدليمي** ترتيب عدة أشياء وتبويبها وهذا الترتيب يختلف من علم إلى آخر، أي التوفيق بين أجزاء الحركة التي يتكون منه الأداء إذا كانت حركة وحيدة أو بينها وبين حركات أخرى إذا كانت متكررة أو سلسلة حركية (محمد صبحي حسنين، 1995، ص407).

خلاصة القول: هو حفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح وتوزيع أجزائه ضمن اتجاه معين ولمسافة محدودة ويتم ذلك عند إتقان الحركة.

ويعرف أيضا على انه عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الفرد ، ولكن يبقى الجهاز المركزي هو المسيطر في عملية الحركة.

خلاصة:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، مرونة والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها والتي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة أنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات البدنية حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

الفصل الثالث:
المتغيرات الظرفية

تمهيد:

1.3. المتغيرات الظرفية:

المتغيرات الظرفية لغة: هي الكلمات التي تعبر عن الزمان، والمكان، والطريقة، والسبب في الجمل، على سبيل المثال، "الآن"، "هناك"، "بسرعة"، "لذلك" وهي أمثلة على متغيرات ظرفية تضيف معان إضافية إلى الجملة.

2.3. المتغيرات الظرفية وتأثيرها على اللياقة البدنية:

المتغيرات الظرفية في اللياقة البدنية تشير إلى العوامل الخارجية التي تؤثر على أداء التمارين الرياضية، مثل البيئة، درجة الحرارة، الرطوبة، والارتفاع عن سطح البحر، نوعية وكمية الغذاء، النوم.

3.3. المتغيرات الظرفية التي تطرقنا لها في بحثنا هذا في كالتالي:

المتغيرات المناخية.

المتغيرات الاقتصادية.

المتغيرات السياسية والأمنية.

وسوف نتطرق إلى شرح هذه المتغيرات الظرفية بشكل سطحي، وبمجهودات ذاتية، نظرا لعدم وجود أي مراجع أو مصادر أو بحوث تتعلق بدراسة هذه المتغيرات الظرفية.

1.3.3. المتغيرات المناخية وتأثيرها على اللياقة البدنية:

تحيط بلاعب كرة القدم كثير من الظروف المناخية، التي تقف عائقا بينه وبين أداء الحصاة التدريبية المخطط لها ضمن البرنامج التدريبي وهي كالتالي:

-درجة الحرارة - الرطوبة. - شدة الرياح. - الارتفاع عن سطح البحر

❖ **درجة الحرارة:** الحرارة العالية قد تتسبب في استنزاف الطاقة خلال التمارين البدنية، من خلال كثرة التعرق مما يؤدي إلى الإجهاد وصعوبة أداء التمرين، بينما الطقس البارد قد يكون من الصعوبة التحفيز لممارسة الرياضة في الخارج، مما يؤثر على استجابته العضلات للتمارين البدنية، واحتمالية تعرضها للإصابة

❖ **الرطوبة:** الرطوبة تؤثر بشكل مباشر على اللياقة البدنية من خلال زيادة الإجهاد أثناء التمارين البدنية بسبب صعوبة التبريد للجسم وزيادة فقدان السوائل والتعرق، وكما أنها قد تؤثر على أداء الجهاز التنفسي، مما يجعل التمرين يبدو أكثر صعوبة في الأجواء الرطبة.

❖ **شدة الرياح:** الرياح القوية تؤثر على أداء التمارين البدنية، فيمكن أن تكون تحديا وعائق لممارسة اللياقة البدنية خارج الصالات، فقد تزيد من مستوى الصعوبة في أداء بعض التمارين، كالركض أو الوثب أو دفع كرة طيبة، كما قد تؤثر على الدقة في التمريرات، وعدم القدرة على التحكم بالكرة.

❖ **الارتفاع عن سطح البحر:** المرتفعات الجبلية تمثل العائق الأكبر لدى الرياضيين، وذلك لقلّة نسبة الأكسجين في الهواء مما يجعل التنفس أكثر صعوبة، ويؤثر هذا على عدم وصول الأكسجين بكميات كافية وكبيرة للعضلات، والذي ينعكس سلبا على أداء التمرين والقدرة البدنية.

2.3.3. المتغيرات الاقتصادية:

يمكننا النظر إلى تأثير الحالة الاقتصادية على لاعبي كرة القدم من عدة زوايا:

➤ **التأثير على الدخل والفرص الاقتصادية للمشاركة:** الظروف الاقتصادية السيئة قد تؤثر على دخل الأفراد وقدرتهم على الانخراط في الأنشطة الرياضية، قد تتضاءل الفرص للاعبين الشباب في الوصول إلى التدريبات المتقدمة أو الدورات المهمة بسبب القيود المالية.

➤ **التأثير على البنية التحتية للرياضة:** في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي الظروف الاقتصادية الضعيفة إلى تقليل الاستثمار في البنية التحتية الرياضية (الملاعب، الصالات، المعدات، والمرافق التدريبية)، مما يؤثر على جودة التدريب والأداء العام للرياضيين.

➤ **الانتقالات والعروض الرياضية:** تؤثر الحالة الاقتصادية على قدرة الأندية والفرق الرياضية على دفع الأموال للحصول على لاعبين جدد أو العروض المالية للاعبين الحاليين، هذا يؤثر بشكل عام على سوق الانتقالات، ويؤثر بشكل خاص على تشكيلات الأندية والفرق الرياضية.

➤ **التأثير النفسي والمعنوي:** الضغوطات النفسية المرتبطة بالظروف الاقتصادية الصعبة يمكن أن تؤثر على لاعبي كرة القدم بشكل عام، حيث يمكن أن تؤدي إلى تقليل التركيز أو التأثير على الأداء بسبب الضغوطات المالية أو الشخصية.

▪ المتغيرات السياسية والأمنية.

➤ **الأوضاع السياسية** قد تؤثر بشكل ملحوظ على البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم عبر عدة طرق نذكر منها ما يلي:

➤ **التأثير على البنية التحتية الرياضية:** الظروف السياسية المضطربة تؤدي إلى تقليل الاستثمار في البنية التحتية الرياضية، مثل الملاعب والصالات، والمرافق الرياضية الأخرى، وهذه المشكلة تؤثر بشكل مباشر على عدم استمرار ومزاولة النشاط الرياضي لعدم توفر المرافق الرياضية الخاصة بكل لعبة وهذا بدوره يؤدي إلى عدم تطبيق البرامج التدريبية بالشكل المطلوب والذي ينتج عنه تدني المستوى العام للفرق الرياضية.

➤ **التداعيات الأمنية:** في الأماكن التي تعاني من توتر سياسي وأمني قد تؤثر هذه الأوضاع على إمكانية إقامة التدريبات أو المباريات بشكل طبيعي، وقد يتعذر على اللاعبين الوصول إلى المرافق الرياضية بسبب قيود السفر أو الأوضاع الأمنية غير المستقرة.

➤ **التأثير على التمويل والدعم:** الاضطرابات السياسية قد تؤثر على مصادر التمويل للأندية أو الفرق مما يؤدي إلى تقليل الدعم المالي الذي يتلقاه النوادي وبالتالي يؤثر على إمكانية توفير برامج تدريبية فعالة وشاملة.

➤ **تأثير القرارات السياسية على الاتحادات الرياضية:** القرارات السياسية قد تؤثر على سياسات وأنظمة الاتحادات الرياضية، واللوائح التي تنظم المسابقات مما يؤثر على جودة التدريب ومضمون البرامج التدريبية.

4.3.3. المرحلة الانتقالية:

أُتفق العلماء على تقسيم الموسم التدريبي إلى ثلاثة فترات تدريبية الأولى هي الإعداد بمراحلها المختلفة والثانية هي فترة المنافسات أما الثالثة فهي الفترة الانتقالية (268:47)

وفيما يلي شرح مبسط للفترات التدريبية للموسم الرياضي كتمهيد لشرح الفترة الثالثة وهي الفترة الانتقالية.

1.4.3.3. مراحل الفترات التدريبية للموسم الرياضي:

❖ **فترة الإعداد:** تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المنافسات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً جيداً يستطيع من خلالها أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي من الثبات في الجوانب البدنية، المهارية، الخطئية، والنفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.
- فترة الإعداد الخاص.

فترة الإعداد العام: وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخطئية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك الارتقاء بالناحية الفنية وكفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدره اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة (حماد، 1999، صفحة 18).

فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، وديناميكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الألية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية

للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزيد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف أو تواجه اللاعب أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التدريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبياً، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول إن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفسيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول باللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية (زيد وعلي، 1998، ص 99).

❖ **فترة المنافسات:** هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوى الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقديم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن حيث تتطلب ظروف المباريات جهداً فسيولوجياً ونفسياً، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية.

ويشير " علي أليك" (1989) أن "طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالاً مطابقة للبطولة عند هذا الحد فإنه يجب أن يراعي أيضاً النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص" (حماد، 1999، صفحة 19).

❖ **الفترة الانتقالية:**

المرحلة الانتقالية تهدف إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد البدني والعصبي الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات والارتقاء بالصفات الحركية وتخفيض

المستوى البدني للاعب على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمتل للاعب للموسم التالي (أبيك وآخرون، 2009، صفحة 123).

2.4.3.3 مفهوم الفترة الانتقالية:

الفترة الانتقالية هي المرحلة التي تربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة ، حيث تبدأ الفترة الانتقالية عقب انتهاء فترة المنافسات وتنتهي مع البدء في فترة الإعداد الجديدة ، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية ، وهي فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة والتي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة وذلك من خلال الاشتراك في أنشطة مختلفة عن النشاط الممارس والتي تساعد في المحافظة على مستوى الإعداد البدني للاعب وراحة الجهاز العصبي والحفاظ على اللياقة البدنية والتغلب على ملل التدريب المستمر طوال العام (Harre, 2001, p. 83).

ويشير ديتريك هاري (2001) أن المرحلة "الانتقالية الجسر الذي يربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة وهي التي تهدف إلى التخلص من نواتج الحمل الزائد خلال الفترة السابقة وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية وهي الجسر الذي يربط بين مرحلتين وهي فترة الراحة النشطة التي يتم فيها استعادة الشفاء كتمهيد لمرحلة إعداد مقبلة (Frank, 1997, p. 83)

3.4.3.3 أهمية الفترة الانتقالية:

تعد الفترة الانتقالية احدى مراحل الموسم التدريبي الهامة في العملية التدريبية وبالرغم من ذلك فقد عانت الكثير من الإهمال أثناء التخطيط لبرامج التدريب الرياضي وتنفيذه سواء من المدربين أو اللاعبين بالرغم من تأثيرها في تطور المستوى الرياضي وهذه الإهمال في حقيقة الأمر يتناقض تماما مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتنظيم (مهران محمد، 2007).

كما يذكر "مسعد علي محمود" (1997) أن الفترة الانتقالية هي حلقة الوصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويتم فيها خفض شدة الأحمال التدريبية وذلك للحفاظ على مستوى التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب في هذه المرحلة يؤدي إلى عدم زيادة الوزن وتستغرق هذه الفترة من (3-6) أسابيع (مسعود محمود: 1997، ص201).

التخطيط السليم للمرحلة الانتقالية سوف يسمح للرياضي ليس فقط بالاستشفاء الكامل بعد الدورة السابقة ولكن أيضا الاستعداد الجيد لفترة الإعداد القادمة بمستوى أفضل منه في العام السابق. (علي البيك وآخرون، مرجع سابق، صفحة 127).

ويشير أيضا عيسى الجبالي (2001) أن فقدان اللاعب للياقته البدنية في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي، لذا فإن الفترة الانتقالية هي أنسب الفترات لتحليل البرنامج السابق واستكمال خطة التدريب السنوية القادمة ومن خلال هذا التحليل والنقد الإيجابي يستطيع كل من اللاعب والمدرّب تلافى الأخطاء التي وقع فيها بحيث لا يتكرر في المستقبل (الجبالي، 2001، ص، 294، 297).

4.4.3.3 أشكال المرحلة الانتقالية:

في مجال العمل التطبيقي يلاحظ العديد من الأشكال الخاصة بأشكال مرحلة الانتقال لمدائل رئيسية لمرحلة الإعداد في الدورة الكبرى الجديدة، والأشكال هي كالتالي:

✚ الشكل الأول أن يبقى الرياضيون في راحة سلبية وإيجابية:

هذه الشكل من التخطيط يستخدم على سبيل المثال بواسطة العديد من الرياضيين ذوي المستويات العليا، والذين يتركون التدريب من 1,5 إلى 2 شهر بعد البطولات السنوية الهامة مباشرة.

✚ الشكل الثاني هو على النقيض من ذلك حيث يتلقى الرياضيين قسطاً من الراحة الإيجابية والسلبية لعدة أيام حيث يكون ذلك كافياً ثم يبدأون في العمل الجاد متعدد الجوانب للفترة الأولى من الإعداد.

✚ أم الشكل الثالث فهو الوسط بين الأول والثاني وهو مرتبط بالاستخدام الكبير لوسائل الراحة النشطة، وأيضاً الأحمال غير التخصصية، والتي تسمح بالحفاظ على المكونات الأساسية للحالة التدريبية.

وكل من الأشكال التي عرضت يمكن أن يكون فعالاً ومناسباً لهذا المرحلة، فعلى سبيل المثال فإن الشكل الأول والمرتبب بالراحة الطويلة حيث يؤدي إلى التهدئة الكلية تقريبا بالنسبة للنظم الوظيفية

للرياضي، والتي سوف يحتاج إليها للعمل في المدة الطويلة القادمة من العام، وذلك يعمل على إعادة استشفاء الإمكانيات الخاصة بها .

مثل هذا الشكل يسمح بإعادة شفاء النواحي النفسية للرياضي ويعمل على الارتقاء بالدافعية نحو التدريبات الشاقة المقبلة وهذه الشكل يمكن أن يكون ضروريا أثناء التخطيط التدريبي للرياضيين ذوي المستويات الرفيعة والذين يستمرون لفترات طويلة في مرحلة الحفاظ على تحقيق مستويات عالية طوال العام.

الشكل الثاني يمكن أن يكون ضروريا للرياضيين الذين لم يتمكنوا بشكل أو آخر بسبب (الإصابة...المرض...الخ)، من تحقيق البرنامج الخاص بالدورة الكبرى السابقة والذي لم يتلقوا الأحمال التدريبية التي خططت لهم، إلا أن استخدام إحدى الشكلين السابقين فإنه دائما ما يكون لأسباب وظروف معينة (البك وآخرون، مرجع سابق، صفحة 124).

شروط التدريب في المرحلة الانتقالية:

- استخدام احمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة.
- زمن الفترة الانتقالية تتراوح من 1 إلى 6 أسابيع.
- التدريب في الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحجام كبيرة من العمل.
- التدريب في الفترة الانتقالية لا يحتوي على أحمال مؤثرة بشكل كبير.
- يصل حجم العمل خلال الفترة الانتقالية إلى ثلث أو ربع ما تم في مرحلة الإعداد.
- عدد التدريبات في الأسبوع من 1 إلى 6 وحدات في الأسبوع.
- يجب أن يختلف اتجاه العمل واستخدام الوسائل المختلفة والتمرينات ذات الطبيعة العامة.
- استخدام الألعاب الصغيرة والتدريبات البدنية المخالفة للنشاط (عبدالفتاح، 2012، ص 124 - 126).

5.4.3.3. فترات المرحلة الانتقالية:

✚ **الفترة الأولى من المرحلة الانتقالية الأسبوع (الأول - الثاني):** تكون بمثابة فترة راحة سلبية تقريبا ويمكن أن يكون خلالها اللاعبين بعيدين كليا عن مكان التدريب الرئيسي بالنادي ككل، ومن المستحسن في هذه الفترة السفر إلى الشاطئ حيث طبيعة التدريب التي يمكن أن تكون في هذه

الفترة من خلال قيام اللاعب بأدائها بنفسه في أي مكان وفي أي وقت دون أدنى تقييد، إذ يمكنه أداء بعض تدريبات السباحة غير المقننة إلى جانب بعض التمرينات الحرة في اتجاه المرونة تهدف أساسا إلى استعادة الشفاء الكامل أي ما يطلق عليه الراحة التامة.

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

الفترة الثالثة من مرحلة الانتقالية الأسبوع (خامس-سادس): هذه الفترة تحتوي إلى جانب كل التمرينات التي تم استخدامها للمرحلتين السابقتين، التمرينات الممهدة لمرحلة الإعداد لذا فإنها تركز على التدريبات التي تستخدم في فترة الإعداد مثل التحمل العام وتحمل القوة والتوافق، فهذه التمرينات إلى جانب أنها تساعد مع التدريبات الأخرى التي ذكرت في الفترتين السابقتين في الحفاظ على مستوى الإعداد السابق، فإنها تعتبر أساس التمهيد إلى الدخول في مرحلة الإعداد، مثل هذا الشكل من التخطيط للمرحلة الانتقالية سوف يسمح بلا شك باستعادة الاستشفاء للنواحي البدنية والنفسية كلاعب، بالإضافة إلى الارتقاء بالدافعية نحو تقبل التدريبات الشاقة المقبلة في مرحلة الإعداد (البيك و آخرون، مرجع سابق، ص 127 - 128).

وتسمى بمرحلة فقدان المؤقت للفورمة الرياضية: الهدف منها هي الراحة النشطة للتخلص من التعب وإعادة مكونات الطاقة واستشفاء الإصابات العظمية وأداء برنامج لتدريب القوة متوازن ما بين العمل العضلي الثابت والمتحرك والتركيز على العضلات العاملة والعضلات المقابلة كما أن فقدان اللاعب للياقة البدنية في الفترة الانتقالية يجعل من الصعب العودة بها مرة أخرى في وقت قصير وتكون سببا في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوى عالي لذا فإن الفترة الانتقالية هي أنسب

الفترات لاستكمال خطة التدريب السنوية والإعداد للخطة السنوية القادمة (عويسي الجبالي، 2000، ص 294-295).

