

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضة

مذكرة لنيل شهادة ماستر

في تخصص التدريب الرياضي

بعنوان

توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القدرة

العضلية(القوة و السرعة) في كرة القدم

بحث تجريبي أجري على بعض فرق البطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة .

إشراف الدكتور:

زرزف محمد

إعداد الطالب:

فلاح محمد

السنة الجامعية : 2014 - 2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ
صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة البقرة (32)

الاهداء

الى الوالدين العزيزين متمنيا لهما دوام الصحة وادعوا من الله ان

يمدها بعمر طويل و زوجة احرام والى جميع الاصدقاء

و الى كل الاساتذة المعهد التربية البدنية و الرياضية

الى كل من يغار و يكافح للأجل قطاع التربية البدنية و الرياضية

الى كل الشهداء الأبرار

الى هؤلاء جميعا اهدي ثمرة جهدي

فلاح محمد

الشكر و التقدير

الحمد و الشكر لله على فضله و نعمته في اتمام هذا البحث و يدعوني واجب الوفاء

و العرفان بالجميل ان اتقدم بالشكر العميق الى الاستاذ الفاضل المشرف على هذه الرسالة الاستاذ الدكتور بن قوة علي الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة و آرائه النيرة و السائبة و تشجيعاته المتواصلة للانجاز هذا البحث كما اشكره على الوقت الذي خصه للإطلاع على كل كبيرة و صغيرة.

كما اوجه شكري و تقديري الى الاستاذ الدكتور عطا الله على مساعدة التي قدمها لنا من اجل هذا العمل.

و لايفوتني ان اشكر و الاستاذ الدكتور بن القاصد على و الاستاذ الدكتور رياض الراوي الاستاذ الدكتور بن دحمان نصرالدين و الدكتور بن لجل منصور و الدكتور زرفه محمد و الدكتور عتوتي نوردين.

كما اشكر مدير معهد التربية البدنية و الرياضة الدكتور بن عقيلة كمال بسيدي عبد الله و الى كافة الاساتذة و الاداريين المعهد .

كما لا انسى الاستاذ الدكتور قصي محمود القيسي و الدكتور شلال عبد المجيد اللهمما رحمهما و انخر لهما و رفع درجتهم في المهديين.

كما اتقدم بالشكر الى كل الذين ساعدونا من قريب او من بعيد.

المحتويات

الإهداء

التشكوات

المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

التعريف والبحث

- 1 - مقدمة..... 1
- 2 - مشكلة البحث..... 3
- 3 - أهداف البحث..... 5
- 4 - فرضيات البحث..... 5
- 5 - التعريف بمصطلحات البحث..... 5
- 6 - الدراسات السابقة و المرتبطة بها..... 6

المبحث الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

كرة القدم ومتطلباتها البدنية والمهارات الأساسية المتعلقة بها

تمهيد

- 1-1- كرة القدم 13
- 1-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم 13
- 1-3- أهداف رياضة كرة القدم 15
- 1-4- خصائص كرة القدم 15
- 1-5- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم 16
- 1-6- الصفات البدنية المرتبطة بالعبء كرة القدم 17

الخلاصة

التحضير البدني المدمج

تمهيد

- 1-2- لمحة عن التحضير البدني 24
- 2-2- مدة التحضير البدني 25
- 2-3- أنواع التحضير البدني 26
- 2-4- تعريفات التحضير البدني المدمج 27
- 2-5- أهمية التحضير البدني المدمج 28
- 2-6- التدريبات باستخدام التحضير البدني المدمج 29

- 31-2-7- جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التحضير البدني المدمج.....
- 35-2-8- عوامل التي يجب مراعاتها أثناء استخدام التحضير البدني المدمج.....
- 36-2-9- مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني.....

الخلاصة

الفصل الثالث

القوة و السرعة و طرق تنميتها

مقدمة

- 40-3-1- تعريف القوة العضلية.....
- 41-3-2- أهمية القوة العضلية.....
- 42-3-3- أنواع القوة العضلية.....
- 44-3-4- طرق تنمية القوة العضلية.....
- 47-3-5- العوامل المؤثرة في القوة العضلية.....
- 49-3-6- مستويات حمل تدريب القوة العضلية:.....
- 49-3-7- السرعة.....
- 50-3-8- أنواع السرعة.....
- 52-3-9- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها.....

- 3-10- أهمية السرعة.....56
- 3-11- العوامل المؤثرة في السرعة.....56
- 3-12- تزاوج القدرات البدنية (القوة والسرعة).....58
- 3-13- طرق التدريب الرياضي في تنمية القوة العضلية و السرعة.....60

الخلاصة

الفصل الرابع

متطلبات التخطيط برامج التدريب لكرة القدم

مقدمة

- 4-1- التدريب الرياضي.....64
- 4-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....64
- 4-3- متطلبات التدريب الرياضي.....65
- 4-4- مبادئ التدريب الرياضي.....65
- 5-5- التخطيط التدريب في كرة
القدم.....68
- 4-5-1- تعريف التخطيط.....68
- 4-5-2- أهمية التخطيط في كرة القدم.....68

68.....	4-5-3- فوائذ التخطيط في كرة القدم.....
69.....	4-5-4- خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم.....
69.....	4-5-5- التخطيط والخطة.....
74	4-6- أسس بناء البرامج التدريبية.....
75.....	4-6-1- خطوات تصميم البرامج التدريبية.....
75.....	4-6-2- أهداف الوحدة التدريبية.....
75.....	4-6-3- أنواع الوحدات التدريبية.....
78.....	4-7- المدرب كرة القدم.....
80.....	4-8- الخصائص مرحلة العمرية اقل من 20 سنة.....

الخلاصة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

مقدمة :

1-1- دراسة

88..... الاستطلاعية.....

90..... 1-2- الأسس العلمية للاختبارات.....

92	3-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات
93	4-1- الدراسة الميدانية
93	1-4-1- منهج البحث
94	2-4-1- عينة البحث
95	3-4-1- مجالات البحث
95	4-4-1- أدوات البحث
95	5-4-1- طرق البحث
96	6-4-1- مواصفات الاختبارات
98	5-1- الاختبارات القبلية
98	6-1- البرنامج التدريبي
100	7-1- الاختبارات البعدية
100	8-1- الدراسة الإحصائية
102	9-1- صعوبات البحث

الخلاصة

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

مقدمة

106	1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية
-----	--

2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية106

2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية112

الخلاصة

الفصل الثالث

مناقشة الفرضيات، الاستنتاجات، الخلاصة العامة، فرضيات مستقبلية

مقدمة

3-1- مناقشة فرضيات البحث119

3-1-1- مناقشة الفرضية الأولى119

3-1-2- مناقشة الفرضية الثانية119

3-2- الاستنتاجات120

3-3- الفرضيات مستقبلية120

3-4- الخلاصة العامة121

مصادر والمراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	مخوان جدول
36	الجدول رقم 01 : يبين مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني.
45	الجدول رقم 02 : يبين شدة تدريب القوة القصوى للناشئين
47	الجدول رقم 03 : يبين الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة
60	الجدول رقم 04: يبين خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية
89	الجدول رقم 05 : يبين نسبة الاختبارات المنتقاة من قبل الدكاترة و الأساتذة المحكمين
90	الجدول رقم 06 : يبين الاختبارات المنتقاة انطلاقا من اكبر نسبة
91	الجدول رقم 07: يبين ثبات الاختبارات البدنية
91	الجدول رقم 08 : يبين الصدق الاختبارات البدنية
92	الجدول رقم 09: يبين تجانس العينتين الضابطة و التجريبية في السن و الطول و الوزن
94	الجدول رقم 10 : يبين رزنامة العمل الميداني للباحث مع عينة البحث
106	الجدول رقم 11 : يبين اختيار ستيودنت (T) للاختبارات البدنية القبليّة للمجموعتين
106	الجدول رقم 12 : يبين اختيار ستيودنت (T) للاختبارات البدنية القبليّة للمجموعتين للاختبار الوثب العمودي لسارجنت
108	الجدول رقم 13 : يبين اختيار ستيودنت (T) للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين للاختبار وضع التعلق
109	الجدول رقم 14 : يبين اختيار ستيودنت (T) للاختبار القبلي و البعدي

	للمجموعتين للاختبار الجري 20 م
111	الجدول رقم 15 : يبين اختبار ستيودنت (T) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين للاختبار الجري 50 م
112	الجدول رقم 16 : يبين اختبار ستيودنت (T) للاختبار البعدي للمجموعتين للاختبار الوثب العمودي لسارجنت
114	الجدول رقم 17 : يبين اختبار (T) للاختبار البعدي للمجموعتين للاختبار وضع التعلق
115	الجدول رقم 18 : يبين اختبار (T) للاختبار البعدي للمجموعتين للاختبار الجري 20 م
117	الجدول رقم 19 : يبين اختبار (T) للاختبار البعدي للمجموعتين للاختبار الجري 50م

قائمة الأشكال

صفحة	موضوع الشكل
33	الشكل رقم 01: يبين عناصر عملية الإعداد والتدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم
55	الشكل رقم 02 : يوضح أنواع السرعة وطرق تدريبها
65	الشكل رقم 05: يوضح ظاهرة الزيادة في التعويض خلال فترة الراحة بعد القيام بعمل حاد
66	الشكل رقم 06 : يوضح التطورات التدريجية للمستوى الأولي من خلال التمديد لفترات الراحة بين الحصص التدريبية
96	الشكل رقم 07 : يوضح اختبار الوثب العمودي لسارجنت

97	الشكل رقم 08 : يوضح اختبار الشد على العلقة
97	الشكل رقم 09: يوضح اختبار الجري 20م
98	الشكل رقم 10: يوضح اختبار الجري 50م

الصفحة	المدرج التكواري
107	المدرج التكواري رقم 01 : يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للعينتين للاختبار الوثب العمودي لسارجنت
108	المدرج التكواري رقم 02: : يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للعينتين للاختبار وضع التعلق
110	المدرج التكواري رقم 03: يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للعينتين للاختبار الجري 20م
111	المدرج التكواري رقم 04 : يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للعينتين للاختبار الجري 50م
113	المدرج التكواري رقم 05: يوضح الفرق متوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين للاختبار الوثب العمودي لسارجنت
114	المدرج التكواري رقم 06: يوضح الفرق متوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين للاختبار وضع التعلق
116	المدرج التكواري رقم 07: يوضح الفرق متوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين للاختبار الجري 20م
117	المدرج التكواري رقم 08: يوضح الفرق متوسطات الحسابية للاختبار البعدي للعينتين للاختبار الجري 50م

-مقدمة:

تحتل كرة القدم بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي، لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء لهذه اللعبة، ونحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية يوماً بعد يوم وأصبح الأداء يتميز بدرجة عالية من الإتقان، ولكي نحقق هذا المستوى أو نلحق به ونسايهه وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه هذه الرياضة، وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله لأن يكون لاعباً ذو كفاءة تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول للاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم بمحاولة منها في إحراز أفضل مستوى ممكن (حماد، 1997، 08)، حيث يؤكد بعض العلماء أن هذه الدول تؤمن بمنطق الخطأ الصفري في الإعداد الأمثل للرياضيين الهدف منه التفوق على الخصم و تحطيم الأرقام القياسية، وانيطون هناك الاكتمال جانب الاجتماعي و البدني و البيولوجي (عبد البصير علي، 1998، 31) وسلاحها في ذلك دعم العلوم الطبيعية والإنسانية التي أسهمت بدورها في دفع عملية التعلم والتدريب، نحو الأفضل، وهذا بتوظيفها للعديد من الأجهزة والأدوات والوسائل المبتكرة العلمية والفنية (عبد الفتاح، 2003، 413)، حيث إن كرة القدم تحتل بشعبية كبيرة و لذا فقط تعانقت كل الجهود العلمية و الخبرات العملية نحو تطوير المستوى لهذه اللعبة و نحن نرى ارتفاع المستوى الفني للفرق الرياضية يوماً بعد يوم و أصبح قيام اللاعبين بتنفيذ الاداءات المهارية بالقوة و السرعة(القدرة العضلية) معا حيث يعتبران أحد المتطلبات البدنية و الركائز الأساسية للعمل الجماعي و هذا يتطلب من لاعب كرة القدم المقدره البدنية طوال 90د في بذل الجهد كالجري السريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم و كذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات و الدفاع بفاعلية .

ولضمان تدريب ناجح وفعال كان من الضروري على المعنيين بالشؤون الكروية إتباع أحسن الطرق وإنجاحها، والإلمام بالعلوم الأساسية تنمية الصفات البدنية في كرة القدم بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاابر. إن الوصول إلى الانجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرق و حلول مناسبة واكتشاف أساليب جديدة و حديثة في التدريب الرياضي كاستخدام التحضير البدني المدمج الذي يعتبر من الطرق المستخدمة في كرة القدم حيث يتم تنمية الصفات البدنية كالقوة و السرعة مثلا "باستخدام تمارينات مهارية التي لها علاقة بالجانب البدني و هذا ما أكده Alexandre Dellal (2008) "عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية البدنية للاعبين "وبذكر أيضا Impellizzeri (2006) "بان استخدام التمارين بالتحضير البدني المدمج أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التحضير البدني التقليدي " .. و يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالتحضير البدني المدمج للاعب كرة القدم إلى تنمية القدرة العضلية في

كرة القدم معا و هذا ما أشار إليه Weineck (1997) "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخططية والفكرية ولذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي". و من هنا تكمن أهمية الدراسة في معرفة فاعلية التدريب بالتحضير البدني المدمج في تنمية القدرة العضلية (القوة و السرعة) ومدى تأثيرهما على مردود لاعبي كرة القدم وكيفية اختيار التمرينات والطرق والوسائل التدريبية المناسبة لتحقيق هذا الغرض بغية السير ومواكبة التطورات التدريبية الحديثة.