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

خلاصة:

يجب على المدرب مراعات الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ومحتوى البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوى أفضل منه في الموسم السابق ويستخدم المدرب في كرة القدم في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبيا، في نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام.

الباب الثاني
الجانب الميداني

الفصل الأول:
منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1. منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، باستخدام القياس (القبلي البعدي) للمجموعة التجريبية قيد البحث.

1.1 مجتمع وعينة البحث:

1.1.1 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع فئة الناشئ التي تتراوح أعمارهم ما بين 15 سنة وحتى 17 سنة بفرق كرة القدم لأندية الدرجة الأولى في الجمهورية اليمنية.

2.1.1 عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من ناشئ كرة القدم تحت (17) سنة بنادي الشعب الرياضي والثقافي محافظة إب، والبالغ عددهم (17) ناشئ كعينة تجريبية، كما قام الباحث باختيار (8) ناشئين كعينة استطلاعية ليكون إجمالي عينة الدراسة (25) ناشئ والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

2.1 متغيرات البحث:

1- المتغير المستقل: وهو المتغير التجريبي والمتمثل في: البرنامج التدريبي باستخدام طريقة التدريب التبادلي.

2- المتغير التابع: والمتمثل في: الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، المرونة، التحمل)

3.1 مجالات البحث:

1.3.1 المجال البشري:

يتكون مجتمع البحث من جميع فئة الناشئ البالغ عددهم (350) ناشئ التي تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 17 سنة بفرق كرة القدم لأندية الدرجة الأولى في الجمهورية اليمنية.

2.3.1 المجال الزمني:

تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي خلال فترة من السبت 2021/5/29م وحتى الاثنين 2021/7/12م، ولمده 6 أسابيع.

3.3.1. المجال المكاني:

تم تطبيق القياس القبلي يوم الأربعاء 2021/5/26م ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي والقياس البعدي يوم الخميس 2021/7/15م على عينة البحث بملاعب نادي الشعب الرياضي.

4.1. أسباب اختيار الباحث لعينة البحث:

- قيام الباحث بتدريب هذه المرحلة العمرية.
- تعتبر هذه المرحلة السنوية بصفه عامه العمر الذهبي للتعلم.
- تجانس أفراد عينة البحث من حيث العمر الزمني.
- حرص الناشئين على التواجد المستمر في ميعاد التدريب.
- توافر العينة خلال العام بصفة مستمرة مما يسهل عملية التطبيق.
- توافر الأدوات والأجهزة والمكان المخصص.

توصيف عينة البحث

جدول (7) يوضح توصيف عينة البحث

البيان	عينة تجريبية	عينة استطلاعية	العينة الكلية
العدد	17	8	25
النسبة	%68	%32	%100

جدول (8) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن

م	أسم اللاعب	العمر	الطول	الوزن
.1		17	1,73	50
.2		14	1,57	32
.3		15	1,55	40
.4		17	1,64	49
.5		16	1,65	55
.6		17	1,54	41
.7		15	1,64	53
.8		16	1,69	44
.9		17	1,74	60
.10		16	1,70	44
.11		17	1,67	49
.12		15	1,63	41
.13		15	1,56	34
.14		15	1,38	31
.15		16	1,65	45
.16		14	1,47	35
.17		17	1,65	45

الجدول رقم (9): يوضح توزيع اللاعبين حسب بعض خصائصهم					
العمر	حجم العينة	أصغر قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
17	17	14	17	15.82	1.074
الطول	17	1.380	1.740	1.61529	.093883
الوزن	17	31	60	44.00	8.193

5.1. أدوات جمع المعلومات:

1.5.1. الأسس العلمية:

أولاً: المصادر والمراجع العربية والأجنبية: وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة وتدريب الناشئين خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.

ثانياً: المقابلة الشخصية: قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين كرة القدم في الجمهورية اليمنية، والخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والناشئين، كما شملت المقابلات الشخصية العديد من دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم ودكاترة وأساتذة التدريب الرياضي في كلية التربية الدنية والرياضية جامعة الحديدة، للتعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تحقق في هذه المراحل العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية ومن حيث المحتوى ونوعية هذه البرامج وطرق تنفيذها خلال الوحدات التدريبية.

ثالثاً: الاستبيان: عرض الباحث استبياناً على مجموعة من الخبراء في مجال التدريب الرياضي، وذلك لتحكيم الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة، حيث اشترط الباحث في الخبير المواصفات التالية:

- الحصول على الدكتوراه أو الماجستير أو شهادة عالية في التدريب.
- خبرة لا تقل عن 05 سنوات في مجال التدريب والإشراف الفني.

6.1. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1.6.1. استمارات تسجيل البيانات:

1. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئين (الاسم - العنوان - العمر الزمني - الطول - الوزن). مرفق (5)
2. استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالناشئين. مرفق (6).
3. استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الصفات البدنية التي يمكن استخدامها في البرنامج. مرفق (7).
4. استمارة استطلاع آراء الخبراء حول الاختبارات البدنية التي يمكن استخدامها في البرنامج. مرفق (8).

2.6.1. الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالبحث:

1. ساعة إيقاف لأقرب (0.1) من الثانية.
2. ميزان طبي إلكتروني.
3. شريط قياس.
4. مسطرة مدرجة.
5. مقعد سويدي بارتفاع 50سم.

3.6.1. الأدوات المساعدة في البرنامج التدريبي الخاصة بالبحث:

1. كرات قدم.
2. أقماع كبيرة.
3. أقماع صغيرة.
4. أعلام.
5. حواجز صغيرة.
6. أطباق تدريب.
7. مرمى صغير.
8. عصيان.
9. حبال.
10. أطواق.
11. سلم توافقي.
12. قمصان تدريب.

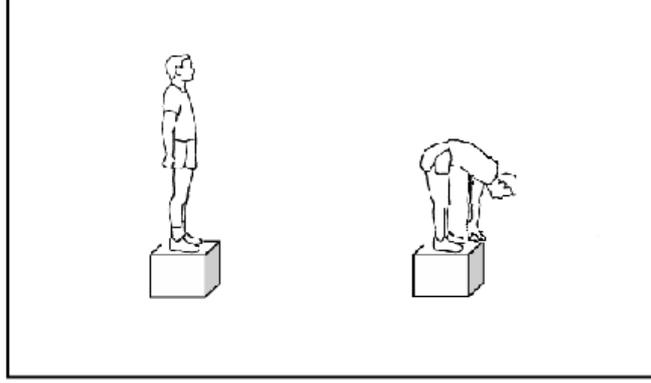
4.6.1. الأدوات الإحصائية:

- + المتوسط الحسابي.
- + الانحراف المعياري.
- + قيمة (T) المحسوبة.

+ اختبار كمولموجروف، سمير نوف، وشابيرو، ويلك، لتحديد طبيعة توزيع البيانات.

7.1. مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة:

الاختبار الأول: ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.



* الغرض من الاختبار:

- قياس مرونة العمود الفقري للاعب أثناء أداء الاختبار .

* مستوى السن:

- ناشئين تحت 17 سنة.

* الأدوات اللازمة:

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50سم.

- مسطرة مدرجة ومثبتة على المقعد.

- مؤشر خشبي يتحرك على المسطرة.

* الإجراءات وكيفية الأداء:

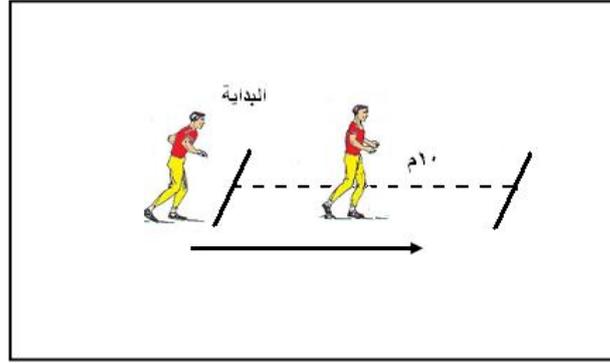
- يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتين مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، والاحتفاظ بالركبتين مضمومتين.

- يبدأ اللاعب بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس، ومن هذا الوضع يحاول البرعم النزول باليدين بأطراف أصابعه لأبعد مسافة ممكنة ثم يثبت على هذه المسافة لمدة 3 ثواني.

*** تعليمات الاختبار:**

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات.
- يجب عدم ثنى الركبتين.
- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة أو إذن البدء من المحكم أو المدرب.
- يجب على البرعم الثبات لمدة 3 ثواني.

الاختبار الثاني: الوثب العريض من الثبات.



*** الغرض من الاختبار:**

- قياس القدرة العضلية للرجلين للبرعم أثناء أداء الاختبار.

*** مستوى السن:**

- ناشئين تحت 17 سنة.

*** الأدوات اللازمة:**

- أرض مستوية بطول 10م وعرض 2م.
- شريط قياس ومقسم لتحديد مسافة.
- البرعم-تخطيط الأرض بخطوط عريضة

*** الإجراءات وكيفية الأداء:**

- يقف البرعم خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

- يبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل قليلاً للأمام، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

* تعليمات الاختبار:

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات.

- يجب تجنب اللاعب السقوط للخلف أثناء أداء الاختبار.

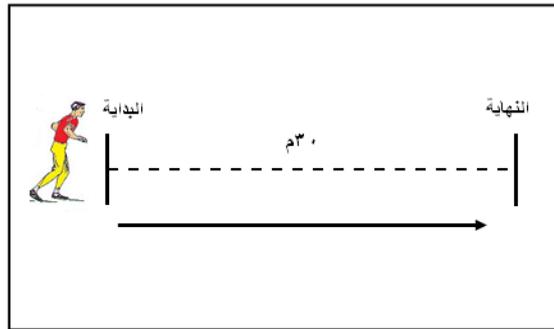
- يجب على اللاعب عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.

- يجب أن يؤخذ الارتقاء بالقدمين معاً وليس قدم واحده.

* حساب الدرجات:

يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل وتحسب المسافة التي يثبها اللاعب وتكون مقربه لأقرب 5 سم ثم يحتسب المتوسط الحسابي للثلاث محاولات وتكتب في الاستمارة.

الاختبار الثالث: اختبار عدو 30م من الوقوف.



* الغرض من الاختبار:

- قياس السرعة الانتقالية للاعب أثناء أداء الاختبار.

* مستوى السن والجنس:

- ناشئين تحت 17 سنة.

* الأدوات اللازمة:

- ملعب كرة قدم.
- عدد 4 أقماع بلاستيك كبيرة.

- ساعة إيقاف.

- جير أو شريط بلاستيك.

* الإجراءات وكيفية الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالي، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

- مع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعه لمسافة 30 م حتى خط النهاية.

- على كل لاعب الجري في مكانه وعدم الدخول على الزميل الآخر.

* تعليمات الاختبار:

- يعطى اللاعب ثلاثة محاولات.

- يجب أن يؤدي كل برعمان معاً.

- يجب على البرعم عدم البدء إلا بعد سماع الصفارة من المحكم أو المدرب.

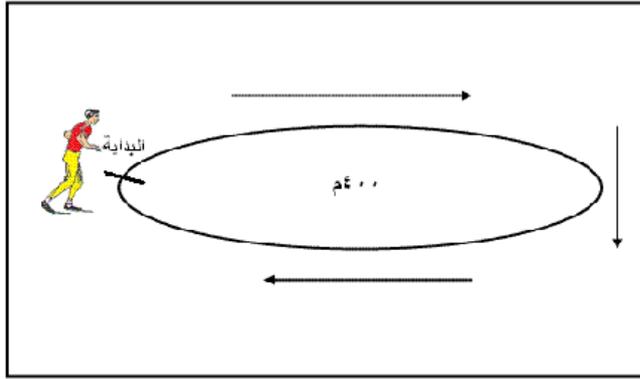
- يجب على البرعم عدم الدخول على حارة المنافس حتى تحتسب المحاولة صحيحة.

* حساب الدرجات:

- يتم التسجيل الثلاث محاولات في استمارة التسجيل ويحسب الزمن الخاص بالبرعم لأقرب جزء من

الثانية ثم يحتسب المتوسط الحسابي للثلاث محاولات وتكتب في الاستمارة.

الاختبار الرابع: اختبار نصف كوير (6 دقائق).



* الغرض من الاختبار:

- يهدف الاختبار لقياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي (التحمل الهوائي) من خلال الجري.

فالمطلوب أن يتم الجري بخطى ثابتة بدلاً من الجري السريع وتستند النتائج على المسافة المقطوعة للاعب.

* مستوى السن والجنس:

- ناشئين تحت 17 سنه.

* الأدوات اللازمة للاختبار:

- مضمار جري 400م.
- ساعة توقيت.
- اقماع عند كل (50)م.
- استمارة تسجيل.
- المساعدين.

* كيفية إجراء الأداء:

- يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف أو البدء العالي، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.
- مع إشارة البدء يجري اللاعب حول ملعب كرة القدم طوال مدة 6 دقائق وتحتسب المسافة المقطوعة خلال هذه الفترة بالمتري.

8.1. اختيار المساعدين

قام الباحث باختيار مجموعة من المساعدين للاستعانة بهم في القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث وأيضاً تطبيق البرنامج والذين بلغ عددهم (4)، ثم قام الباحث بتدريبهم على إجراء القياسات وكيفية حساب الدرجات والهدف من كل اختبار والهدف من الدراسة.

9.1. الدراسات الاستطلاعية:

1.9.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث باختيار عينة عشوائية عددها (8) براعم تحت 17 سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن ناشئ نادي الشعب، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (2021/5/15م وحتى 2021/5/16م).

1.1.9.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات.

2.1.9.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

صلاحية مكان التدريب وتجهيز الملعب.

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- قدرة المساعدين على إجراء الاختبارات.

2.9.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى، في الفترة من (2021/5/18م وحتى 2021/5/22م).

1.2.9.1. أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات.
- مدى استيعاب المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات.
- تطبيق بعض الوحدات التدريبية اليومية من البرنامج وذلك لتحديد وتقنين شدة الوحدة والأحمال التدريبية.

- اكتشاف الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات

2.2.9.1. نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

1. المعرفة التامة بالشروط والإجراءات النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات.

2. استيعاب المساعدين لطريقة إجراء الاختبارات.

3. صلاحية المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

4. القدرة على التغلب على الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.

5. تم تحديد وتقنين شدة الوحدة التدريبية اليومية وكذلك الأحمال التدريبية المستخدمة، من خلال تحديد الأحمال التدريبية باستخدام مكونات الحمل التدريبي (الشدة، الحجم، الكثافة) بتطبيق ثلاث وحدات (وحدة تدريبية بحمل أقصى، وحدة تدريبية بحمل أقل من الأقصى، وحدة تدريبية بحمل متوسط) ، ثم

تم قياس النبض للناشئين كل ناشئ على حده وبمعاونه السادة المساعدين

ثم استخدمت معادلة النبض المستهدف الأقصى:

معدل نبض القلب الأقصى = $208 - (0.7 \times \text{العمر بالسنة})$ (196,8)، (بالنسبة لعمر 16 سنة).

عينة الدراسة حوالي: 196 نبضة / دقيقة، مما أمكن الباحث من إعطاء قيم تقريبية لتحديد شدة حمل التدريب كما يلي:

الحمل الأقصى: 90 – 100%، (أكثر من 185 ن / د).

الحمل الأقل من الأقصى: 75 – 90%، (185 – 165 ن / د).

الحمل فوق المتوسط: 65 – 75%، (165 – 155 ن / د).

الحمل المتوسط: 50 – 65%، (155 – 135 ن / د).

ن تحت 17 سنة Target Heart Rate في ضوء شدة حمل التدريب المطلوب بناء على متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث وذلك باستخدام المعادلة التالية:

شدة الحمل = (احتياطي نبض القلب X الشدة المطلوبة / 100) + نبض الراحة ن/ق.

ثم تم حساب احتياطي النبض من المعادلة:

احتياطي النبض = أقصى معدل للنبض - نبض الراحة.

حيث بلغ متوسط نبض الراحة 72 نبضة في الدقيقة ومتوسط النبض الأقصى 183 نبضة في الدقيقة وتم حساب شدة الحمل من خلال احتياطي نبض القلب ونبض الراحة (Donney, 2004, pp. 52-53).

م	ثني الجذع للأمام من الوقوف		الوثب العريض من الثبات بالقدمين		ركض 30م من البدء العالي		نصف كوبر 6 دقائق	
	إعادة الاختبار	إعادة الاختبار	إعادة الاختبار	إعادة الاختبار	إعادة الاختبار	إعادة الاختبار	إعادة الاختبار	إعادة الاختبار
1.	63 سم	64 سم	2,00	2,02	4,81 ث	4,83 ث	1701 م	1703 م
2.	57 سم	59 سم	1,97	1,99	4,80 ث	4,82 ث	1320 م	1321 م
3.	59 سم	61 سم	1,80	1,83	4,20 ث	4,21 ث	1488 م	1489 م
4.	63 سم	64 سم	2,10	2,12	4,21 ث	4,23 ث	1722 م	1724 م
5.	58 سم	58 سم	1,70	1,71	4,10 ث	4,12 ث	1319 م	1320 م
6.	63 سم	64 سم	2,00	2,02	4,80 ث	4,83 ث	1322 م	1324 م
7.	58 سم	59 سم	1,70	1,73	4,70 ث	4,71 ث	1320 م	1321 م
8.	64 سم	65 سم	2,00	2,02	4,78 ث	4,79 ث	1511 م	1515 م

جدول رقم (10) يوضح نتائج الدرجات الخام للاختبار وإعادة الاختبار في التجربة الاستطلاعية

10.1. المعاملات العلمية للاختبارات:

- قام الباحث بالتأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قبل تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من (2014/5/18م وحتى 2013/5/22م).