وعلى هذا جاءت هذه الدراسة وقد قسمت إلى بابين ، الباب الأول خصصت للدراسة النظرية والباب الثاني خصصت للدراسة الميدانية .

قسمنا الباب الأول إلى التعريف بالبحث وثلاثة فصول تناولنا في الفصل الاول الذي تناولنا فيه كرة القدم اما الفصل الثاني التحضير البدني المدمج و تطرقنا فيه إلى التحضير البدني و أنواعه و الفصل الثالث تناولنا فيه القوة و السرعة مع التركيز على أنواعهما و طرق تنميتها في كرة القدم أما في الفصل الرابع تناولنا متطلبات تخطيط برامج التدريب الحديثة وفي الأخير تطرقنا إلى خصائص الفئة العمرية.

أما الباب الثاني فيتمثل في الدراسة الميدانية حيث قسم هو الأخير إلى ثلاث فصول تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية حيث تطرقنا إلى دراسة الاستطلاعية و المنهج العلمي المستخدم ،عينة البحث ،مجالات البحث ، وأدوات البحث والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث كما تطرقنا إلى عرض البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالب الباحث في المعالجة الإحصائية أما الفصل الثاني فقد تضمن عرض و مناقشة نتائج الدراسة، وقد تمت المعالجة الإحصائية من خلال توظيف مجموعة من المقاييس الإحصائية أما الفصل الثالث تناولنا فيه مناقشة نتائج بالفرضيات ومن خلال هذا استنتج الطالب إلى أن فاعلية التحضير البدني المدمج أظهرت تأثيرا إيجابيا على تنمية القوة العضلية و السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

2- مشكلة البحث:

لكي يتم إعداد الناشئين لأفضل مستويات الأداء الرياضي في ضوء قدراتهم وإمكانياتهم والتعامل معها بطريقة علمية، فإعداد الناشئين كثيرا ما يعتبره البعض عملا سهلا، ولهذا توكل هذه المهمة إلى مدربين حديثي العهد والتكوين في مجال التدريب الرياضي، في الوقت الذي يعتبر فيه مدرب الناشئين هو المسؤول الأول بصفة مباشرة على أعمدة الفريق مستقبلا، فهو المسؤول عن عملية الانتقاء للاعبين ذوي الإمكانيات والاستعدادات والقدرات لممارسة الرياضة كرة القدم، وأي تهاون في عملية الانتقاء من الممكن أن يقصي نشأ قد يصبح لاعبا

مميزا وذا شأن كبير في رياضة كرة القدم مستقبلا، لذا فتنبؤ بإمكانيات وقدرات لاعب ناشئ يحتاج إلى عناية واهتمام به، وهذا لتفادي اختفاء الموهوبين عن عالم كرة القدم. ويعتبر التحضير البدني للاعب كرة القدم احد ركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال موسم تدريبي بمراحله المختلفة و يعرف التحضير البدني بأنه عملية التطبيقية لرفع حالة التدريبية للاعب لاكتسابه اللياقة البدنية و الحركية ،.لهذا يرى الطالب الحاجة لدراسة أهمية استخدام التحضير البدني المدمج تعد ضرورة ملحة حيث يذكر Alexandre Dellal(2008)" إن إدماج الكرة في العمل البدني يسمح باكتساب قدرات مهارية و البدنية للاعبين هو الأفضل و الأسرع لما يتوفر لديه من تكرارات حركية مؤثرة في فترات زمنية متتالية و كذلك عن طريق إدماج الجانب البدني بالمهاري و يؤكد أيضا ماتغيف (1982) أن القوة العضلية و السرعة لهما تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة باعتبارهما الركيزة الأساسية للقدرة الحركية،ومنه توصل الطالب إلى تحديد موضوع الدراسة في كيفية توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القدرة العضلية في كرة القدم لفئة الأقل من 20 سنة و مما سبق تطرح التساؤلات التالية:

1. ما هو تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة العضلية، السرعة)؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟

3-أهداف البحث:

1. تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم أقل من 20 سنة لتنمية القوة العضلية والسرعة.

2. معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

4-فرضيات البحث:

1. البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة .

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية.

5-تعريف بمصطلحات البحث:

1. البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة الأنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كذلك يعتبر مجموعة الخبرات التعليمية المقترحة التي تنبع من المنهج، وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل الزمن، المدرب، اللاعب، الطريقة، الإمكانيات، المحتوى، التنظيم وغيرها من الأمور التي تزيد من إمكانيات تنفيذ المنهج (القادوس، 1993، 40).

2. التحضير البدني: العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة (بسطويسي، 1990، 30).

3. التحضير البدني المدمج: عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهنية و البدنية للاعبين. (Dellal, 2008, 01)

4. القوة العضلية: تسهم في كل أداء بدني رياضي، حيث تعتبر المكون الأول للياقة البدنية وأيضاً عنصراً أساسياً في القدرة الحركية واللياقة الحركية، وهما الأساس في اللياقة العضلية (حسانين، 1998، 17).

5. السرعة: هي قابلية اللياقة على أداء الحركات تحت المتطلبات الموضوعية و بأقصر وقت. (نصيف، 1990، 212).

6. كرة القدم: وهي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاولون اللاعبون إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة الهدف وللتفوق على منافسة في إحراز النقاط (آل سليمان، 1998، 09)

6-دراسات السابقة و المرتبطة بها:

6-1-دراسة أشرف علي جابر 1990:

العنوان: أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة

الهدف:

-تحديد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة، -تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني والمهاري.

-تحديد أثر أي من البرامج أكثر تأثيراً في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 13 سنة.

العينة: طبق هذا البرنامج على عينة قوامها 20 لاعبا فئة 13 سنة، واستعمل الباحث الاختبارات البدنية والمهارية.

المنهج: أما المنهج المستعمل فقد تمثل في المنهج التجريبي للائتمته لطبيعة الدراسة.

أهم الاستنتاجات:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني للمجموعة الضابطة. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. (جابر، 1990).

6-2- دراسة الحاج محمد بن قاصد علي 1997:

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارة الأساسية للاعبي كرة القدم 16-18 سنة .

الهدف:

يهدف البحث المقام للفترة على لاعبي كرة القدم صنف أوسط 16-18 سنة إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية وتحديد مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية .

الفروض:

البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالفترة الإعدادية يؤثر إيجابيا في تطوير الصفات البدنية والمهارة لعينة البحث التجريبية.

المنهج: لقد تبع الباحث المنهج التجريبي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

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

الأداة: الاستبيان الاستمارة- الوسائل الإحصائية.

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

أهم التوصيات: كما يوصى الباحث المعنيين ومربي فرق الأواسط استعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية ضرورة إجراء دراسة مماثلة لبقية الأعمال لرفع مستوى كرة القدم الجزائرية . (بن قاصد، 1997)

6-2- دراسة عبد الستار محمود عبد القادر 2005:

العنوان: تأثير تنمية الآداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم.

الهدف: التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم.

المنهج: استخدام الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم الثنائي " ضابطة - تجريبية "

العينة: طبقت الدراسة على عينة عددها (24) ناشئا تحت 12 سنة من لاعبي نادي المنصورة.

النتائج: البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي لصالح المجموعة التجريبية في زمن ودقة الأداء واختبارات الحركية وكذلك مكونات اللياقة البدنية الخاصة (عبد القادر 2005)

3-6-دراسة أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي 2006.

العنوان: تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي هوكي

الهدف: تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة و الهجومية لناشئي رياضة الهوكي.

المنهج: استخدام الباحث المنهج التجريبي والوصفي.

العينة: طبقت الدراسة على عينة عددها (35) لاعبا من فريق 19 سنة للهوكي .

من نادي الشرقية.

مدة البرنامج: 10 أسابيع بواقع 5 وحدات أسبوعيا.

أهم الاستنتاجات:

نجاح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية دقة وسرعة الأداءات الحركية المركبة - المندمجة .(شوقي،2006)

4-6-دراسة عبد القادر مصطفىاوي 2009:

العنوان: توظيف تمارين بدنية ومهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة

(16-18 سنة)

الهدف: معرفة مدى تأثير التمارين البدنية والمهارية لتنمية مطاولة السرعة، للاعبي كرة السلة (16-18

سنة).

الفروض:

- استخدام تمارين بدنية ومهارية يؤثر ايجابيا في تنمية تحمل السرعة.

-التمرينات على الجانب مهاري في تنمية تحمل السرعة.

المنهج: إتباع المنهج التجريبي بما تقتضيه مشكلة البحث.

العينة: اشتملت عينة البحث على 24 لاعب صنف الأواسط، وقد قسم الطالب الفريق إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وعدد كل منهما 8 لاعبين، ومجموعة الثالثة أجري معها الاختبارات التجريبية وعددها 8 لاعبين.

الأداة: المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الوسائل البيداغوجية.

أهم الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها طالب الباحث ومن خلال العرض والتحليل والمناقشة توصل البحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- إن استخدام التمارين البدنية والمهارية لتنمية صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل إيجابي لتطوير هذه الصفة.

- الصفة البدنية المراد تطويرها تطورت لدى المجموعتين ولكن تطور مجموعة التدريب على التمارين البدنية والمهارية كان أفضل من الأخرى التي تدرت على التمارين البدنية فقط. (مصطفىاوي، 2009)

6-5-دراسة لخضر مسالتي 2009:

العنوان : توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية و أثرها على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

أهداف:

- تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعبين كرة القدم الأواسط 16-18 سنة لتنمية القوة العضلية.

- معرفة مامدى تأثير البرنامج التدريبي بالأثقال على تحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم.

الفروض:

- البرنامج التدريبي بتمرينات الأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية) للاعبين كرة القدم الأواسط.(16-18).

- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابيا على تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

- يحقق برنامج الأثقال المقترح تأثيرا إيجابيا لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفقا لدلالة إحصائية.

منهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، حيث اعتمدت على تصميم المجموعة والقياس القبلي والبعدي.

عينة البحث : تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية عددهم 18 لاعب .

البرنامج التدريبي:تمثلت في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2008/01/11-2009/04/01

أهم النتائج :

- إن استخدام البرنامج التدريبي مقترح قد أثر إيجابيا في تنمية القوى عند لاعبين أواسط
- أدى البرنامج التدريبي تقترح على تحسين وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس ،الجرى المنعرج ، رمية تماس)
- أن الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي دال إحصائيا وهو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية وفي قياس القدرة العضلة للمجاميع العضلية المختلفة.(مساليتي،2009)

6-6-دراسة فغلول سنوسي 2011:

العنوان: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

الأهداف :

- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (17-19)

-تعرف على فاعلية التمارين المدمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة

الفروض:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفسيولوجية لتحمل السرعة

المنهج:لقد تبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

العينة: عينة من ناشئي فريق ترحي مستغانم

أهم الاستنتاجات:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية

-أظهرت فاعلية تمارين مندمجة بالكرة المقترحة تأثيرا إيجابيا على تطوير تحمل السرعة .

نقص إلمام المدربين في كيفية تسطير الأهداف.(سنوسي،2011)

- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:

- يهدف الطالب من عرض الدراسات السابقة إلى التعرف على الجوانب النظرية والإجراءات العملية لكل دراسة وذلك بهدف الحصول على الدعم المعلومات من هذه الدراسات والتي بدورها تساعد الباحث في تحديد الإجراءات العملية للدراسة الحالية على أسس عملية سليمة.
- من خلال ما قام به الطالب من استطلاع لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة، تمكن من استخلاص أهم الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستعانة بها.
- الدراسات السابقة التي استعان بها الطالب كانت قد صدرت في الفترة الزمنية من (1990) حتى (2011) وهذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات، والتي كان معظمها يرتبط بأثر برامج تدريبية في تنمية الصفات البدنية على المراحل الإعداد.
- إلا أن أقلية استخدم تمارين مهارية مندمجة في مختلف الرياضات الفردية والجماعية .

تمهيد:

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شهرة كبيرة و ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق مشاهدة مبارياتها، لقد مرت لعبة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن استطعنا أن نراها في هذه الصورة ، و كان في جميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارية و من جميع النواحي ، و يعتبر الجانب البدني عنصر هام يؤثر على أجهزة الجسم و أعضائه مما يضمن له التناسق و التكامل . من خلال هذا المنطلق سيتطرق الطالب خلال هذا الفصل إلى الموضوع كرة القدم و الصفات البدنية و أنواع المهارات الأساسية التي يتطلبها هذا النشاط.

1-1-تعريف كرة القدم:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقين ، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز ، يتكون كل فريق من أحد عشرة لاعبا بما فيهم حارس المرمى، يلعب الفريقين على ميدان مستطيل الشكل ، صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياط).

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل(1986): "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" .

1-2-نبذة تاريخية عن كرة القدم :

1-2-1- عالميا: قال بعض الباحثين " إن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وعلى وجه التحديد في فترة ما بين سنة 206 ق/م وسنة 25 ق/م . كما ورد في بعض المصادر للتاريخ الصيني، وكانت اللعبة تذكر باسم صيني (تسو تشو) الأولى بمعنى ركل، والثانية بمعنى الكرة".(مختار، 11، 1994)

وجاء مؤرخ آخر فقال : " لقد كانت كرة القدم باليابان تسمى باسم (كيماي) وقد عرفت منذ 14 قرنا مضت كانت تلعب في ملعب مساحته 140 مترا مربعا مسطحا" .