1.10.1. صدق الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية المستخدمة ، حيث قام الباحث بالاستعانة بعينه عددها (8) ناشئ من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث تحت (17) سنة (مجموعة مميزة) وكذلك عدد (8) ناشئ من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث تحت (17) سنه (مجموعة غير مميزة) ومن ناشئي نادي الشعب، واستخدم الباحث صدق التمييز بين المجموعتين (المميزة) ، (غير المميزة) حيث ان المجموعتين في نفس المرحلة العمرية ولكن الاختلاف في المستوى واعتمد الباحث على ذلك النوع من الصدق للتمييز بينهما في متغيرات البحث وطبقت الاختبارات المستخدمة على المجموعتين في نفس التوقيت وفي نفس الظروف يوم (2021/5/18م) ،، والجدول (4) ، يوضح معامل الصدق للاختبارات البدنية المستخدمة على التوالي.

م	المجموعة المميزة				المجموعة غير المميزة			
	ثني الجذع للأمام من الوقوف	الوثب العريض من الثبات بالقدمين	ركض 30م من البدء العالي	نصف كوبر 6دقائق	ثني الجذع للأمام من الوقوف	الوثب العريض من الثبات بالقدمين	ركض 30م من البدء العالي	نصف كوبر 6دقائق
1.	53 سم	2,33	4,68 ث	1508م	52 سم	2,31	4,70 ث	1506م
2.	58 سم	2,09	4,75 ث	1122م	53 سم	2,00	4,85 ث	1118م
3.	56 سم	2,03	4,83 ث	1450م	55 سم	2,02	4,88 ث	1449م
4.	52 سم	1,70	5,75 ث	1120م	51 سم	1,68	5,78 ث	1122م
5.	54 سم	1,87	5,25 ث	1440م	52 سم	1,85	5,35 ث	1445م
6.	63 سم	2,07	4,44 ث	1370م	61 سم	2,07	4,50 ث	1370م
7.	53 سم	1,68	5,75 ث	1022م	53 سم	1,66	5,85 ث	1021م
8.	51 سم	2,23	4,86 ث	1471م	52 سم	2,23	4,86 ث	1470م

جدول رقم(11) يوضح معامل الصدق للاختبارات البدنية المستخدمة

2.10.1. ثبات الاختبارات:

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الارتباط) بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفواصل زمنية قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، قام الباحث بالاستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية وعددها (8) ناشئي تحت 17 سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث، حيث أجرى القياس الأول يوم (2013/5/20م)

والقياس الثاني يوم (2013/5/24م) ، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني، والجدول (9) ، يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة على التوالي.

نصف ركض 30م من البدء كوير كدقائق	الوثب العريض من الثبات بالقدمين	ثني الجذع للأمام من الوقوف	نصف ركض 30م من البدء كوير كدقائق	الوثب العريض من الثبات بالقدمين	ثني الجذع للأمام من الوقوف	الايخبارات البدنية
القياس البعدي			القياس القبلي			
1506م	4,70 ث	2,01 سم	1700م	4,81 ث	63 سم	1.
1118م	4,85 ث	2,00 سم	1325م	4,80 ث	57 سم	2.
1491م	4,17 ث	2,02 سم	1489م	4,20 ث	59 سم	3.
1722م	4,08 ث	2,68 سم	1721م	4,21 ث	63 سم	4.
1345م	4,15 ث	1,85 سم	1319م	4,10 ث	58 سم	5.
1350م	4,50 ث	2,07 سم	1322م	4,80 ث	63 سم	6.
1329م	4,85 ث	1,66 سم	1320م	4,70 ث	58 سم	7.
1560م	4,86 ث	2,23 سم	1511م	4,78 ث	64 سم	8.

جدول رقم(12) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة

آراء الخبراء حول اهم الصفات البدنية:

جدول(13) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الصفات البدنية التي ترتبط بمسارها الحركي مع طبيعة ومتطلبات برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية

الصفات البدنية	• أنواعها الصفات البدنية	• عدد الآراء المتفقة	• النسبة المئوية
القوة	1. القوة الانفجارية.	5	50%
	2. القوة المميزة بالسرعة.	9	90%
	3. القوة القصوى	2	20%
التحمل	1. تحمل القوة.	4	40%
	2. تحمل السرعة.	5	50%

8	%80	1. السرعة الانتقالية.	السرعة
5	%50	2. سرعة رد الفعل.	
5	%50	3. سرعة الأداء.	
9	%90	1. المرونة الإيجابية.	المرونة
4	%40	2. المرونة السلبية.	
6	%60	1. الرشاقة العامة.	الرشاقة
6	%60	2. الرشاقة الخاصة.	

جدول (13) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الصفات البدنية

يتضح من الجدول (13) ان القوة المميزة بالسرعة حققت نسبة 90 بالمائة بالنسبة لعنصر القوة العضلية، ثم السرعة الانتقالية حققت نسبة 80 بالمائة، ومن ثم عنصر السرعة سرعة رد الفعل وسرعة الأداء فقد حققنا نسب متساوية (50) بالمائة لكل صفة منهما، وبالنسبة لعنصر التحمل فقد حقق تحمل السرعة (50) بالمائة، وتحمل القوة (40) بالمائة، وكذلك حققت المرونة الإيجابية (90) بالمائة، وقد تم استبعاد عنصر الرشاقة لعدم حصوله على نسبة مئوية من آراء الخبراء وقد تم استبعاد النسب التي هي اقل (80) بالمائة من آراء الخبراء.

جدول (14) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الاختبارات البدنية التي ترتبط بمسارها الحركي مع طبيعة ومتطلبات برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية.

الصفات	الاختبارات البدنية				الترجيح من 5_1	الملاحظات
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب على رجل واحدة لمسافة 30م				4	
	اختبار الحجل (36) (18) بالرجل اليمنى (18) بالرجل اليسرى				2	
	اختبار الوثب العريض من الثبات بالقدمين.				1	
السرعة الانتقالية	رمي كرة طبية من أمام الصدر.				5	
	اختبار الحجل (5) حجلات لكل رجل المعدل (15م).				3	
	اختبار السرعة الانتقالية (50م).				4	
	اختبار ركض (40م) من البدء العالي				2	
	اختبار الجي المكوكي 4م × 40م				4	
	اختبار ركض (30م) من البد العالي.				1	

	2	3	4	5	اختبار عدو (100م) من البدء منخفض	
التحمل	5	1	1	1	اختبار نصف كوبر (الجري والمشي 6/د).	
	5	1	5	1	اختبار تمرين البطن بمد الرجلين 30ث	
	3	2	3	2	اختبار ركض 1000م.	
	4	3	5	3	اختبار أوفي ديكسون.	
	2	3	4	5	اختبار لوك ليجر	
المرونة	3	1	1	1	اختبار ثني الجذع للأمام من (الوقوف).	
	5	2	2	3	اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما).	
	2	3	3	4	اختبار إطالة (مد) الجذع	
	1	4	4	5	اختبار فتحة الرجل	
	3	5	5	2	اختبار الكوبري (ثني الجذع خلفا من الوقوف)	

جدول (14) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الاختبارات البدنية

جدول (15) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الاختبارات البدنية التي ترتبط بمسارها الحركي مع طبيعة ومتطلبات برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية.

الصفات البدنية	آراء الخبراء في اختيار الاختبارات
1 القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات بالقدمين
2 السرعة الانتقالية	اختبار ركض (30م) من البد العالي.
3 التحمل	اختبار نصف كوبر (الجري والمشي 6/د).
4 المرونة	اختبار ثني الجذع للأمام من (الوقوف).

جدول (15) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الاختبارات البدنية

م	المتغيرات			المرونة	القوة	السرعة	التحمل
	العمر	الطول	الوزن				
1.	17	1,73	50	65 سم	2,34	ركض 30م من البدء العالي	نصف كوبر 6دقائق
2.	14	1,57	32	56 سم	1,97		
3.	15	1,55	40	56 سم	1,82		
4.	17	1,64	49	62 سم	2,20		
5.	16	1,65	55	57 سم	2,28		

1320م	4,35 ث	2,00	63 سم	41	1,54	17	.6
1320م	4,74 ث	1,75	58 سم	53	1,64	15	.7
1510م	4,77 ث	2,10	63 سم	44	1,69	16	.8
1460م	4,75 ث	2,22	59 سم	60	1,74	17	.9
1510م	4,47 ث	2,36	54 سم	44	1,70	16	.10
1120م	4,50 ث	2,10	58 سم	49	1,67	17	.11
1450م	4,80 ث	2,03	58 سم	41	1,63	15	.12
1120م	5,05 ث	1,75	50 سم	34	1,56	15	.13
1445م	5,25 ث	1,89	55 سم	31	1,38	15	.14
1370م	4,44 ث	2,08	64 سم	45	1,65	16	.15
1020م	5,75 ث	1,70	54 سم	35	1,47	14	.16
1470م	4,86 ث	2,20	50 سم	45	1,65	17	.17

جدول (16) يوضح درجات اللاعبين في المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية القبلية.

م	المتغيرات			الوزن	الطول	العمر
	المرونة	القوة	السرعة			
	ثني الجذع للامام من الوقوف	الوثب العريض من الثبات بالقدمين	ركض 30م من البدء العالي			
2205م	79 سم	2,52	4,76	50	1,73	17
1774م	68 سم	2,06	5,48	32	1,57	14
1890م	67 سم	2,00	4,26	40	1,55	15
2195م	75 سم	2,15	4,20	49	1,64	17
1804م	68 سم	2,40	4,31	55	1,65	16
1810م	76 سم	2,13	4,31	41	1,54	17
1807م	70 سم	1,87	4,69	53	1,64	15
2000م	77 سم	2,24	4,67	44	1,69	16
1963م	74 سم	2,25	4,71	60	1,74	17
2005م	67 سم	2,48	4,43	44	1,70	16
1609م	71 سم	2,11	4,48	49	1,67	17
1905م	72 سم	2,16	4,74	41	1,63	15
1514م	60 سم	1,90	5,03	34	1,56	15
1944م	66 سم	2,03	5,21	31	1,38	15
1805م	78 سم	2,21	4,42	45	1,65	16
1497م	67 سم	1,82	5,72	35	1,47	14
1945م	64 سم	2,34	4,82	45	1,65	17

جدول رقم(17) يوضح درجات اللاعبين في المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية البعدية.

نصف كوبر 6دقائق تقاس بالمتر		ركض 30م من البعد العالي		الوثب العريض من الثبات بالقدمين		ثني الجذع للامام من الوقوف		الاختبارات البدنية الاسم	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		م
2205م	1705م	4,76	4,81 ث	2,52	2,34	79سم	65 سم		.1
1774م	1320م	5,48	5,51 ث	2,06	1,97	68 سم	56 سم		.2
1890م	1490م	4,26	4,30 ث	2,00	1,82	67 سم	56 سم		.3
2195م	1720م	4,20	4,22 ث	2,15	2,20	75 سم	62 سم		.4
1804م	1320م	4,31	4,36 ث	2,40	2,28	68 سم	57 سم		.5
1810م	1320م	4,31	4,35 ث	2,13	2,00	76 سم	63 سم		.6
1807م	1320م	4,69	4,74 ث	1,87	1,75	70 سم	58 سم		.7
2000م	1510م	4,67	4,77 ث	2,24	2,10	77 سم	63 سم		.8
1963م	1460م	4,71	4,75 ث	2,25	2,22	74سم	59 سم		.9
2005م	1510م	4,43	4,47 ث	2,48	2,36	67 سم	54 سم		.10
1609م	1120م	4,48	4,50 ث	2,11	2,10	71سم	58 سم		.11
1905م	1450م	4,74	4,80 ث	2,16	2,03	72 سم	58 سم		.12
1514م	1120م	5,03	5,05 ث	1,90	1,75	60 سم	50 سم		.13
1944م	1445م	5,21	5,25 ث	2,03	1,89	66 سم	55 سم		.14
1805م	1370م	4,42	4,44 ث	2,21	2,08	78سم	64 سم		.15
1497م	1020م	5,72	5,75 ث	1,82	1,70	67 سم	54 سم		.16
1945م	1470م	4,82	4,86 ث	2,34	2,20	64 سم	50 سم		.17

جدول (18) يوضح درجة اللاعبين المتحصل عليها من الاختبارات البدنية القبلية والبعدية

11.1 البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم من خلال نجاعة التدريب التبادلي للحفاظ على اللياقة البدنية لناشئ كرة القدم بنادي شعب إ.ب. ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية.

1.11.1. أسس وضع البرنامج التدريبي:

1. مراعاة الهدف من البرنامج
2. ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
3. مراعاة الفروق الفردية للإفراد عينة البحث.
4. توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج.
5. مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
6. تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
7. مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة.
8. التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الحمل التدريبية.
9. الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
10. التكيف

2.11.1. البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

1. البرنامج لمدة (6 أسبوع).
 2. المرحلة السنوية تحت 17 سنة.
 3. توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد) من 5/29: 2021/7/12م.
 4. مكان تطبيق البرنامج (ملاعب نادي شعب إب).
 5. عدد وحدات التدريب الأسبوعية (3 وحدات) (السبت - الإثنين - الأربعاء).
 6. عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
 7. عدد وحدات البرنامج (18 وحدة).
 8. زمن وحدة التدريب اليومية (60 دقيقة).
 9. زمن التدريب الأسبوعي الواحد (180 دقيقة).
 10. زمن البرنامج ككل (1080 دقيقة).
 11. الأحمال المستخدمة داخل تدريبات البرنامج (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
 12. درجة الحمل (أقصى - أقل من الأقصى - متوسط).
 13. أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (جزء تمهيدي - جزء رئيسي - جزء ختامي).
- ### 3.11.1. الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح:
- بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (جزء تمهيدي - جزء رئيسي - جزء ختامي).

يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسامه (بدني - بدني مع الكرة).
يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - بدني بالكرة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - بدني بالكرة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالإحماء والجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - بدني بالكرة) والختام على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

يقسم الجزء البدني إلى أقسامه على الصفات البدنية.

1. يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (القوة المميزة بالسرعة- السرعة الانتقالية - التحمل- المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

2. يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (القوة المميزة بالسرعة- السرعة الانتقالية - التحمل- المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

3. يتم توزيع الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية (أ-الجزء التمهيدي، ب-الجزء الرئيسي، ج-الجزء الختامي) مفصلة على الأسابيع التدريبية للفترة ككل بالدقيقة.

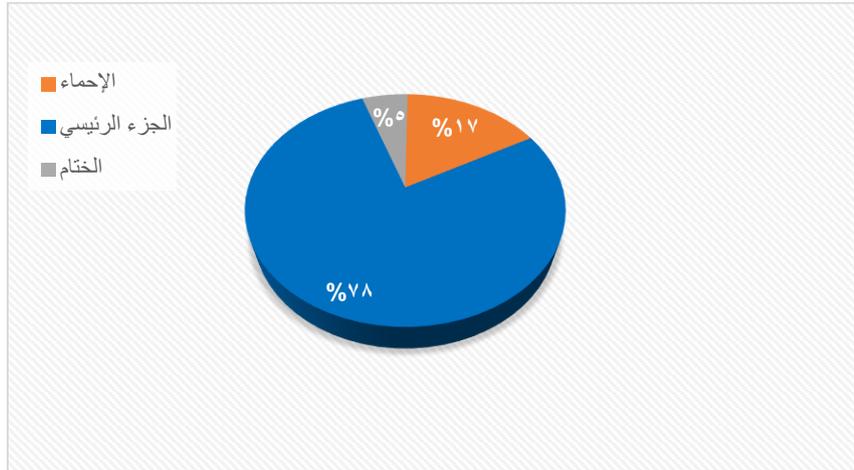
4. يتم وضع نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.

5. يتم وضع نموذج تخطيطي لكل أسبوع على حده من أسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية.