وفي إيطاليا كانت لعبة كرة القدم اسمها (الكالسيو) كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، ولقب بعض المؤرخين : إن اليونان كانت لديهم لعبة كرة القدم تلعب باسم (أيبسكيروس) وكانت لدى الرومان لعبة أخرى للكرة تلعب باسم (هارباستم) وذهب البريطانيون إلى أن أصل كرة القدم إنجليزية ، استدلو على ذلك بواقعه تاريخية تتلخص في أن الدانيماركين احتلوا إنجلترا في فترة ما بين 1016م إلى 1042م و أن الإنجليز حاربوهم في معركة ، كان على إثرها أن الجنود الإنجليز قطعوا رأس الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربون مثل الكرة ، وبعد ذلك استبدلوا الرأس البشري بكرة اللعب ، وذكروا أن الأطفال من حفاة ولابسي الأحذية كانوا يلعبون وينظرون للحادث ، ظهر بعض الأطفال يتقاذفون جسما كرويا من جلد البقر، فنشأت الفكرة واللعب بها بالأقدام، وتحولت بمرور الزمن إلى لعبة كرة القدم واعتبروا ظهور اللعبة واكتشافها هو 1050 - 1075م

وكانوا يسمونها كل رأس الدنمركي ثم سميت بعد ذلك (foot – balle) ولم تخصص لهذه اللعبة مبادئ خاصة وقانون وقائي إلا بعد فترة من الزمن ، بالتدريج (مختار، 1988، 17) ويمكن تحديد بعض التواريخ المهمة التي مرت بها هذه الرياضة ، القوانين الأولى ظهرت عام 1580. فلورنس .

✓ عام 1845م متخصصين في مختلف المؤسسات اجتمعوا لتأسيس قانون موحد وكان ذلك في كمبريدج.

✓ في عام 1855 م تمت ممارسة كرة القدم في إنجلترا وكانت لكل مؤسسة قوانين خاصة .

✓ 26 أكتوبر 1863 م تم تأسيس أول اتحادية لكرة القدم في لندن .

✓ في سنة 1904 م تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

✓ في سنة 1936 ظهرت البطولة الأولى لكأس العالم .

✓ قوانين كرة القدم كانت سهلة في البداية ثم أصبحت محددة وموحدة في كل أنحاء العالم.

(عبد الجواد، 1982، 07)

1-2-2- في المغرب العربي :

عرف المغرب العربي كرة القدم عن الجيوش الفرنسية والإيطالية المحتلة لها وأنشأت لها الفرق والأندية، وأقامت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية ، أو بين هذه الفرق وفرق الجيوش الأجنبية، وتكون لها تحديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها، وتعد فرق المغرب ، الجزائر ، تونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن الفرق الفرنسية تضم لاعبين مغاربة يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم .

1-2-3- في الجزائر :

دخلت كرة القدم الجزائر في بداية القرن الماضي فأصبحت لها شعبية كبيرة أكثر من الرياضات الأخرى ، وأول نادي في الجزائر كان اسمه Pavant Garde Vie Au Granepau أسس سنة 1895 م من طرف الشيخ (عمر بن محمود علي رايس) فتح فرع كرة القدم سنة 1917 م وبعدها بأربع سنوات يوم 17 أوت 1921م ولد عميد الأندية الجزائرية - مولودية الجزائر- وبعد ذلك تأسست بقية الأندية الأخرى، وكانت المباريات التي تجمع مولودية الجزائر وبقية الأندية الأخرى الجزائرية الأخرى مع الأندية خاصة الفرنسيين ، كان طابعها مواجهات سياسية ، كل انتصار بالنسبة للجزائريين كان بمثابة رمز للتأكد على حريته وعدم خضوعه ، هذا دليل على أن حب الوطن كان الدافع القوي للاعب الجزائري من أجل تأكيد هويته الجزائرية الإسلامية ، بعد الاستقلال كان لدينا لاعبون كبار أمثال : شنان ، صالح ، بروية ، بلوصيف ، لالماس كالام و زيتوني وغيرهم، حيث مثلوا الجزائر في عدة محافل دولية كمشاركة أديس بابا سنة 1967 م .

في سنة 1975م شاركت الجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط أين حصلت الجزائر على فوز دولي بالميدالية الذهبية، على حساب الفريق الفرنسي ب 3 - 2 وهذا الفوز رفع من معنويات الفرق الجزائرية خاصة مولودية الجزائر التي حصلت على التاج الأفريقي للأندية البطلية سنة 1976م ومع ظهور المرسوم المتعلق بالإصلاح

الرياضي سنة 1977م تزامن ذلك مع ظهور جيل من اللاعبين الموهوبين أمثال بلومي ، عصاد ، ماجر ، بن صولة ، زيدان هؤلاء وآخرين صنعوا أمجاد الكرة الجزائرية .
وتجلب بوادر الإصلاح وبشكل واضح بعد تأهل الفريق الوطني إلى المباراة النهائية في كأس أمم إفريقيا بنيجريا سنة 1980 م، وقهر للمنتخب الألماني في منديال اسبانيا 1982م، بفضل مجموعة متماسكة ومتجانسة من اللاعبين والمسيرين الذين كانوا يعلمون لأجل الوطن لا لأجل الثروة والشهرة، فكان ذلك عرس الشعب الجزائري الذي لم ولن ينساه أبدا مهما توالى الأجيال.

- معلومات مهمة في كرة القدم الجزائرية :

- ✓ تاريخ نشأة الفاف 21 أكتوبر 1962م.
- ✓ عدد المنخرطين في الفاف سنة 1962 م 3000 منخرط .
- ✓ عدد المنخرطين في الفاف سنة 1988 م 79735 منخرط .
- ✓ عدد الرابطات سنة 1962 م 3 رابطات وفي سنة 1988 م 48 رابطة منها جهوية.

1-3- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي :

- ✓ فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- ✓ التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- ✓ الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم .
- ✓ تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- ✓ إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي و استيعاب الوضعيات المختلفة.
- ✓ إدماج وإدراك العلاقات اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ".(زهرا،1984،29)

1-4- خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1. **الضمير الجماعي** : وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا ، بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .
2. **النظام**: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم، وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك بالخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

3. **العلاقات المتبادلة** : تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق ،

إذا تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات و التنسيقيات خلال معظم فترات المنافسة .

4. **التنافس** : بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم ، كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم و الدفاع والهجوم والمرمى، كل هذه العوامل تعتبر حوافر مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، ولكن في إطار مسموح به تحدده قوانين اللعبة.