بعد تحديد متغيرات البرنامج الأساسية يتم إعطاء نسب لأجزاء الوحدة التدريبية والتي يوضحها جدول (12) الآتي:

الجزء	نسبته في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الأسبوع التدريبي	زمن كل جزء في البرنامج التدريبي
الجزء التمهيدي	17%	15 دقيقة	45 دقيقة	270 دقيقة
الجزء الرئيسي	78%	40 دقيقة	120 دقيقة	720 دقيقة
الجزء الختامي	5%	5 دقائق	15 دقيقة	90 دقيقة
المجموع	100%	60 دقيقة	180 دقيقة	1080 دقيقة

جدول (19) أجزاء الوحدة التدريبية ونسبة وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل



شكل (3) نسب أجزاء الوحدة التدريبية (الإحماء-الجزء الرئيسي - الختام)

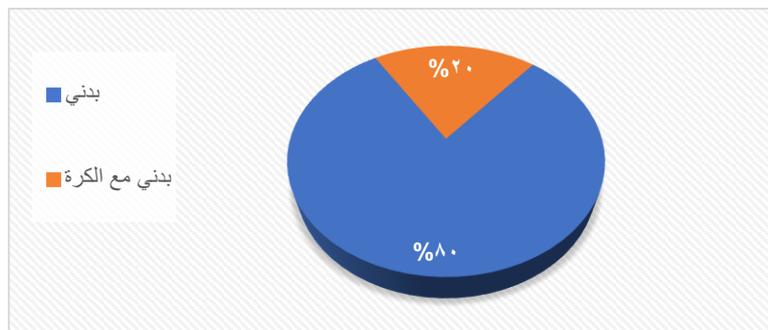
يقسم الجزء الرئيسي إلى أقسامه:

الجزء البدني

الجزء البدني مع الكرة ويوضحها جدول (20) الآتي:

جدول (20) النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني - البدني بالكرة)

جوانب الإعداد النسب والأزمنة	الجزء البدني	الجزء البدني بالكرة	المجموع
النسبة المئوية	80%	20%	100%
الزمن بالدقيقة	540 دقيقة	180 دقيقة	720 دقيقة



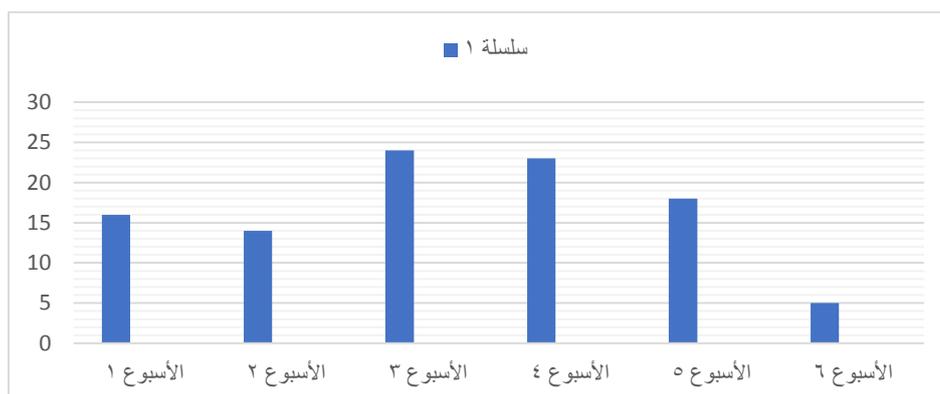
شكل (4) النسب المئوية الخاصة بكل مكون (البدني - بدني م الكرة)

يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - البدني بالكرة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

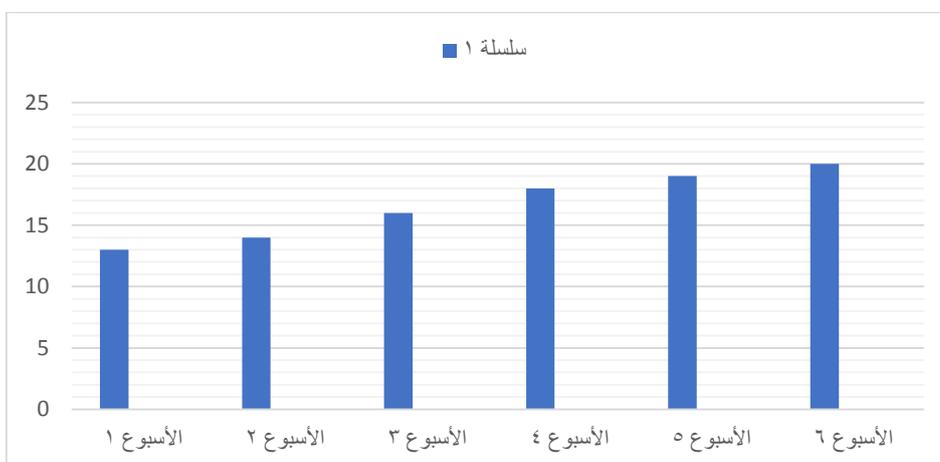
جدول (21)

النسب المئوية الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني- بدني بالكرة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

الأسابيع	الجزء البدني	الجزء البدني بالكرة	ملاحظات
الأسبوع 1	%16	%13	-
الأسبوع 2	%14	%14	-
الأسبوع 3	%24	%16	-
الأسبوع 4	%23	%18	-
الأسبوع 5	%18	%19	-
الأسبوع 6	%5	%20	-
المجموع	%100	%100	-



شكل (5) النسب المئوية للجزء البدني على أسابيع البرنامج



شكل (6) النسب المئوية للجزء البدني بالكرة على أسابيع البرنامج

يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - البدني بالكرة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

جدول (22)

الأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني- البدني بالكرة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

المكونات والأسابيع	الجزء البدني	الجزء البدني بالكرة	المجموع*
الأسبوع 1	90 ق	30 ق	120 ق
الأسبوع 2	87 ق	33 ق	120 ق
الأسبوع 3	102 ق	18 ق	120 ق
الأسبوع 4	105 ق	15 ق	120 ق
الأسبوع 5	75 ق	45 ق	120 ق
الأسبوع 6	45 ق	75 ق	120 ق
المجموع	504 ق	216 ق	720 ق

* الأرقام مقربة لأقرب رقم حتى لا يكون هناك كسور

* هذا المجموع هو مجموع الجزء الرئيسي فقط في الأسابيع

يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء التمهيدي والجزء الرئيسي بمكوناته (البدني - البدني بالكرة) والجزء الختامي على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

الأزمنة الخاصة بأجزاء الوحدة التدريبية أ-الجزء التمهيدي، ب-الجزء الرئيسي ج-الجزء الختامي

المجموع	الجزء الختامي	الجزء الرئيسي		الجزء التمهيدي	المكونات والأسابيع
		الجزء البدني بالكرة	الجزء البدني		
180 ق	15 ق	30 ق	90 ق	45 ق	الأسبوع 1
180 ق	15 ق	33 ق	87 ق	45 ق	الأسبوع 2
180 ق	15 ق	18 ق	102 ق	45 ق	الأسبوع 3
180 ق	15 ق	15 ق	105 ق	45 ق	الأسبوع 4
180 ق	15 ق	45 ق	75 ق	45 ق	الأسبوع 5
180 ق	15 ق	75 ق	45 ق	45 ق	الأسبوع 6
1080 ق	90 ق	216 ق	504 ق	270 ق	المجموع

جدول (23) (البدني - البدني بالكرة)، ج-الجزء الختامي على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

يقسم الجزء البدني إلى أقسامه على الصفات البدنية:

1. القوة المميزة بالسرعة.

2. السرعة الانتقالية.

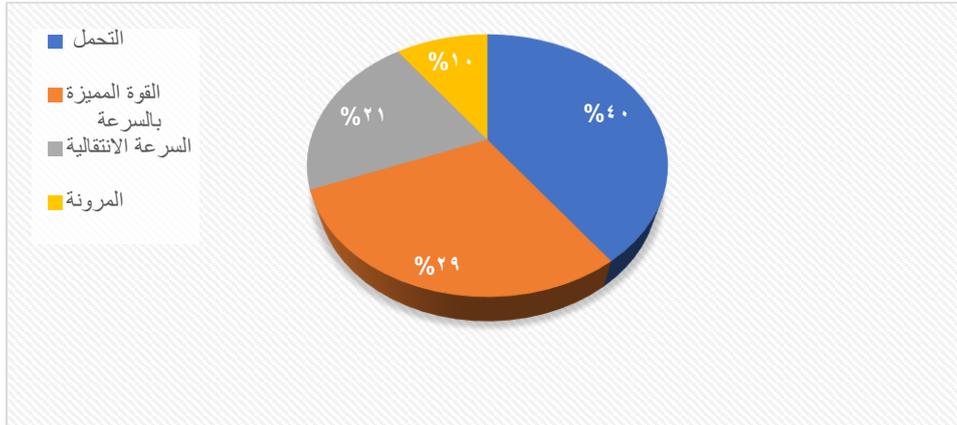
3. التحمل.

4. المرونة، ويوضحها جدول (24) الآتي:

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني

جدول (24)

جوانب الإعداد النسب والأزمنة	التحمل	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الانتقالية	المرونة	المجموع
النسبة المئوية	%40	%29	%21	%10	% 100
الزمن بالدقيقة	186 دقيقة	161 دقيقة	126 دقيقة	31 دقيقة	504 دقيقة



شكل (7) النسب المئوية الخاصة بالمكونات البدنية

يتم توزيع النسب المئوية الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (التحمل - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الانتقالية - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

جدول (25)

النسب المئوية الخاصة بمكونات الجزء البدني (التحمل- القوة المميزة بالسرعة - السرعة الانتقالية - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

المكونات والأسابيع	التحمل	القوة	السرعة	المرونة
الأسبوع 1	%27	%25	-	%16
الأسبوع 2	%25	%25	%20	%18
الأسبوع 3	%20	%20	%27	%18
الأسبوع 4	%15	%17	%25	%16
الأسبوع 5	%7	%7	%15	%16
الأسبوع 6	%6	%6	%13	%16
المجموع	%100	%100	%100	%100

يتم توزيع الأزمنة الخاصة بمكونات / أقسام الجزء البدني (التحمل - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الانتقالية - المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

جدول (26)

الأزمنة الخاصة بمكونات الجزء البدني (التحمل- القوة - السرعة- المرونة) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

المكونات والأسابيع	التحمل	القوة المميزة بالسرعة	السرعة الانتقالية	المرونة	المجموع
الأسبوع 1	57 ق	48 ق	-	5 ق	110 ق
الأسبوع 2	51 ق	42 ق	21 ق	6 ق	120 ق
الأسبوع 3	39 ق	33 ق	35 ق	6 ق	113 ق
الأسبوع 4	21 ق	18 ق	33 ق	5 ق	80 ق
الأسبوع 5	18 ق	17 ق	25 ق	5 ق	65 ق
الأسبوع 6	-	-	12 ق	4 ق	16 ق
المجموع	186 ق	161 ق	126 ق	31 ق	504 ق

جدول (27) نموذج تخطيطي لأسابيع البرنامج التدريبي وموضح به الأزمنة والأحمال التدريبية

الأسبوع	الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6	الأسبوع 7	الأسبوع والمحتوى	
								درجات الحمل	أقصى
4								أقصى	درجات الحمل
4								عالي	
4								متوسط	
270	45	45	45	45	45	45	45	الإحماء	
186	-	18	21	39	51	57		التحمل	الجزء الرئيسي
161	-	17	21	33	42	48		القوة المميزة بالسرعة	
126	12	25	33	35	21	-		السرعة الانتقالية	
31	4	5	5	6	6	5		المرونة	
504	16	65	80	113	120	110		المجموع	الجزء الرئيسي
216	104	55	40	7	-	10		المجموع	
90	15	15	15	15	15	15	15	الختام	
1080	180	180	180	180	180	180	180	الإجمالي	

المجموع الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	محتوى الأسبوع	
								راحة	راحة
								أقصى	الشدة
								عالي	
								متوسط	
								راحة	
45 ق	-	-	15 ق	-	15 ق	-	15 ق	الإحماء	
57 ق	-	-	17	-	19	-	21	التحمل	الجزء الرئيسي
48 ق	-	-	16	-	16	-	16	القوة المميزة بالسرعة	
-	-	-	-	-	-	-	-	السرعة الانتقالية	
5	-	-	-	-	2	-	3	المرونة	
110	-	-	33	-	37	-	40	المجموع	الجزء الرئيسي
	-	-	7 ق	-	3	-	-		
10 ق	-	-	7	-	3	-		المجموع	الجزء الرئيسي
15 ق	-	-	5 ق	-	5 ق	-	5 ق	الختام	
180	-	-	60 ق	-	60 ق	-	60 ق	إجمالي الزمن	

جدول (28) نموذج تخطيطي للأسبوع الأول من البرنامج التدريبي

جدول (29)

نموذج تخطيطي للأسبوع الثاني من البرنامج التدريبي

المجموع الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	محتوى الأسبوع
	راحة	راحة	(3)	راحة	(2)	راحة	(1)	
								أقصى
								عالي
								متوسط
								راحة
45 ق	-	-	15 ق	-	15 ق	-	15 ق	الإجماء
51 ق	-	-	17	-	17	-	17	التحمل
42 ق	-	-	14	-	14	-	14	القوة المميزة بالسرعة
21 ق	-	-	7	-	7	-	7	السرعة الانتقالية
6	-	-	2	-	2	-	2	المرونة
120	-	-	40	-	40	-	40	المجموع
	-	-		-		-		بدني
-	-	-		-		-		المجموع
15 ق	-	-	5 ق	-	5 ق	-	5 ق	الختام
180	-	-	60 ق	-	60 ق	-	60 ق	إجمالي الزمن

جدول (30)

نموذج تخطيطي للأسبوع الثالث من البرنامج التدريبي

المجموع الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	محتوى الأسبوع
	راحة	راحة	(3)	راحة	(2)	راحة	(1)	
								أقصى
								عالي
								متوسط
								راحة
45 ق	-	-	15 ق	-	15 ق	-	15 ق	الإجماء
39 ق	-	-	10	-	11	-	18	التحمل

33 ق	-	-	3	-	15	-	15	القوة المميزة بالسرعة	
35 ق	-	-	25	-	5	-	5	السرعة الانتقالية	
6	-	-	2	-	2	-	2	المرونة	
113	-	-	40	-	33	-	40	المجموع	
	-	-		-		-			بدني
7	-	-		-	7	-		المجموع	بكرة
15 ق	-	-	5 ق	-	5 ق	-	5 ق	الختام	
180	-	-	60 ق	-	60 ق	-	60 ق	إجمالي الزمن	

جدول (31)

نموذج تخطيطي للأسبوع الرابع من البرنامج التدريبي

المجموع الكلّي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	محتوى الأسبوع
	راحة	راحة	(3)	راحة	(2)	راحة	(1)	
								أقصى
								عالي
								متوسط
								راحة
45 ق	-	-	15 ق	-	15 ق	-	15 ق	الإحماء
21 ق	-	-	-	-	8	-	13	التحمل
21 ق	-	-	-	-	6	-	15	القوة المميزة بالسرعة
33 ق	-	-	20	-	13	-	-	السرعة الانتقالية
5 ق	-	-	-	-	3	-	2	المرونة
80 ق	-	-	20	-	30	-	30	المجموع
	-	-		-		-		بدني
40 ق	-	-	20	-	10	-	10	المجموع

15 ق	-	-	5 ق	-	5 ق	-	5 ق	الختام
180	-	-	60 ق	-	60 ق	-	60 ق	إجمالي الزمن

جدول (32) نموذج تخطيطي للأسبوع الخامس من البرنامج التدريبي

المجموع الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	محتوى الأسبوع	
	راحة	راحة	(3)	راحة	(2)	راحة	(1)		
								أقصى	الشدة
								عالي	
								متوسط	
								راحة	
45 ق	-	-	15 ق	-	15 ق	-	15 ق	الإحماء	
18 ق	-	-	-	-	6	-	12	التحمل	الجزء الرئيسي
17 ق	-	-	-	-	6	-	11	القوة المميزة بالسرعة	
25 ق	-	-	15	-	5	-	5	السرعة الانتقالية	
5 ق	-	-	-	-	3	-	2	المرونة	
65 ق	-	-	15	-	20	-	30	المجموع	
								بدني	بكرة
55 ق	-	-	25	-	20	-	10	المجموع	
15 ق	-	-	5 ق	-	5 ق	-	5 ق	الختام	
180 ق	-	-	60 ق	-	60 ق	-	60 ق	إجمالي الزمن	

جدول (33) نموذج تخطيطي للأسبوع السادس من البرنامج التدريبي

المجموع الكلي	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	محتوى الأسبوع	
	راحة	راحة	(3)	راحة	(2)	راحة	(1)		
								أقصى	الشدة
								عالي	
								متوسط	
								راحة	
45 ق	-	-	15 ق	-	15 ق	-	15 ق	الإحماء	
-	-	-	-	-	-	-	-	التحمل	الجزء الرئيسي
-	-	-	-	-	-	-	-	القوة المميزة بالسرعة	
12 ق	-	-	-	-	6	-	6	السرعة الانتقالية	

4 ق	-	-	-	-	2	-	2	المرونة	
16 ق	-	-	-	-	8	-	8	المجموع	
	-	-		-		-			بدني
104 ق	-	-	40	-	32	-	32	المجموع	بكرة
15 ق	-	-	5 ق	-	5 ق	-	5 ق	الختام	
180 ق	-	-	60 ق	-	60 ق	-	60 ق	إجمالي الزمن	

جدول رقم (34) يوضح نموذج للوحدة التدريبية من الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية

- (1) الفترة / الاعداد العام
(2) الأسبوع / الاول
(3) رقم الوحدة / 1
(4) هدف الوحدة / التحمل العام
(5) شدة الوحدة / 75-85%
(6) الزمن الكلي / 60د

م	الاجزاء	التمرين	الهدف	مكونات حمل التدريب			زمن الاداء	الزمن الكلي	الملاحظات
				الشدة	الحجم	الراحة			
1	الجزء التمهيدي	- الاصطفاف، شرح أهداف الحصة التدريبية. - في مساحة 10×10 متر - تسخين عام لمختلف أعضاء الجسم، الأبديات، تمارين المرونة العضلية والمفصالية.	الإحماء				15 د	15 د	تثبيت تمارين الجزء التمهيدي على كل الوحدات
2	الجزء الرئيسي								
3	الجزء الختامي	- تمارين المرونة العضلية والمفصالية. - تمارين الإطالة. - جمع العتاد، الانصراف.	العودة بالأجهزة الوظيفية للحالة الطبيعية.				5 د	5 د	تثبيت تمارين الجزء الختامي على كل الوحدات

الجزء الرئيسي

م	التمرين	الهدف	حمل التدريب			زمن الاداء	الزمن الكلي للاداء	ملاحظات
			الشدة	الحجم	الراحة			

1	يقف اللاعبون مجموعة وحدة وعند الإشارة الجري حول الملعب	التحمل العام	-75 %85	3 ت	90ثا	120ثا	9 د
2	يقسم اللاعبين إلى مجموعتين بيتهم مربع طول أضلاعه 20متر يوضع قمعين ملونين في كل ضلع وعند تسميه اللون يتجه اللاعبون نحوه ولمسه	تحمل القوة	-75 %85	6 ت	60 ثا	60 ثا	10 د
1	يقسم اللاعبين إلى صفتين المسافة بينهم 10 متر يوضع في منتصف المسافة أقراص عند الإشارة يقوم اللاعبون بالوثب في المكان وعند الصافرة ينطلقوا بأقصى سرعة لأخذ هذه الأقراص	القوة المميزة بالسرعة	-75 %85	11 ت	45ثا	6 ثا	8 د
2	يقف اللاعبون في صف واحد على الخط الجانبي للملعب وعند سماع الصافرة ينطلقوا بأقصى سرعة للجانب المقابل من الملعب	القوة	-75 %85	9 ت	45ثا	8 ثا	7 د
	(وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل	المرونة	%85	2 ت	60 ثا	60 ثا	3 د

جدول رقم (35) يوضح نموذج للوحدة التدريبية من الأسبوع الثاني

(1) الفترة / الأعداد العام (4) هدف الوحدة / التحمل العام

(2) الأسبوع / الثاني (5) شدة الوحدة / 75-85%

(3) رقم الوحدة / 1 (6) الزمن الكلي / 40د

الجزء الرئيسي

م	التمرين	الهدف	حمل التدريب			الزمن الكلي للاداء	ملاحظات
			الشدة	الحجم	الراحة		
1	يقف اللاعبون مجموعة وحدة وعند الإشارة الجري حول الملعب	التحمل العام	-75 %85	3 ت	ك 60ثا مج	150ثا	9 د
2	يقسم اللاعبين إلى مجموعتين كل مجموعة تتشابك بالأيدي على شكل صف والوقوف على الحط الجانبي عند الإشارة تجري المجموعتين بأقصى سرعة تنافسية	تحمل القوة	-75 %85	3 ت	60 ثا	60 ثا	5 د

من تمرين لآخر							للجاناب الأخر والأيدي متشابكة	
	د 7	ثا 8	ثا 45	ت 9	-75 %85	القوة المميزة بالسرعة	يقف اللاعبون بصف واحد على خط منتصف الملعب ويقومون بالوثبات بالمكان (للأمام، للجانب، للخلف) وفي التمرين الواحد تأخذ وضعية واحدة للوثب، وعند الإشارة يتم الجري 45م بأقصى سرعة	1
2د نقله من تمرين لآخر	د 7	ثا 6	ثا 45	ت 10	-75 %85	القوة المميزة بالسرعة	يقسم اللاعبون إلى مجموعتين متوازيتين بينهم مسافة 50م يوضع في منتصف المسافة اقماع وعند الإشارة يتم الوثب الطويل من الثبات للأمام ومواصلة الجري بشكل تنافسي للوصول للاقماع	2
2د نقله من تمرين لآخر	د 5	ثا 15	ثا 45	ت 6	-85 %95	السرعة	50 متر مقسمة كل 10 أمتار الجري إلى القمع الأول والعودة نحو البداية ثم القمع الثاني والعودة إلى البداية إلى غاية القمع الآخر	1
	د 2	ثا 30	ثا 60	ت 2	-75 %85	المرونة	(انبطاح) ثني الجذع خلفا عاليا	1

جدول رقم (36) يوضح نموذج للوحدة التدريبية من الأسبوع الثالث

(1) الفترة / الأعداد العام (4) هدف الوحدة / التحمل- سرعة

(2) الأسبوع / الثالث (5) شدة الوحدة / 75-85% (6) الزمن الكلي / 40د

(3) رقم الوحدة / 3 75-85%

الجزء الرئيسي

م	التمرين	الهدف	حمل التدريب			الزمن الكلي للاداء	ملاحظات
			الشدة	الحجم	الراحة		
1	يقف اللاعبون مجموعة وحدة وعند الإشارة الجري حول الملعب	التحمل العام	-75 %85	ت 2	ك 60ثا	120ثا	د 5

2	يقسم اللاعبين إلى مجموعتين يكون وضع اللاعبين وجها لوجه، بينهم مسافة 20 متر المسافة مقسومة بخط من الإقماع حيث كل لاعب أو فريق سيعمل على مسافة 10 م. يقوم اللاعبون بالجري على رؤوس الأصابع في المساحة المحددة بالجري بأقصى سرعة	تحمل القوة	-75 %85	10 ت	15 ثا	15 ثا	4 د	1د نقله من تمرين لآخر
1	يقسم اللاعبين إلى 4 × 4 وعند سماع الإشارة القفز فوق المقعد الطويل 5 مرات يمينا ويسارا ثم الجري بأقصى سرعة 10 متر على شكل منافسة	القوة المميزة بالسرعة	-75 %85	10 ت	10 ثا	12 ثا	3 د	
2	العدو بأقصى سرعة 50 متر من البدء العالي	السرعة	-75 %85	10 ت	45 ثا	8 ثا	8 د	
2	يقسم اللاعبين إلى 4 × 4 وعند سماع الإشارة الجري 10 متر والعودة بالجري للخلف ثم الجري للخلف ثم الجري 50 متر على شكل سباق	السرعة	-75 %85	10 ت	45 ثا	8 ثا	8 د	
3	تمرين وضعيات تعبير الاتجاه، الركض مسافة 120م، على أن يكون تقسيم شدة السرعة كالآتي: 40م الأولى سرعة قصوى. 40م الثانية تباطؤ. 40م الأخيرة سرعة قصوى		-75 %85	7	45 ثا	20 ثا	7 د	2 د نقله من تمرين لآخر
1	(الوقوف فتحا) ثني الجذع للجانبين يمينا يسارا	المرونة	-75 %85	2 ت	60 ثا	30 ثا	2 د	

جدول رقم (37) يوضح نموذج للوحدة التدريبية من الأسبوع الرابع

(1) الفترة / الإعداد الخاص (4) هدف الوحدة / السرعة – بدني بالكرة

(2) الأسبوع / الثاني (5) شدة الوحدة / 75-85% (6) الزمن الكلي / 60د
(3) رقم الوحدة / 3

م	التمرين	الهدف	حمل التدريب		الزمن الكلي للاداء	ملاحظات
			الراحة	الشدة		
1	اصطفاف، شرح الأهداف - في مساحة 10×10م تشكل أفواج من 6 لاعبين محاولة قطع الكرة من الفريق يشترط عدم لمس الكرة، مرتين - تسخين عام لمختلف أعضاء الجسم، تمرين إطالة، تمرين مرونة مفصلية عضلية	الإحماء	ك	مج	15 د	
	التحمل		-----	-----	-----	
	القوة		-----	-----	-----	
1	تمرين العدو 200متر من البداية العالي	السرعة	45 ثا	5 ت	5 د	1.5د نقلة من تمرين لآخر
2	تمرين العدو 100متر من البداية العالي	السرعة	45 ثا	6 ت	5 د	1.5 د نقلة
3	تمرين العدو 50متر من البداية العالي	السرعة	45 ثا	9 ت	7 د	
1	يقسم اللاعبين إلى 3 أفواج من 5 لاعبين للفوج الواحد بقف كل لاعبين متقابلين بينهما مساحة 20متر ويقف لاعب بالمنتصف عند الإشارة يجري اللاعب بالكرة ويسلمها للاعب الوسط والذي بدوره يسلمها للاعب الآخر بالصف الثاني الذي يجري ويسلمها للاعب الوسط وهكذا	تنمية سرعة الجرى بالكرة	30 ثا	11 ت	6 د	1 نقلة
2	يقسم اللاعبين إلى صفين متقابلين المساحة بينهم 20 متر وكل لاعب لديه كرة عند سماع الإشارة الجري بالكرة إلى الصف المقابل بأقصى سرعة ممكنة				5	2 نقلة
3	تحدد 3 مساحات 20×20 متر يقسم اللاعبين على	تنمية مهارة				

	د 7	ثا 60		ثا 30	5	-75 %85	ضرب الكرة (بداخل، ووجهه، أسفل) القدم	المساحات بالتساوي، لكل فريق 4 كرات عند الإشارة يحاول كل فريق رمي الكرات في منطقة الخصم باستخدام مختلف مهارات ضرب الكرة، وعند انتهاء الوقت المحدد يكسب الفريق الذي يملك أقل عدد من الكرات.	
	---	---		----	----	---	المرونة		
	د 5	د 5					العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية،	1 - المشي مع التنفس العميق في مساحة اللعب الأولى. - تمارين الإطالة العضلية. - جمع العتاد، الانصراف.	

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها وهذا تماشياً مع طبيعة البحث ومتطلبات العملية العلمية ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى لدراسة الاستطلاعية وخطواتها والغرض من كل خطوة والهدف منها وكذا نتائجها وكانت بمثابة القاعدة التي تبنى عليه الدراسة الأساسية، ولقد حاول الباحث التحكم في المتغيرات الدخيلة والتي من شأنها أن تؤثر في سلامة البحث ونتائجه، هذا بالإضافة إلى عرض أهم العناصر التي تخدم الدراسة وفي مقدمتها المنهج العلمي المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات وأجهزة البحث وصولاً إلى أهم الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف على ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل نتائج البحث

الجانب التطبيقي (الميداني)

2. عرض وتحليل البيانات الشخصية للمبحوثين:

الجدول رقم (38): يوضح توزيع المبحوثين حسب بعض خصائصهم					
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أصغر قيمة	حجم العينة	
1.074	15.82	17	14	17	العمر
.093883	1.61529	1.740	1.380	17	الطول
8.193	44.00	60	31	17	الوزن

نلاحظ من خلال هذا الجدول (38) أن أعمار لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني تتراوح من 14 سنة إلى 17 سنة، بمتوسط حسابي قدره (15.82) أي بالتقريب 16 سنة بانحراف معياري قدره (1.07) أي بالتقريب سنة. أما طولهم فيتراوح من 1.38م إلى 1.74م، بمتوسط حسابي قدره (1.61) وانحراف معياري قدره (0.09)، وأما وزنهم فيتراوح من 31 كغ إلى 60 كغ، بمتوسط حسابي قدره (44) وانحراف معياري قدره (8.19).

إذا نستنتج أن خصائص لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني مقبولة بالنظر إلى مستواهم الرياضي فمتوسط سنهم هو 16 سنة ومتوسط طولهم هو 1.61م ومتوسط وزنه هو 44 كغ.

1.2. تحديد طبيعة توزيع بيانات الدراسة التطبيقية:

الجدول رقم (39): بوضوح اختبار "كولموجروف-سميرنوف" و"شابيرو-ويلك" لتحديد طبيعة توزيع البيانات

	Kolmogorov-Smirnov ^a			القرار	Shapiro-Wilk			القرار
	Statistiques	ddl	Sig.		Statistiques	ddl	Sig.	
الإختبار القبلي : المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف	.126	17	.200 [*]	غير دال (التوزيع طبيعي)	.951	17	.472	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار البعدي : المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف	.152	17	.200 [*]	غير دال (التوزيع طبيعي)	.962	17	.673	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار القبلي : القوة :الوثب العريض من الثبات بالقدمين	.121	17	.200 [*]	غير دال (التوزيع طبيعي)	.951	17	.469	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار البعدي : القوة :الوثب العريض من الثبات بالقدمين	.089	17	.200 [*]	غير دال (التوزيع طبيعي)	.976	17	.907	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار القبلي : السرعة : ركض 30 م من البدء العالي	.173	17	.185	غير دال (التوزيع طبيعي)	.914	17	.115	غير دال (التوزيع طبيعي)

الإختبار البعدي : السرعة : ركض 30 م من البدء العالي	.173	17	.187	غير دال (التوزيع طبيعي)	.907	17	.090	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار القبلي : التحمل : نصف كوبر 6دقائق تقاس بالمتر	.174	17	.182	غير دال (التوزيع طبيعي)	.943	17	.360	غير دال (التوزيع طبيعي)
الإختبار البعدي : التحمل : نصف كوبر 6دقائق تقاس بالمتر	.151	17	.200*	غير دال (التوزيع طبيعي)	.945	17	.380	غير دال (التوزيع طبيعي)

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors.

1.1.2. عرض وتحليل نتائج توزيع بيانات الدراسة التطبيقية:

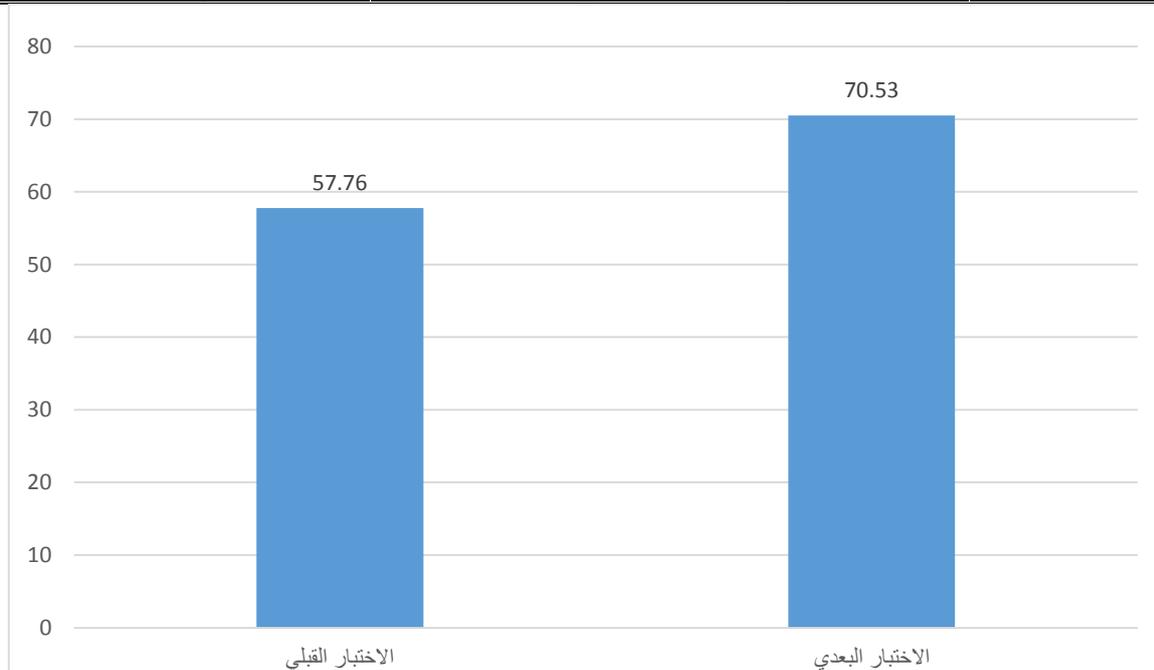
من خلال نتائج هذا الجدول (39) يتضح لنا أن مختلف القياسات المأخوذة من عينة الدراسة وهم لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني تخضع للتوزيع الطبيعي، وهو ما أكدته كل من اختبار "كولموجروف-سميرنوف" و"شايبرو-ويلك" لتحديد طبيعة توزيع البيانات حيث جاءت كل القيم غير دالة عند درجات الحرية (17) ومستوى الخطأ (0.05) بمستويات دلالة كلها أكبر من (0.05).

إذا هذا يؤكد على أن هذه البيانات المأخوذة من عينة الدراسة تتوزع وفق التوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن تطبيق الاختبارات البدنية لقياس فرضيات الدراسة، ألا وهي اختبار "ت" لعينتين مترابطتين (غير مستقلتين).

2.2. عرض وتحليل نتائج قياس فرضيات الدراسة.

1.2.2. عرض وتحليل قياس الفرضية الأولى: التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المرونة لصالح القياس البعدي للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة"، يتم قياسها من خلال نتائج هذا الجدول:

الجدول رقم (40): يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني					
عدد الأخطاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	57.76	4.53	37.77-	0.00	دال (توجد فروق لصالح الاختبار البعدي)
القياس البعدي	70.53	5.35			



الشكل البياني رقم (8) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المرونة (ثني الجذع للأمام من الوقوف) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني

* يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0.05).

1.1.2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(40) والشكل البياني(8) أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي لمرونة في القياس القبلي تقدر بـ (57.76) بانحراف معياري قدره (4.53) وهو أقل من المتوسط الحسابي لمرونتهم في القياس البعدي المقدر بـ(70.53) بانحراف معياري قدره (5.35)، وهذا يعني أن مرونة لاعبي كرة القدم الناشئين محل الدراسة الميدانية في القياس البعدي أكبر من مرونتهم في القياس القبلي، أي أن هناك تحسن في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف لدى اللاعبين بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المسطر.

وما يؤكد ذلك هي قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ(-37.77) وهي دالة عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00)؛ وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مرونة لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني لصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد على تحسن مستوى مرونة اللاعبين محل الدراسة، وبالضبط تم تسجيل تحسن في اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المصمم خصيصا لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ويعزو الباحث هذا الفرق بالنسبة للاختبار البعدي إلى احتواء البرنامج المقترح على تمارين لإطالة عضلات الظهر ومرونة الجسم سواء لعضلات الطرف العلوي أو السفلي في الإحماء وفي التدريب الأساسي على مدار البرنامج التدريبي وخاصة في بداية الوحدات التدريبية الأمر الذي يسهم بقدر كبير في اكتساب قوة الحركة للعضلات العاملة في الأداء المهاري بسرعة وسهولة وتمكنه من أداء الحركات المطلوبة بحرية وبدون تصلب في أجزاء الجسم ومن ثم نجاح المهارات الحركية، وفي هذا الخصوص يؤكد أبو العلا (1997) " أن زيادة مستوى المرونة يؤدي إلى اتساع مدى الحركة، ويسهم بقدر كبير في زيادة وقدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة والمطاطية وسهولة الحركة في مفاصل الجسم، وبالتالي زيادة السرعة وكمية الحركة المطلوبة للأداء، بالإضافة لإنتاج قوة كبرى مع الاحتفاظ بالطاقة الناتجة" (أبو العلا، 1997، ص 246).

كما يشير أبو عريضة وعبد الحق(1999) أن الرياضي يحتاج للمرونة في جميع مراحل التدريب الرياضي حيث يبذل الرياضي الذي يتمتع بالمرونة جهدا أقل من الآخر الذي هو أقل مرونة،

لارتباط هذه الصفة مع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة والعمل بمبدأ التكامل لضمان التنمية المتوازنة للجهاز العضلي والحركي (أبو عريضة وعبد الحق، 1999، ص180).