5. **التغيير** : تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها ، وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6. **الاستمرار** : مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها ، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7. **الحرية** : اللاعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلى أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا ترتبط بإمكانيات ومهارات كل لاعب (الفردية) ، إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم و هذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا " (الصفار،1984،24).

1-5- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير و إقبالهم المتزايد على ممارستها ، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن، انطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضرورة توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد، منها الجانب النفسي والبدني، الصحي والعقلي، الاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر مايلي : (العنشري،1987،255)

✓ تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، التحمل، المرونة، الرشاقة، وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

✓ انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني و المظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح إلى الظهور بأحسن صورة.

✓ بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالحه الخاص وتدفعه إلى العمل لصالح الجماعة .

✓ تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من قيامه بدوره داخل الفريق.

- ✓ تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقاً من احتكاكهم ببعضهم البعض خلا المنافسة.
- ✓ تربي لدى الشاب القدرة على التقييم الذاتي، إذ من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء، يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- ✓ تنمي عنده روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى الزملاء.
- ✓ تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والحجل والأناية.
- ✓ تعود اللاعب على النشاط والحيوية ، وتبعده عن الكسل والخمول .
- ✓ تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .
- ✓ تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي، إذ يمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سبباً في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- ✓ تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، وهذا انطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة، إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبراً على:
- ✓ استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.
- ✓ تعتبر نشاطاً ترويجياً مهماً يساعد الشباب المراهق بالخصوص على التخفيض من حدة الاضطرابات النفسية، وتخلصه من العزلة والانطواء والتي قد تكون نتيجة الضغوطات المفروضة عليه بسبب الملل الناتج عن الفراغ السلبي الكبير.
- ✓ تعتبر كذلك عاملاً يساعد الشباب على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للمتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة .
- ✓ تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي من خلال إحساسه بأداء دوره كما ينبغي داخل الفريق .
- ✓ تعود الشباب على حياة الجد والمقاومة والتحمل، وتبعده على حياة الرفاهية والكسل ، و الاتكال على الغير.
- ✓ تعلم اللاعبين روح القيادة بتحملهم بعض المسؤوليات داخل الفريق.

1-6- الصفات البدنية المرتبطة بلاعبي كرة القدم:

إن ممارسة كرة القدم تتطلب من دون شك الإلمام بعدة صفات بدنية ضرورية وهذا لأجل التنمية الشاملة للمهارات الحركية الذاتية .

1-6-1 - التحمل :

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني والتي لها أهمية لأغلب الرياضيين في مختلف الأنشطة ، ويعرف التحمل على أنه :

(قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية) كما يعرف أيضا (قدرة الفرد في التغلب على التعب) وكذلك أنه :

(قدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط رياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء) .
وكما يرى خبراء التدريب أن التحمل يعد أحد العوامل الرئيسية للفوز وذلك يعني قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا فترة التنافس.

• أشكال التحمل:

أ. التحمل العام :

ويعرف بكونه (قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة زمنية طويلة ، وهذا يتطلب العمل بأكبر جزء من الجهاز العضلي) ويذكر " عصام عبد الخالق" أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص(الصفار،1984،24)

ويعرفه (شتيلر) بإمكانية مقاومة التعب عند الأداء الحركي لمدة طويلة ، أما (سيميك) فيعرفه بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم.

ب. التحمل الخاص :

"تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلبات التحمل طبقا للخصائص المميزة له والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع مكون من المكونات البدنية الأخرى بعضها ببعض (تحمل السرعة - تحمل القوة) . (بسطويسي،1997،151)

1-6-2- السرعة:

تعتبر السرعة مكونا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية ، كما أنها عنصرا أساسيا من عناصر الأداء البدني وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى .

هي قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.(عبد الجيار،118،1984)

تعني السرعة مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء يصاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.(راتب،1994،244)

ويعرفها " خاطر و ألبيك " بأنها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية(179-142،1990،Weineck).

ويؤكد " هولمان" بأن السرعة تعتمد على :

✓ القوة العظمى .

- ✓ سرعة تقلص انقباض العضلات .
- ✓ نسبة طول الأطراف للجدع.
- ✓ التوافق الحركي .
- ✓ نوعية الألياف العضلية .
- ✓ قابلية ورد الفعل في البداية (عبد الله، 1980، 48).

* أشكال السرعة :

أ. سرعة الانتقالية :

يقصد بسرعة الانتقالية (القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصى زمن ممكن) وعرفها البعض بكونها (قدرة الفرد الرياضي على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة) وهي أيضا (كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة ومتتابعة في أقصر وقت ممكن) ويعني ذلك التحريك للانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، ويشمل هذا النوع من السرعة على الحركات المتماثلة المتكررة مثل الجري ، ويذكر عصام عبد الخالق (إن سرعة الانتقالية والأداء الحركي يعملان على رفع المستوى) .

تتأثر السرعة في الجري بشكل عام بعاملين اثنين هما :

✓ عامل معدل تزايد السرعة .

✓ عامل السرعة القصوى .

ومن هنا قسم العلماء سرعة الانتقال إلى نوعين:

أ/ 1 سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا :

يشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد ، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة التزايدية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن ، كما أن المسافات المناسبة لإظهار سرعة الجري لا تزيد عن 18 م ، فهذه المسافة المناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل

من تزايد السرعة بالنسبة للزمن (De boeck, 1996, 105-109).

أ/ 2 - السرعة القصوى:

عندما تزيد مسافة الجري عن 18 م فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني أي عامل السرعة القصوى في الجري ، ويشير " إيكارت " أن أقل مسافة لقياس السرعة يجب أن تقل عن 43.27 م ولا تزيد عن 43.91 م .

ب/ السرعة الحركية :

يقصد بها " أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة ولعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة" .

ويذكر عصام عبد الخالق " تقوم سرعة الأداء الحركي على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة صحيحة بين تلك القوة المستخدمة وبين مقدار القوة المراد التغلب عليها، لذا توجد علاقة بين السرعة والقوة العضلية كما نجد ارتباط التحمل بالسرعة ويظهر ذلك جليا في عدة أنشطة رياضية ، منها كرة القدم" (عبد الجيار، 1989، 32-39).

ت. سرعة رد الفعل:

هي (السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير) ، وتعرف أيضا (بكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن ، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير للحظة ونهاية الاستجابة له أي تتكون سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة ، ونذكر أن هناك حدا لهذا الزمن ، فهو عند الإثارة السمعية مثلا (12.0-18.0 من الثانية)، لذا يجب شحن الجهاز العضلي والعصبي لدرجة كبيرة من الحساسية، ويشير " تريب" إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من : (Badin, 1991, 55-58).

✓ زمن الاستقبال .

✓ زمن التفكير .