كما يؤكد دوزينغ(1980) في هذا النوع من التمرينات يتم تحريك المفصل إلى المدى الحركي المطلوب بفعل قوة خارجية وتؤدي هذه التمرينات إلى تنمية خاصة المطاطية في العضلات وأربطة المفاصل، وبزيادة هذه الخاصية يتسع مجال المدى الحركي للمفصل، وقد يؤخذ على هذا التدريب عدم مشاركة العضلات إلا المحركة الأساسية بدرجة كبيرة من الفعالية (DOWSING) (OLCOTT,1980).

وكما ويؤكد" ماتيسوس وياود" بأنه من المحتمل أن يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم في الأداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الإصابات، ألا أن الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن أن تكون عائقاً للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز، بل أنها تكون سبباً للإصابة، كما أن التوتر العصبي غالباً ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة. (أميرة وماهر محمود 2008، ص202)

ومما سبق يمكن القول أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المرونة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة، وعليه فالفرضية الأولى محققة بدرجة عالية جداً، وبالتالي قبولها.

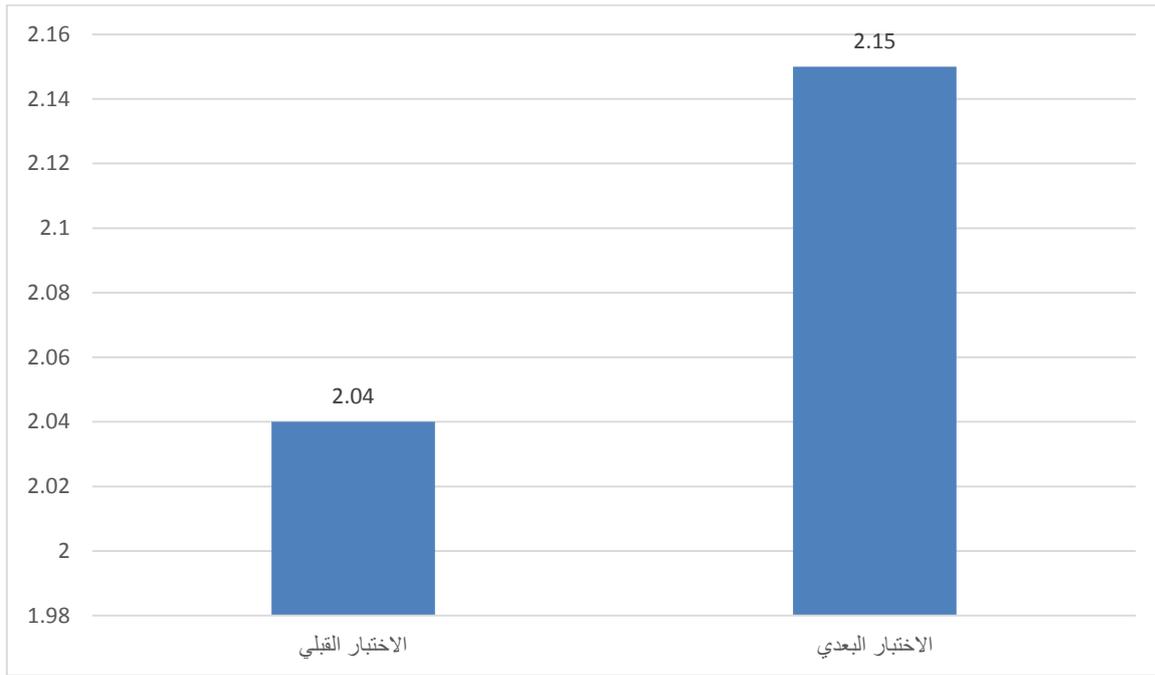
2.2.2. عرض وتحليل قياس الفرضية الثانية:

التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة"، يتم قياسها من خلال نتائج هذا الجدول:

الجدول رقم (41): يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة (الوثب العريض من الثبات بالقدمين) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني					
عدد الأخطاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار

دال (توجد فروق لصالح الاختبار البعدي)	0.00	7.56-	0.20	2.04	القياس القبلي
			0.20	2.15	القياس البعدي

* يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0.05).



الشكل البياني رقم (9) الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة (الوثب العريض من الثبات بالقدمين) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني.

1.2.2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نلاحظ من خلال الجدول (41) والشكل البياني (9) أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي للقوة في القياس القبلي تقدر بـ (2.04) بانحراف معياري قدره (2.20) وهو أقل من المتوسط الحسابي قوتهم في القياس البعدي المقدر بـ (2.15) بانحراف معياري قدره (2.20)، وهذا يعني أن قوة لاعبي كرة القدم الناشئين محل الدراسة الميدانية في القياس البعدي أكبر من قوتهم في القياس القبلي، أي أن هناك تحسن في اختبار الوثب العريض من الثبات بالقدمين لدى اللاعبين بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المسطر.

وما يؤكد ذلك هي قيمة "ت" المحسوبة المقدره بـ(7.56) وهي دالة عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00)؛ وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قوة لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني لصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد على تحسن مستوى قوة اللاعبين محل الدراسة، وبالضبط تم تسجيل تحسن في اختبار الوثب العريض من الثبات بالقدمين بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المصمم خصيصا لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ويرى الباحث أنه يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية، باستخدام 20 إلى 40% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل بالقدمين من الثبات والأمام"، رمي الكرات الطيبة، وهذا النوع من الأحمال التدريبية القصوى لا تتحقق إلا عن طريق التدريب التبادلي قصير قصير الذي يسمح بأداء التمرين بشدة عالية لفترة قصيرة لا تتجاوز 15/ث، بعدها يخضع لراحة بنفس الوقت 15/ث، يحدث يستعيد نشاطه من جديد ويقوم بتكرار التمرين لعدة فترات ممكنه.

كما أنه يمكن تصنيف الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم ما بين الوقوف الكامل والجري بسرعة قصوى لذلك تتغير الشدة من وقت لآخر وهذا ما يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ويجعل متطلباتها أكثر تعقيدا، لهذا السبب تم استخدام طريقة التدريب التبادلي لان أداء التمارين مشابهه لأداء اللعب داخل الملعب (وقت المباراة).

حيث يذكر فرج بيومي (1989) عن أهمية القوة المميزة بالسرعة، إن هذه الصفة تلعب دورا هاما في مجال كرة القدم، فاللاعب يحتاج إلى الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس ويحتاج إلى تسديد الكرة بقوة ويسرعة نحو المرمى ويحتاج أيضا إلى تغيير اتجاهه بقوة وسرعة ويشير أيضا إلى أهمية مكون القوة المميزة بالسرعة للرجلين كعنصر بدني مركب ونسبة إسهامه في أداء مهارات أساسية خلال مباراة كرة القدم) الركلات والتصويب بأنواعه بالدقة والقوة حيث بلغت نسبته 100% والمهاجمة بأنواعها 93.3% ورمية التماس 100% والارتقاء والوثب الأفقي والعمودي وتنفيذ ضربات الرأس من الأوضاع المختلفة 100%، إن القوة المميزة بالسرعة من قدرات البدنية الأساسية في كرة القدم(بيومي، 1989، ص 220)، ويتفق كل من لارسون Larson(1974)، وماتيسوس Mathews (1978)، أن مستوى الأداء الرياضي يتوقف على ما يمتلكه اللاعب من صفات بدنية ومنها القوة العضلية ويؤكدون على أهمية

هذا العنصر للأداء الجيد للرياضيين مهما اختلفت أنشطتهم وسباقاتهم (Larson, 1974, 73) وهذا ما يتوافق مع دراسة عارف الكردي (2016)، دراسة سربوت محمد رضا (2018).

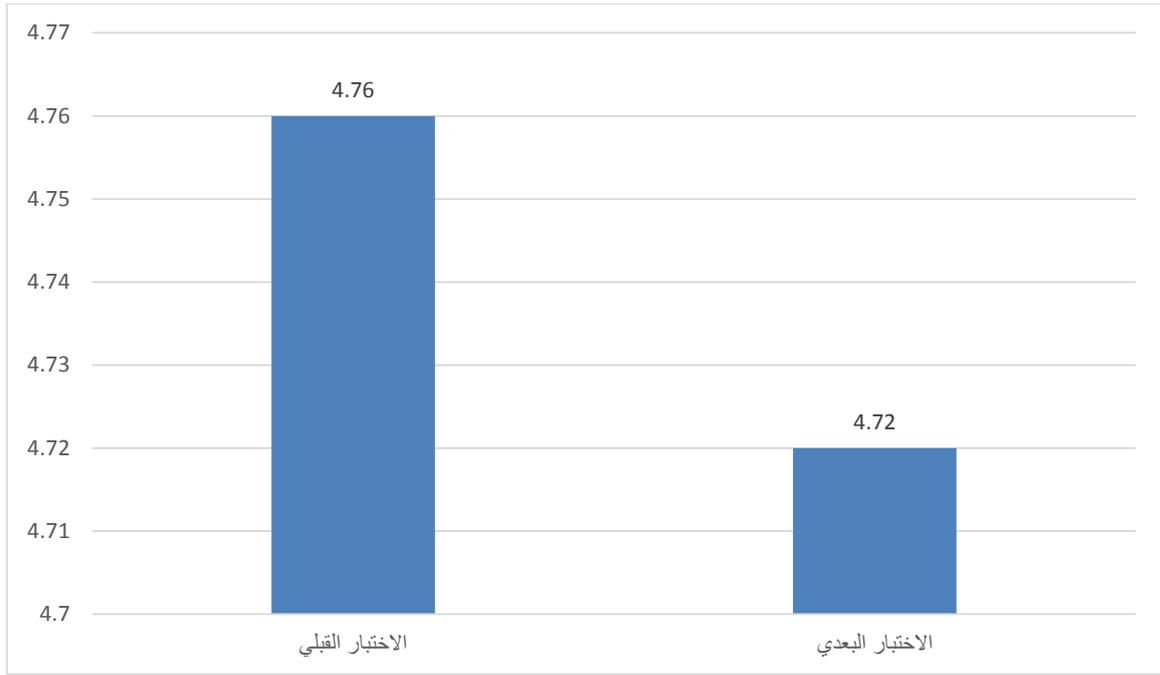
ومما سبق يمكن القول أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة، وعليه فالفرضية الثانية محققة بدرجة عالية جداً، وبالتالي قبولها.

3.2.2. عرض وتحليل قياس الفرضية الثالثة:

التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة"، يتم قياسها من خلال نتائج هذا الجدول:

الجدول رقم (42): يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطتين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة (ركض 30 م من البدء العالي) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني					
عدد الأخطاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	4.76	0.43	8.57	0.00	دال (توجد فروق لصالح الاختبار البعدي)
القياس البعدي	4.72	0.43			

* يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0.05).



الشكل البياني رقم (10) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة (ركض 30م من البدء العالي) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني.

1.3.2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نلاحظ من خلال الجدول (42) و الشكل البياني (10) أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي للسرعة في القياس القبلي تقدر بـ (4.76) بانحراف معياري قدره (0.43) وهو أكبر من المتوسط الحسابي لسرعتهم في القياس البعدي المقدر بـ (4.72) بانحراف معياري قدره (0.43)، وهذا يعني أن الزمن المستغرق لركض 30م من البدء العالي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين محل الدراسة الميدانية في القياس القبلي أكبر من الزمن المستغرق في القياس البعدي، أي أن هناك تحسن في الزمن المستغرق لركض 30م من البدء العالي لدى اللاعبين بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المسطر.

وما يؤكد ذلك هي قيمة "ت" المحسوبة المقدرة بـ (8.57) وهي دالة عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00)؛ وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سرعة لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني لصالح القياس القبلي (علما أن السرعة يتم قياسها بالثواني وبالتالي كلما انخفضت المدة دلت على زيادة السرعة)، وهذا يؤكد على تحسن مستوى سرعة اللاعبين محل الدراسة، وبالضبط تم تسجيل

تحسن في اختبار الركض 30م من البدء العالي بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المصمم خصيصا لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

ويعزو الباحث في تحسن متغير السرعة الانتقالية في البرنامج إلى تطبيق الأسس العلمية والعملية في البرنامج من حيث مكونات حمل التدريب (الشدة، وحجم العمل، فترات الراحة البينية)، وطرق التدريب (التبادلي)، وأوقات التدريب، حيث أن السرعة بحاجة إلى التهيئة الجيدة والتدرج في التمرين والتدرج في المسافات ويفترات راحة بينية سلبية وإيجابية حتى يعود الرياضي إلى حالته الطبيعية ويستعيد شفاؤه.

كما ويؤكد علاوي(1990)، على أنه يجب مراعات استعداد الجهاز العصبي لتقبل العبء الناتج من تمرينات السرعة وعلى ذلك يستحسن عدم القيام بتدريبات السرعة في أوقات التدريب التي تجرى في الصباح الباكر، أو عقب القيام ببعض الأعمال المرهقة (علاوي، 1990، ص).

وكما يشير (بسطويسي أحمد، 1999) ولتنمية السرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان التمرين بصورة انسيابية وبعيداً عن التقلصات العضلية، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والتمرين الآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار (بسطويسي أحمد، 1999، ص65)، ويرى موفق مجيد (1999) كذلك تكمن أهميتها في أداء اللعب لمختلف المهارات الأساسية كالدقة والتكامل تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب على المرمى أو التمرير وقطع الكرة، كما تنمي لدى المهاجم والمدافع استجابات متعددة لمواقف اللعب المختلفة (موفق مجيد، 1999، ص201).

ويرى الباحث أن أهمية السرعة الانتقالية تتضح في المباراة عند مفاجئة الخصم خلال سرعة الأداء والتحرك وتغيير المراكز، وتؤكد دراسات تحليلية للنشاط الحركي لمختلف المباريات أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة الحديثة والتي تساهم في زيادة الخطط الهجومية، وعلى هذا تم اختيار أفضل الطرق التدريبية (طريقة التدريب التبادلي)، لكي يصبح اللاعب أكثر فعالية في مجمل أوقات المباراة، لكن في النهاية يبقى تضييع السرعة دائما موجود إذن لابد من الحفاظ على القدرة البدنية

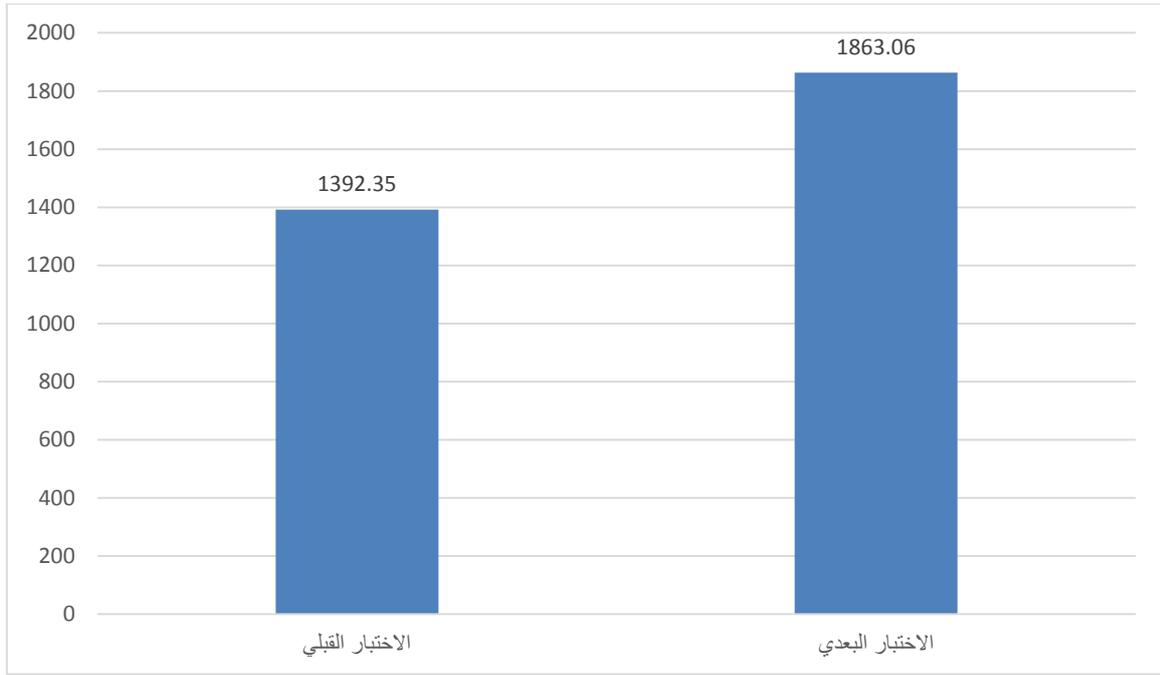
المتتمثلة (بالسرعة الانتقالية) من خلال تطوير القدرة القسوى الهوائية باستعمال طرق كيفية أكثر والتي يكون فيها الجانب الكيفي هو المسيطر وأفضل الطرق التدريبية لتحقيق ذلك هو التدريب (التبادلي قصير قصير)، وهذا ما يتوافق مع دراسة عيسى بكلي (2015)، دراسة سايجي فؤاد (2020)، دراسة أحمد فرج إسماعيل (2003)، دراسة محمد عادل مقابلة (2016)، دراسة بني ملحم (2012)، دراسة philipe Hot (2002) وآخرون.

ومما سبق يمكن القول أنه: توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة لصالح القياس البعدي (ولصالح القياس القبلي بالنسبة للزمن المستغرق) للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة، وعليه فالفرضية الثالثة محققة بدرجة عالية جداً، وبالتالي قبولها.

4.2.2. عرض وتحليل قياس الفرضية الرابعة: التي مفادها "توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير التحمل لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة"، يتم قياسها من خلال نتائج هذا الجدول:

الجدول رقم (43): يوضح اختبار "ت" لعينتين مترابطين لقياس الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير التحمل (نصف كوبر 6 دقائق تقاس بالمتري) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني					
عدد الأخطاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	1392.35	188.32	-58.56	0.00	دال (توجد فروق لصالح الاختبار البعدي)
القياس البعدي	1863.06	198.88			

* يتم اتخاذ القرار بشأن دلالة النتائج عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0.05).



الشكل البياني رقم (11) يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير التحمل (نصف كوبر 6 دقائق تقاس بالمتر) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني.

1.4.2.2. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (43) والشكل البياني رقم (11) أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي لتحمل في القياس القبلي تقدر بـ (1392.35) بانحراف معياري قدره (188.32) وهو أقل من المتوسط الحسابي لتحملهم في القياس البعدي المقدر بـ (1863.06) بانحراف معياري قدره (198.88)، وهذا يعني أن تحمل لاعبي كرة القدم الناشئين محل الدراسة الميدانية في القياس البعدي أكبر من تحملهم في القياس القبلي، أي أن هناك تحسن في اختبار نصف كوبر 6 دقائق تقاس بالمتر لدى اللاعبين بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي المسطر.

وما يؤكد ذلك هي قيمة "ت" المحسوبة المقدره بـ (-58.56) وهي دالة عند درجات الحرية (16) ومستوى الخطأ (0,05) بمستوى دلالة قدره (0,00)؛ وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تحمل لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني لصالح القياس البعدي، وهذا يؤكد على تحسن مستوى تحمل اللاعبين محل الدراسة، وبالضبط تم تسجيل تحسن في اختبار نصف كوبر 6 دقائق تقاس بالمتر بعد تعرضهم للبرنامج التدريبي التبادلي لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

يعزو الباحث هذا التطور الّذم حدث للاعبين هو حدوث عدد من التغيرات الإيجابية في العضلات، نتيجة لعملية الانتظام في التدريب حيث يؤدي إلى حدوث تغيرات في الخلايا وأنسجة الجسم المختلفة، فالتغيرات التي تحدث بعد التدريبات الهوائية هي تحسين القدرة على العمل العضلي في حالة توفر الأوكسجين ويتم هذا التحسن أساسا من خلال زيادة كل من المايجلوبين الميتوكوندريا (بيوت الطاقة)، وكذلك من خلال زيادة مخزون الجليكوجين للعضلات، فضلا عن زيادة نشاط الإنزيمات ويمكن أيضا زيادة قدرة العضلات المستخدمة على استهلاك الدهون واستخدامها بوصفها طاقة لدفع العمل العضلي وهذا يتفق مع ما جاء به الشرجي(2013) فقد أكد أن هناك تغيرات تحدث لدى الرياضيين بعد تنفيذهم لتدريبات الهوائية أهمها زيادة كمية مخزون مادة (المايجلوبين) في الجهاز العضلي، وزيادة عملية أكسدة الكربوهيدرات في العضلات، وزيادة أكسدة الدهون بالطريقة نفسها التي تم فيها أكسدة الكربوهيدرات.

ومن بين الطرق التي تساعد لتطوير قدرة التحمل يقترح (1999) Cometti Gilles التدريب المتقطع الذي يجعل نبضات القلب ترتفع أثناء المجهود وليس لها وقت لتنزل أثناء الراحة، فتبقى ثابتة، إذن هذا المجهود يعتبر مجهود تحمل، زيادة على ذلك فإن العضلات ترتاح أثناء الجري البطيء مما يسمح باستعمال الألياف العضلية السريعة أثناء المجهود الموالي ومن ثم نوعية أداء أحسن، ونستطيع القول حسب Cometti "أن التدريب المتقطع يسمح بتطوير قدرة التحمل، والنوعية العضلية وبمنح مجال أكبر من التدريب المستمر الشدة (Cometti Gilles,1999,p66).

كما يشير الباحث إلى أن الاستمرارية في عملية التدريب وتطبيقه على جميع أفراد العينة بشكل مستمر والاهتمام بطرق التدريب العلمية الحديثة من شأنه أن يطور صفة التحمل لدى أفراد العينة بشرط ألا ينقطع عن التدريب وهذا ما يتفق مع البياتي(2004) بأن الانقطاع عن التدريب يؤثر في بعض المتغيرات البدنية كالسرعة والتحمل والقوة العضلية وغيرها.

ويعزو الباحث أن ذلك ويعود إلى كون طبيعة الجهد في نشاط كرة القدم يتناوب الجهد فيه بين مرتفع ذو صبغة لاهوائية ومعتدل ذو صبغة هوائية، هذا التناوب في الجهد يتلاءم مع طبيعة التدريب التبادلي قصير_قصير وهو ما يطابق فرضنا كما قد أكده العديد من الباحثين، cole et

التبادلي قصير_ قصير يطور القدرات الهوائية واللاهوائية. colli 2005, billat 1998, bangsbo et all 1998, gacon1993, الذين أشاروا أن التدريب

، وهو ما ذهبت اليه العديد من الدراسات السابقة والمشابهة والتي أشارت إلى أن للتدريب التبادلي أهمية بالغة في الرفع من كفاءة الجهاز الدوري التنفسي هذا ما يتفق مع دراسة دراجي عباس(2021)، ودراسة سربوت محمد رضا(2018)، ودراسة philipe Hot(2002) ، meliki (2008) ،

ومما سبق يمكن القول أنه: توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير التحمل لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة، وعليه فالفرضية الرابعة محققة بدرجة عالية جداً، وبالتالي قبولها.

5.2.2. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية ومناقشتها في ضوء الفرضيات توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج المتعلقة بنجاعة برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية حسب المتغيرات الظرفية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية، والتي أجريت الدراسة الميدانية على لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة لفريق شعب إب الذي ينشط في الدرجة الأولى بالدوري اليمني، ويمكن عرضها كما يأتي:

* أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير المرونة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

* وأنه توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير القوة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

* وأنه توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير السرعة لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

* وأنه توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير التحمل لصالح القياس البعدي للاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة.

وعليه يمكن القول أنه: للبرنامج التدريبي نجاعة للحفاظ على اللياقة البدنية حسب المتغيرات
الظرفية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية.

الخاتمة:

أما بخصوص بحثي لقد تم وبعون الله الانتهاء واكمال هذه الاطروحة والذي أخذ مني إنجازها وقتنا وجهدا كبيرين، حيث حاولت من خلالها أظهر دور البرنامج التدريبي التبادلي في تحسين مستوى الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الانتقالية، التحمل، المرونة)، التي بدورها تعمل على الحفاظ على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم الناشئين في الجمهورية اليمنية، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيتها من خلال بحثي هذا واستنادا على الدراسة الميدانية التطبيقية التي قمت بها، وباستعمال الأدوات البحثية، وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدت أن العامل البدني هو القاعدة الأساسية لاي لعبة رياضية سواء كانت فردية او جماعية، وهو القاعدة التي يبنى عليها الفرق الرياضية، واصبح نقطة مهمة ومؤثرة على قدرات اللاعبين.

فالتدريب الرياضي الحديث أصبح عنصرا مهما يضمن الشدة المناسبة لأي حصة تدريبية لنتمكن من منافسة الفرق ذات المستوى العالي وبلوغ درجتها وذلك بالتخطيط العلمي والمنهجي لمختلف الحصص التدريبية، حيث أصبحت برامج التدريب الرياضي الحديث كلها تقوم على أسس تنمية و تطوير القدرات البدنية التي أصبحت لغة التدريب والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون هدر للوقت والجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي.

وفي الأخير أتمنى أن تحقق هذه النتائج المتوصل إليها في رفع مستوى الرياضة في الجمهورية اليمنية بصفة عامة، ورياضة كرة القدم بصفة خاصة، ولعل هذه الدراسة تضع اللبنة الأولى للقيام بدراسات وبحوث، قصد إثراء مجال البحث العلمي في هذا الميدان.

الاستنتاجات

3.2. الاستنتاجات العامة:

- أظهرت نتائج البرنامج التجريبي المطبق على أفراد عينة البحث أثر إيجابياً على تنمية القدرات البدنية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي، البعدي) في مستوى القدرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- وجود فروق فى معدلات نسب التحسن بين متوسطات القياسين (القبلي، البعدي) للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي في مستوى القدرات البدنية.

4.2. اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

اعتمادا على البيانات التي جمعناها وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية:

- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- إتباع الطرق العلمية في تطوير الصفات البدنية من خلال وضع تمارين تتماشى وبرامج التدريب الحديثة.
- عدم إهمال التحضير البدني لما له من الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- تنوع طرق التدريب في التحضير البدني لأنها تساعد اللاعب على الوصول إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية.
- الاهتمام بالعمل القاعدي أي تحضير الناشئين وفق برامج وطرق تدريبية حديثة.
- توفير الوسائل و الإمكانيات المادية (الهياكل، العتاد، وسائل الاسترجاع) ، والبشرية كإدماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني.
- السعي لتنمية أداء المدربين وإكسابهم وسائل وطرق تدريب جديدة بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة ما يتعلق بأساليب وطرق التدريب الرياضي الحديث.
- وضع جدول وبرمجة مدروسة تتماشى وتوازي المنافسات القارية والدولية.

قائمة المراجع

المراجع: قائمة الكتب:

1. إبراهيم الشعلان(1998): كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: دارالفكر العربي.
2. ابن منظور(1984): معجم لسان العرب ج13.
3. أبو العلا أحمد عبدالفتاح، و أحمد نصر الدين سيد(1993): فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. أحمد بسطويسي(2008): أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
5. أحمد عربي عودة(2014): الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
6. الخالدي فاضل(1990): وظائف الأعضاء والتدريب البدني، الرياض، الاتحاد السعودي للرب الرياضي.
7. الهزاع هزاع محمد(2008): كتاب فسيولوجيا الجهد البدني، الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، الرياض، مطابع جامعة الملك سعود.
8. أميرة حسن محمود، و ماهر حسن محمود(2008): الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. الأسكندرية: دار الوفاء.
9. بسطويسي أحمد(1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
10. بطرس رزق الله(1994): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، الإسكندرية، دار المعارف.
11. حنفي محمود مختار(1980): الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
12. زهير الخشاب وآخرون(1988): كرة القدم، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
13. زيان حفيد خريبط(1989): موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، العراق، جامعة بغداد.
14. سامي الصفار وآخرون(1987): كرة القدم الجزء الأول، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.

15. طه اسماعيل وآخرون(1989): كرة القدم بين النظري والتطبيق، الاعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي .
16. عامر فاخر شغاتي، و فاضل كامل مذكور(2011): إتجاهات حديثة في تدريب(التحمل، القوة، الإطالة، التهدئة)، ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي.
17. علي البيك (1992): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. الإسكندرية: دار النشر.
18. علي البيك (2008): أسس إعداد لاعبي كرة القدم، ط1. الإسكندرية، مصر: نشأة المعارف.
19. علي عادل عبد البصير(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1. القاهرة: مركز الكتاب .
20. علي عادل عبد البصير(2007): التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للتوزيع والنشر .
21. عمرو ابو المجد، و جمال اسماعيل(1997): تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
22. عويس الجبالي(2001):التدريب الرياضي- النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الطباعة والنشر .G.M.C
23. عويس الجبالي(2001): التدريب الرياضي- النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الطباعة والنشر .G.M.C
24. فاطمة عبدالمالح وآخرون(2011): التدريب الرياضة لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات، ط1، بغداد، جامعة بغداد.
25. فتحي لمهشيش، و يوسف الدريسي(2002): علم وطائف الأعضاء الرياضي، ط1، بنغازي، ليبيا: جامعة قار يونس.
26. فرج آلين وديع (1999): اللياقة الطريق للحياة الصحية، الإسكندرية، منشأة المعارف.
27. فرج حسين بيومي(1989): الاسس العلمية لاعداد ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات، القاهرة، دار الفكر العربي.

28. قاسم المندلاوي، و سعيد أحمد أحمد(1989): التدريب بين النظرية والتطبيق، العراق، مطبعة جامعة بغداد.
29. قاسم حسن حسين (1998): أسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.
30. كمال الدين الرضي(2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2. عمان: النشر بدعم من الجامعة الاردنية.
31. كمال جمال الرضي(2001): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. عمان: جامعة الزيتونة الأردنية الأهلية.
32. كمال شمشوم(1989): اللياقة البدنية. لبنان، منشورات جامعة بيروت.
33. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين(1997): اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
34. كمال عبدالمجيد و محمد صبحي حسنين(1997): اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
35. ليلى السيد فرحات(2007): القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
36. محمد حسن علاوي(1989): علم التدريب، ط1، القاهرة، دار المعارف .
37. محمد حسن علاوي(1994): علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف.
38. مختار حنفي محمود (1988): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . الكويت: دار الكتاب.
39. مروان عبدالمجيد إبراهيم(2001): طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان، الأردن، دار الفكر العربي.
40. مفتي إبراهيم حماد(2001):التدريب الرياضي الحديث، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
41. مفتي إبراهيم حماد(2009): اللياقة البدنية للصحة والرياضة، القاهرة، جامعة حلوان ط1.
42. مفتي إبراهيم حمادة(1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي.

43. منذر هاشم وعلي الخياط(2000): اللياقة البدنية في كرة القدم، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع.
44. مهند البشتاوي وأحمد أسماعيل(2006): فسيولوجيا التدريب البدني، ط1، عمان ، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
45. مهند البشتاوي و أحمد الخواجا(2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
46. موفق مجيد المولى(1999): الإعداد الوظيفي في كرة القدم. عمان، الاردن: دار الفكر العربي
47. نايف مفضي الجبور، وأحمد صبحي قبلان(2012): الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1.
48. نوال العبيدي، و فاطمة عبد المالكي(2011): التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ط1، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
49. أبو العلا أحمد عبدالفتاح(2012): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة ، دار الفكر العربي.
50. عادل عبدالبصير(1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر، ط1.
51. علي فهمي البيك واخرون(2009): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ونظريات وتطبيقات، الاسكندرية ، منشأة المعارف.
52. أبو العلب، عبد الفتاح(1997): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي.
53. عماد الدين عباس أبو زيد، و سامي محمد علي(1998): الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، القاهرة ، مصر، مركز الكتاب للنشر.
54. عويسي الجبالي(2000): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، القاهرة ، G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع.

55. عويسى الجبالي (2000): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط2، القاهرة، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع.
56. مسعد علي محمود(1997): المدخل إلى علم التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع، جامعة المنصورة.
57. مفتي إبراهيم حماد (1999): بناء فريق كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1.
58. مفتي إبراهيم حماد(1999): بناء فريق كرة القدم ، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، ط2.
59. أبو زيد، عماد الدين(2005): التخطيط والاسس العلمية ببناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات وتطبيقات، الإسكندرية: منشأة المعارف.
60. أحمد بسطولي، عباس أحمد صالح(1984): طرق التدريس في مجال الري البدنية البدنية، بغداد، مطبعة التعليم العالي بغداد.
61. المولى، و موفق مجيد(2010): مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، العين، دولة الامارات العربية، دار الكتاب الجامعي.
62. جمال صبري قرچ(2002): القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، الاردن ، دار دجلة.
63. حماد ابراهيم مفتي(2009): اللياقة البدنية للصحة والرياضة القاهرة ، جامعة حلوان ط1.
64. رضوان، ومحمد، احمد ومتولي(2000): اللياقة البدنية للجميع. القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
65. عبدالرحمن، فكري، نبيلة، و سلوى(2004): منظومة التدريب الرياضي - فلسفة - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بيو ميكانيكية - إدارية، ط1، القاهرة، دار الفكر.
66. علي بن صالح(1994): علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر.
67. محمد علي أحمد، القط(1999): وظائف أعضاء التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
68. مفتي ابراهيم حماد(1997): الجديد في الاعداد المهامي والخططي للاعبي كرة القدم، القاهرة، دار الفكر.
69. وجدي مصطفى الفاتح، و محمد لطفي السيد(2002): الأسس العلمية للتدريب، عمان، الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
70. محمد حسن علاوي(1994): علم التدريب الرياضي، ط12، القاهرة، دار المعارف.

71. عصام عبد الخالق(1992): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ط7.
72. حنفي محمود مختار(1988): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة.
73. أحمد صلاح فزاعة(2005): مبادئ . نظريات، تطبيقات في التدريب الرياضي، هبي رايت للطباعة، أسيوط.
74. طلحة حسام الدين وآخرون(1995): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط 1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
75. بسطويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
76. وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد(2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.
77. قاسم حسن حسين وعلي نصيف (1987): علم التدريب الرياضي، دار الكتب للطبع والنشر، العراق.
- 78 . محمد جلال قرطيم، وآخرون. (1967): كرة القدم،
79. جميل لطيف (1993): موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، ط1. بيروت، دار الكتب العلمية.
80. شيد فرحات. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2. بيروت: دار النظرير.
81. حسن عبد الجواد(1977): كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط4 بيروت.
82. لحسن بلحسين (2010): ملحمة كرة القدم الجزائرية، دار الحبر، الجزائر.
83. (T), B. (1998). *Preparation en entrainement du football*. Paris ,annee: edition amphora.
84. Goel, C. (1998). *foot Ball de l école auxassation*. paris: edition revue.
85. j, B. (2008). *futbol,entreamiente de la condicion en elfutbol* . eds paidotrivo.
86. Malcolm, c. (2000),p94. *Soccer training games drills et fitness practices*.
87. Bernard TURPIN .(2002) .*Préparation et entrainement du footballeur* . Paris,: TOM 01, Ed Amphora.