✓ زمن الحركة .

ومن هنا نستنتج أن هناك أنواع مختلفة من السرعة ومن بينها السرعة الحركية والسرعة الانتقالية لذا يمكننا تعريفهما على التوالي :

" هي عبارة ن أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة ولعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، وأداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية ومحددة" .

والسرعة الانتقالية " القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن". (حسنين، 1978، 59)

1-6-3- القوة :

القوة البدنية صفة أساسية هامة في جميع النشاطات الرياضية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (الصفار، 1987، 199)، وبالتالي فهي من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ،ومن العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب (حسنين، 1984، 35).

ويعتبر الكثير من العلماء الرياضيين أن القوة الفعلية مفتاح النجاح والتقدم وأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية (سلامة، 1980، 133)، وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن أن ينميها لديه ، ويرى البعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري ،وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس لنشاط رياضي، أو يود إكسابها من خلال الممارسة وتبقى له مدى حياته (خريط، 1989، 35)

ونظرا للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريفها ، وتنوعت بحيث يرى (هارة) القوة على أنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكاة أقصى قوة عضلية خارجية (حسنين، 1978، 59)، ويتفق كل

من " كلارك" و " مايتوس" و جيتشل" و " أناريتور" و " فانيار" في تعريف القوة العضلية بأنها " القوة القصى المستخدمة أثناء انقباضات عضلية واحدة" .

أما (ما تفيغ) فيعرفها بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة وتختلف هذه المقاومات من حيث النوع والمقدار تبدأ لطبيعة ونوع النشاط الذي يزاوله الفرد كما نجد كل من (دو كوالتر) و (هوكس) و (ريان) يتفوقون على التعريف التالي للقوة العضلية ، هي مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلة أخرى ، وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم والمقطع المستعرض للعضلة .

تنقسم القوة إلى :

أ. **القوة العامة:** يقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة والذراعين ،وتقوم هذه المجموعات من العضلات على القوة الخاصة .

ب. **القوة الخاصة :** هي تقوم بعض العضلات التي تعتبر ضرورية للأجزاء الحركية المستخدمة في نشاط أو في فعالية رياضية معينة، كما هو الحال في جري المسافات المتوسطة التي تحتاج على قوة الساقين والذراعين.

ت. **قوة القصى :** ويقصد بها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إيزو متري إرادي ،وهذا بعد أكبر أو أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي(الصفار،1987،199).

ث. **قوة التحمل:** ويقصد بها مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية، بمعنى أحر مقدرة العضلة على العمل ضد المقاومة الخارجية ولفترة زمنية طويلة.

ج - **قوة مميزة السرعة:** وتعرف بأنها الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (خريبط،1989،03).

1-4-6- المرونة :

المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة، ويرى العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها مع بقية مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي .

كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على التطور للسمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات الإرادية الأخرى (رضوان،1982،318).

والمرونة هي صفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع لكل قدرات الرياضي، حيث تساعد على الاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التدريب وتشمل المرونة من الناحية التشريحية مرونة حركة المفاصل مرونة العضلات (قابلة

العضلة على الاستطالة والمطاطية) ،ويؤكد البروفيسور الألماني " ماينن" أستاذ علم التكنيك الرياضي في أوروبا الشرقية : أن صفة المرونة هي عامل جوهري للأداء الحركة من الناحية العلمية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان، وللمرونة تأثير نفسي على اللاعب وكلما كانت المرونة عالية لدى اللاعب أو الرياضي كلما تولدت لديه الشجاعة (ثلجي،1989،28).

- ✓ إن انعدام المرونة في الجسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية :
- ✓ عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية .
- ✓ صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى ، القوة - الرشاقة - السرعة - التحمل .
- ✓ سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة .
- ✓ بذل الكثير من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة (مختار ،1974،71).

1-6-5- الرشاقة :

الرشاقة قدرة بدنية حركية خاصة ، كما ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية المهارية والقدرة البدنية، وتعتبر أساسا مهما لتحسين مهارات الحركات ويشير " جونسون" و " تيلسون" إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية، وسرعة رد الفعل الحركي، والسرعة الحركية، والقدرة العضلية، والدقة، والتحكم والتوافق، ويرى (باردوجي) و (جونسون) و (ليكرت) أن الرشاقة هي إحدى المكونات الأساسية للأداء البدني، وتعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة ، وبتوقيت سليم ، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على تغيير أوضاعه في الهواء (حسين،48،1998).

ويعرفها (هيرتز) " المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة"(Weineck,1988,35).

أما (مانين) فيعرف الرشاقة على أنها المقدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه " (درويش،1984،82).

الخلاصة:

إن حصول الرياضي أو لاعب كرة القدم على نتائج جيدة يتطلب منه لياقة بدنية عالية واكتساب مهارات تساعده على تحكم أثناء المنافسات ، و الدورات و لذا تعتبر كرة القدم و صفات البدنية مرتبطة بها ذات إيجابيات عديدة و ضرورية في حياة الفرد أو المراهق خاصة لفريق كرة القدم حيث تساعده على تحقيق غايات تربية سامية .

تمهيد

يعتبر التحضير البدني للاعب كرة القدم احد ركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال موسم تدريبي بمراحله المختلفة و يعرف التحضير البدني بأنه عملية التطبيقية لرفع حالة التدريب للاعب لاكتسابه اللياقة البدنية والحركية، ويهدف أيضا إلى إعداد بدنيا ووظيفيا و نفسيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية و المهارة الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب و من خلال هذه الدراسة سيتطرق الطالب الباحث إلى أهمية التحضير البدني المدمج في هذا الفصل.

2-1-1-لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه ، خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، لقد دأب الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فما اكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو ، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر .

خلال العصر الحديث شهد العلم تطور في مختلف الميادين الصناعية و الاقتصادية، والاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا ، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2-1-1-تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (بسطويسي ، 1990، 30).

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، نما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية

للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة (أبو عبدو، 2001، 35) ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها (حماد، 1978، 340).

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ن فغنا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ن وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .

ومما تقدم نستنتج انه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

2-2- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب Matveiv أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (شعلان، 1994، 367).

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية (مختار، 1980، 45).

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ن سرعة ، مرونة ، رشاقة.

إذا فان الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد كثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 الى 12 أسبوع و تكون قبل المنافسة (هيوز، 1990، 36) حيث ان مرحلة الإعداد الخاص و الاستعداد للمباريات من 8 إلى 9 أسابيع.

(أبو عبدو، 2008، 21)

2-3- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين. (حماد، 2001، 25)

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعاً حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة.

2-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقاً للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%).

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعياً.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة (حماد، 2001، 39).

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (إسماعيل، 1989، 27-28)

2-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجهها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات (حماد، 2001، 145).