88. DELLAL Alexander. (2013). *Une saison de preparation physique*,. Bruxelles,; Ed DeBoeck,.
89. Greg DECAMPS .(2012) .:*Psychologie du sport et de la performance*, Ed .: Bruxelles,; 1 De Boeck.‘
- 90 . Nicolas DELPECH (2004) : ATHLETISME,ESSAI D'OPTIMISATION ET D'INDIVIDUALISATION DE CERTAINS EXERCICES DE PLIOMETRIEEN .*Diplôme Universitaire de Préparateur Physique,STAPS DIJON* p33 .
91. TARNIER, G. (2007). *Intermittent Navette pour un travail pragmatiques de la PMA*,. UFR STAPS DIJON,.
- 92.w Duk: Frank .(1997) .*Sports training priniples* . LondonBangsbo J,Energy demands in competitive soccrv,J Sports Sci,.
- 93.Bangsbo, J. (1994a.). *fitness training in football, a scientific approach*, eds. danemark, Ho +stom: bagsvaerd.
- 94.Bernard, T. (2002). *Préparation et entrainement du footballeurs* . paris: @mphora.
- 95.Cometti.g. (2006). *l entrainement de la vitesse*. paris: chiron.
- 96.Dellal. (2008). *l'entrainement à la performance en football* . Edition de Boeck. Bruxelles: Univ.
- 98.Ekblom, B. (1986). *Appleid physiology of soccer, sports. med* «3».
- 99.Zauli A. (2002). *Soccer modern's tactics, Italy's Top Coaches Analyze Game Formations Through 180*.
100. Dellal. A .(2008) .*l'entrainement à la performance en football* . Edition de Boeck: Univ Bruxelles.
- 101 .Gacon.G,(1993),*le 30/30 prototype de l'entrainement intermittent en demi-fond*) ’
- 102.Hamid Grien(1990):*Almanche du sport algérien* ,édition, ANEP ROUIBA , Alger.

قائمة مصادر المجلات والأطروحات العلمية:

103. أحمد محمد جاسر . (2002). دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأندية الدرجة الأولى في اليمن. القاهرة: جامعة حلوان، كلية التربية البدنية والرياضية.
104. أياد محمد عبدالله. (2000): أثر استخدام أساليب مختلفة من التدريب الفترى على عدد من المتغيرات الوظيفية و الإنجاز في عدو 400 متر، رسالة دكتوراه. الموصل: كلية التربية الرياضية.
105. راتب محمد الداوود(2011): أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم (14-16) سنة في نادي الحسين الرياضي، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد25(10).
106. باكيرمحمد خالد (2011): بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة مساق الإعداد البدني، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) مجلد (3).
107. حمداوي التوهامي (2010): دراسة تأثير التدريب الشامل والمدمج في تطوير الصفات البدنية وفاعليته على الأداء التقني المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط. جامعة الجزائر 3، صفحة 43.
108. فاتن طه البطل(1993): تأثير برنامج بإستخدام الحبل على تنمية التوافق العضلي العصبي ومستوى الأداء الحركي لناشئات الجمباز الإيقاعي، جامعة حلوان.
109. منصور ناصر الصويان (2006): المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفيسيولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت 17 سنة،رسالة ماجستير. المملكة العربية السعودية جامعة الملك سعود.
110. حسن،ياسرمحمد،وحمّد، محمدمرسال(1996): دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي. القاهرة.

111. مهران وسيلة محمد(2007): تأثير التدريب العرضي في الفترة الانتقالية على بعض المتطلبات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابق(400) عدو، كلية التربية البدنية والرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

112. حسام عز الرجال إبراهيم حلمي(2002): برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبين لكرة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة الزقازيق، مصر، ص 62.

113. إيهاب فوزي البديوي(2004): تأثير برنامج باستخدام التدريب العرضي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية أداء برمة الصدر للمصارعين، القاهرة: المجلة العلمية، المجلد الأول، كلية التربية البدنية والرياضية للبنات، جامعة حلوان.

114. حداد خالد الجزائر(2016): أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، ماستر، تخصص محضر بدني. جامعة محمد خيضر بسكرة، ص 24.

115. عدنان مقبل أحمد عون (2008): تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم اليمينية، جامعة الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، م، ص 110.

116. البقال، ياسر منير طه(2002): اثر استخدام التدريبات التكراري والفتري والمختلط في إنجاز وسرعة استشفاء مسافات محدودة في عدو (100)م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

117. وهيبه قرينيش (2009): تأثير إستراتيجية الإدارة الرياضة على الأداء الرياضي، رسالة ماجستير. الجزائر: جامعة الجزائر 3.

118. تلي، مزهود، الجابري (1997): دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم الجزائر 3.

119. أبو عريضة فايز وعبد الحق عماد(1999): أثر ممارسة رياضة الجمباز على تنمية صفة المرونة لدى طلاب المرحلة العمرية (10-13)، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية، الإسكندرية، العدد 33.

120. عبد الحق، عماد (2005): دراسة مقارنة لأثر برنامجين تدريبيين في تطوير مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وكلية فلسطين التقنية بفلسطين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد (6)، العدد (4)، جامعة البحرين.

121. حسن، ياسر محمد، وحمد، محمد مرسال (1996): دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد. المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي. القاهرة.

122. رضوان (2003): كرة القدم في الجزائر، جريدة الهدف، العدد 206، 29 مارس الجزائر ص4.

قائمة المواقع الإلكترونية والأنترنيت:

123. جريدة الرأي، العدد 20، 11 جانفي (2002)، ص 17.

124. <http://ar.wikipedia.org/w/index.php>,

title&oldid=12258741.(2/1/2024).2:32m

125. <http://www.yemenfa.org/index.php?action=pages&id=4>

126. Carling, Gall, & Dupont. (2012., February 30). Analysis of repeated high-intensity running performance in professional soccer., *Journal of Sports Sciences*;, pp. 325–336.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

الأستاذ الفاضل.....

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الوظيفة.....

جامعة محمد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استطلاع آراء الخبراء ذوي الاختصاص

تحية طيبة وبعد

السيد الأستاذ الدكتور/

في النية إجراء البحث الموسوم " نجاعة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية" وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم، يرجى بيان رأيكم في مدى صلاحية الاختبارات والصفات البدنية التي ترونها مناسبة والتي من خلالها تساعد في إعداد برنامج تدريبي حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية، يرجى إبداء كافة الملاحظات التي ترونها مهمة فيما يتعلق بموضوع البحث وأهدافه.

شاكرين تعاونكم

المشرف الأستاذ الدكتور:

الباحث:

حجار خرفان محمد

أحمد ناجي الوجيه

آراء الخبراء حول اهم الصفات البدنية:

مرفق (1) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الصفات البدنية التي ترتبط بمسارها الحركي مع طبيعة ومتطلبات برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية

الصفات البدنية	• أنواعها الصفات البدنية	• عدد الآراء المتفقة	• النسبة المئوية
القوة	1. القوة الانفجارية.	5	%50
	2. القوة المميزة بالسرعة.	9	%90
	3. القوة القصوى.	2	%20
التحمل	1. تحمل القوة.	4	%40
	2. تحمل السرعة.	5	%50
السرعة	3. السرعة الانتقالية.	8	%80
	4. سرعة رد الفعل.	5	%50
	5. سرعة الأداء.	5	%50
المرونة	1. المرونة الإيجابية.	9	%90
	2. المرونة السلبية.	4	%40
الرشاقة	1. الرشاقة العامة.	6	%60
	2. الرشاقة الخاصة	6	%60

مرفق (2) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الاختبارات البدنية التي ترتبط بمسارها الحركي مع طبيعة ومتطلبات برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية.

الصفات	الاختبارات البدنية				الترجيح من 5_1	الملاحظات
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب على رجل واحدة لمسافة 30م				4	
	اختبار الحجل (36) (18) بالرجل اليمنى (18) بالرجل اليسرى				2	
	اختبار الوثب العريض من الثبات بالقدمين.				1	
	رمي كرة طبية من أمام الصدر.				5	
	اختبار الحجل (5) حجلات لكل رجل المعدل (15م).				3	
السرعة الانتقالية	اختبار السرعة الانتقالية (50م).				4	
	اختبار ركض (40م) من البدء العالي				2	
	اختبار الجي المكوكي 4م × 40م				4	
	اختبار ركض (30م) من البد العالي.				1	
	اختبار عدو (100م) من البدء منخفض				5	
التحمل	اختبار نصف كوبر (الجري والمشي 6/د).				1	
	اختبار تمرين البطن بمد الرجلين 30ث				1	
	اختبار ركض 1000م.				2	
	اختبار أوفي ديكسون.				3	
	اختبار لوك ليجر				5	
المرونة	اختبار ثني الجذع للأمام من (الوقوف).				1	
	اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما).				3	
	اختبار إطالة (مد) الجذع				4	
	اختبار فتحة الرجل				5	
	اختبار الكويري (ثني الجذع خلفا من الوقوف)				2	

مرفق (3) يوضح النسب المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول اهم الاختبارات البدنية التي ترتبط بمسارها الحركي مع طبيعة ومتطلبات برنامج تدريبي للحفاظ على اللياقة البدنية.

الصفات البدنية	اراء الخبراء في اختيار الاختبارات
1 القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات بالقدمين
2 السرعة الانتقالية	اختبار ركض (30م) من البد العالي.
3 التحمل	اختبار نصف كوير (الجري والمشي 6/د).
4 المرونة	اختبار ثني الجذع للأمام من (الوقوف).

مرفق (4) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن

م	أسم اللاعب	العمر	الطول	الوزن
.1		17	1,73	50
.2		14	1,57	32
.3		15	1,55	40
.4		17	1,64	49
.5		16	1,65	55
.6		17	1,54	41
.7		15	1,64	53
.8		16	1,69	44
.9		17	1,74	60
.10		16	1,70	44
.11		17	1,67	49
.12		15	1,63	41
.13		15	1,56	34
.14		15	1,38	31
.15		16	1,65	45
.16		14	1,47	35
.17		17	1,65	45

مرفق (5) يوضح درجات اللاعبين في المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية القبلية.

م	المتغيرات			المرونة	القوة	السرعة	التحمل
	العمر	الطول	الوزن				
.1	17	1,73	50	65 سم	2,34	4,81 ث	1705م
.2	14	1,57	32	56 سم	1,97	5,51 ث	1320م
.3	15	1,55	40	56 سم	1,82	4,30 ث	1490م
.4	17	1,64	49	62 سم	2,20	4,22 ث	1720م
.5	16	1,65	55	57 سم	2,28	4,36 ث	1320م
.6	17	1,54	41	63 سم	2,00	4,35 ث	1320م
.7	15	1,64	53	58 سم	1,75	4,74 ث	1320م
.8	16	1,69	44	63 سم	2,10	4,77 ث	1510م
.9	17	1,74	60	59 سم	2,22	4,75 ث	1460م
.10	16	1,70	44	54 سم	2,36	4,47 ث	1510م
.11	17	1,67	49	58 سم	2,10	4,50 ث	1120م
.12	15	1,63	41	58 سم	2,03	4,80 ث	1450م
.13	15	1,56	34	50 سم	1,75	5,05 ث	1120م
.14	15	1,38	31	55 سم	1,89	5,25 ث	1445م
.15	16	1,65	45	64 سم	2,08	4,44 ث	1370م
.16	14	1,47	35	54 سم	1,70	5,75 ث	1020م
.17	17	1,65	45	50 سم	2,20	4,86 ث	1470م

مرفق رقم (6) يوضح درجات اللاعبين في المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية البعدية.

م	المتغيرات			الوزن	الطول	العمر	التحمل
	المرونة	القوة	السرعة				
	ثني الجذع للامام من الوقوف	الوثب العريض من الثبات بالقدمين	ركض 30م من البدء العالي	نصف كوبر 6دقائق تقاس بالمتر			
.1	79سم	2,52	4,76	50	1,73	17	2205م
.2	68سم	2,06	5,48	32	1,57	14	1774م
.3	67سم	2,00	4,26	40	1,55	15	1890م
.4	75سم	2,15	4,20	49	1,64	17	2195م
.5	68سم	2,40	4,31	55	1,65	16	1804م
.6	76سم	2,13	4,31	41	1,54	17	1810م
.7	70سم	1,87	4,69	53	1,64	15	1807م
.8	77سم	2,24	4,67	44	1,69	16	2000م
.9	74سم	2,25	4,71	60	1,74	17	1963م
.10	67سم	2,48	4,43	44	1,70	16	2005م
.11	71سم	2,11	4,48	49	1,67	17	1609م
.12	72سم	2,16	4,74	41	1,63	15	1905م
.13	60سم	1,90	5,03	34	1,56	15	1514م
.14	66سم	2,03	5,21	31	1,38	15	1944م
.15	78سم	2,21	4,42	45	1,65	16	1805م
.16	67سم	1,82	5,72	35	1,47	14	1497م
.17	64سم	2,34	4,82	45	1,65	17	1945م

مرفق رقم (7) يوضح درجة اللاعبين المتحصل عليها من الاختبارات البدنية القبلية والبعدي

نصف كوبر 6دقائق تقاس بالمتر		ركض 30م من البداء العالي		الوثب العريض من الثبات بالقدمين		ثني الجذع للامام من الوقوف		الاختبارات البدنية الاسم	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي		م
م2205	م1705	4,76	ث 4,81	2,52	2,34	سم79	سم 65		.1
م1774	م1320	5,48	ث 5,51	2,06	1,97	سم 68	سم 56		.2
م1890	م1490	4,26	ث 4,30	2,00	1,82	سم 67	سم 56		.3
م2195	م1720	4,20	ث 4,22	2,15	2,20	سم 75	سم 62		.4
م1804	م1320	4,31	ث 4,36	2,40	2,28	سم 68	سم 57		.5
م1810	م1320	4,31	ث 4,35	2,13	2,00	سم 76	سم 63		.6
م1807	م1320	4,69	ث 4,74	1,87	1,75	سم 70	سم 58		.7
م2000	م1510	4,67	ث 4,77	2,24	2,10	سم 77	سم 63		.8
م1963	م1460	4,71	ث 4,75	2,25	2,22	سم74	سم 59		.9
م2005	م1510	4,43	ث 4,47	2,48	2,36	سم 67	سم 54		.10
م1609	م1120	4,48	ث 4,50	2,11	2,10	سم71	سم 58		.11
م1905	م1450	4,74	ث 4,80	2,16	2,03	سم 72	سم 58		.12
م1514	م1120	5,03	ث 5,05	1,90	1,75	سم 60	سم 50		.13
م1944	م1445	5,21	ث 5,25	2,03	1,89	سم 66	سم 55		.14
م1805	م1370	4,42	ث 4,44	2,21	2,08	سم78	سم 64		.15
م1497	م1020	5,72	ث 5,75	1,82	1,70	سم 67	سم 54		.16
م1945	م1470	4,82	ث 4,86	2,34	2,20	سم 64	سم 50		.17

مرفق (8) أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	التخصص العلمي	الجامعة
1.	أ.د. علي بن قوة	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
2.	أ.د. كوتشوك محمد	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
3.	أ.د. حجار محمد	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
4.	أ.د. محمد صبان	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
5.	أ.د. منصور لكحل	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
6.	د. عبد الكريم السنوسي	تدريب رياضي	جامعة مستغانم
7.	أ.د. خالد البرعي	تدريب رياضي	جامعة الحديدية
8.	أ.د. صلاح	تدريب رياضي	جامعة الحديدية
9.	أ.د. عارف الكرمدى	تدريب رياضي	جامعة الحديدية
10.	د. حسين أحمد حسين	تدريب رياضي	جامعة الحديدية
11.	د. علي أحمد حسين	تدريب رياضي	جامعة الحديدية
12.	د. عدنان عون مقبل	تدريب رياضي	جامعة صنعاء
13.	أ.د. أحمد محمد جاسر	تدريب رياضي	جامعة صنعاء



République Algérienne Démocratique et Populaire
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis – Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportive
Sous direction de la post- graduation

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
نوابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج
الرقم 980/.....م.ت.ب.ر/2019

مستغانم في 2019/12/03

تسهيل مهمة

إلى من يهمه الأمر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

يرجى منكم تسهيل مهمة الطالب اليميني " أحمد ناجي أحمد قايد الوجيه" من مواليد 1976/01/01 باب اليمن، المسجل في السنة الرابعة دكتوراه في العلوم بمعهد التربية البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم وذلك للإجراء اختبارات تطبيقية لإنجاز موضوع أطروحته الموسومة بعنوان نجاعة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم في الجمهورية اليمنية وذلك بالتزول الميداني في اليمن.

في الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والشكر.

المدير المساعد

جامعة مستغانم
مديرية الكنفدرالية
بما بعد التدرج
والبحوث العلمي والتربوي
م.ت.ب.ر/2019

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر

الهاتف: +213 45 42 11 34 (0) الفاكس: +213 45 42 11 36

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

AMBASSADE DE LA REP. YEMENITE
SECTION CULTURELLE-ALGER



سفارة الجمهورية اليمنية
الملحقية الثقافية
الجزائر

N° :
Date :

الرقم : م. ش. ج. / 20
التاريخ : 2020 / 02 / 26

إلى من يهمه الأمر

تؤكد سفارة الجمهورية اليمنية (الملحقية الثقافية) بان الطالب/ احمد ناجي احمد
قائد الوجيه مسجل بمعهد التربية البدنية و الرياضية-مستغانم- في مساق الدكتوراه و هو
بصدد تحضير رسالته المعنونة "تجاعة البرامج التدريبية حسب المتغيرات الظرفية للحفاظ
على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجمهورية اليمنية" و لديه بحث ميداني في اليمن
لمدة ستة أشهر ابتداء من 2020/04/01.

و عليه يرجى التكرم بتقديم كل التسهيلات للطالب لتطبيق دراسته الميدانية في مجال
بحثه.

سلمت له هذه المذكرة بناء على طلبه و الإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

القائم باعمال المستشار الثقافي