2-3-1 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفترتي والتكراري (حماد، 2001، 41).

2-3-3 مرحلة الاستعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص. (إسماعيل، 1989، 35)

2-4- تعريفات التحضير البدني المدمج:

إن الشيء المهم في التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، التقييم الفسيولوجي بتمارين خاصة يجب أن تكون معروفة، إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية، تكتيكية و بدنية للاعب، وزيادة على ذلك المدرب يجب عليه أن يتأقلم مع الثقافة الكروية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات " (Dellal, 2008, 01). ويقول أيضا Alexandre Dellal " مثلا هناك الذي يشاهد التمرين وينفذه وهو يختلف عن الذي يراه ويفهمه ثم يطبقه وأيضا هناك فرق بين سماع التعليمات أو الإصغاء إليها أن التمارين المعطاة إلى الفريق يجب أن تنفذ بشكل فعال لكي يستفيد اللاعب منه بشكل كبير " إن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص وفي الإعداد المهاري و الخططي إن كان للمبتدئين أو للمستويات العليا لما تتميز من خصائص لتهيئة الرياضيين بدنيا ومهاريا وبما يتناسب مع ذلك النشاط" (محجوب، 2000، 167) .

ومصطلح المدمج Intégration هو يلقب بلقب الكامل كل من جمع بين الجوانب السلوكية الثلاثة: المعرفة العقلية ، الحركية البدنية، الوجدانية الانفعالية (الخولي،1994، 153)، التحضير البدني المدمج يسمى مجعما وأيضاً مختلط أو التدريب مقاومة الخاصة نحن نسعى لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية إلى التدريبات باستخدام الكرة (Vitulli،2010) ، ومثال لذلك الدمج أو التكامل هو التدريب بالمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت (3 دقائق) أو حتى تسجيل مجموعة أهداف " 3 نقط بالترتيب تسجيل بدون خطأ"الضرب الساحق المتصل على الشبكة " (الوشاحي ، 1994، 505) .

مفهوم الدمج مرادف لعملية تطوير و تنمية الصفات البدنية من خلال دمج المهارات الاساسية للنشاط الممارس وهو أيضا تطوير الصفات البدنية باستعمال المهارات الأساسية الخاصة بالنشاط الممارس (Lambertin,2000,09)

وتعرف كذلك بأنه دمج الجانب الفسيولوجي المهاري الخططي للعبة الكرة القدم. (Vitulli,2010).

يستخلص الطالب الباحث من خلال التعاريف سابقة الذكر أن التحضير البدني المدمج هو خلط بين التمارين البدنية مهارية مع بعضها البعض وذلك من أجل تنمية صفة البدنية واحدة أو صفتين معا ، أو هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والخططية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

2-5 التحضير البدني المدمج:

2-5-1 أهمية التحضير البدني المدمج:

يعتبر التحضير البدني المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم، فهو كسرا لقاعدة ونمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما هو مفيد للاعبين ذات الإصابات الخطيرة كما أيضا في المدارس والأكاديميات الكروية، والذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين وتخليهم من روتين التمارين المملة. (Mouwafk , 2010)

و العمل بالتحضير البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كالتطوير الجانب المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية.(Vitulli,2010)

وتأكد حقيقة العلمية أن باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (التحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي .
(Impellizzeri, 2006 , 475) .

فضلا عن الايجابيات التي توصلت إليها البحوث و الدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج

الجانب البدني و الجانب المهاري هناك ايجابيات أخرى بارزة نذكر منها:

1-تحسين دافعية اللاعبين .

2-تدريب بالكرة و الألعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقية برفع عدد الوضعيات البيوميكانيكية التي

تنفذ في المنافسة.

3-يمكن العمل على الجانب الخططي.

4-الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة (Impellizzeri,2006,475)

2-6-التدريبات باستخدام التحضير البدني المدمج:

2-6-1- التدريبات المهارية باستخدام التحضير البدني المدمج:

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام

أشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفة منها (مهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من

عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الأخر تأثير متبادل، ولذلك يستوجب على

المدرّب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط

وظرف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير ، استلام، مراوغة... الخ)حيث

كلما كان مستوى المهاري و البدني عالي للاعبين تكون شدة التمرين عالية و يمكن للمدرّب استخدام

التحضير البدني المدمج، ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير- استلام ثم

جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب الخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة،

وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار

أفضلها طبقا للموقف اللعب ومن ثم زيادة قدرته على المناورة وتنفيذ الخطط.

حيث إذا تم تنفيذ حركة أو مهارة بشكل خاطئ في ألعاب القوى فيمكننا عن طريق تدريب تصحيح جانب

بيوميكانيكي للحركة و لكن عند إدماج الكرة في تنفيذ الحركة أو المهارة فسوف تضيف أبعاد الفردية تقنية

لمهارة كالجري بالكرة مثلا"(Lambertin,2000,09).

وانطلاقا من المفهوم السابق ولمواكبة التطور المضطرد في مستوى أداء اللاعبين وسرعتهم يتضح بصورة جلية

حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة، ولاتجاه الحديث في تعليم وتدريب

المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها

مبكرًا للاعبين الناشئين قدر الإمكان، حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف

المباريات بحيث تندرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنوية ومستويات اللاعب المبتدئ

والناشيء، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين، وللتدليل على أهمية المهارات المندمجة يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائما من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاثنين معا، حيث تمثل الجمل المهارية المندمجة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير 62% ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29 %، والجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11% بينما التمرير المباشر من الحركة 26%، ولذلك يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائما بالحركة وسرعة الأداء، ومن ثم تعد أشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة ومتنوعة للمهارات المندمجة والتي تنتهي جميعا إما بالتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة في الملعب أمرا يستوجب الاهتمام للبلوغ المستويات العالية، والمدرب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشدا لوضع كمية التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات.

(البساطي ، 2000 ، 77-78)

2-6-2- التدريبات المهارية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج: (سنوسي، 2011)

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية والفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس، بدني فرعي ، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها بتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة والمنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذا الصدد يجب على المدرب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية وكيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته وفترات الراحة البينية (البساطي، 2000، 190) وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة و القوة ، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف ونظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات، وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرب أولا للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة - من حيث (حجم وشدة وفترة الراحة) للتمرين أثناء ربطة بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم إغفال شروط وقواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها وهذا ما أكده Weineck (1997) "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارية و الخططية والفكرية ،لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي".

2-6-3- التدريبات المهارية الخططية باستخدام التحضير البدني المدمج: (سنوسي، 2011)

تتميز تلك النوعية من التدريبات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدريبات لتحقيق أهداف محددة وقد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بين لاعبي من خط واحد (خط ظهر - خط وسط - خط هجوم) أو من خطين متتالين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالمعنى في الأمام أو الخلف (الثلث الهجومي - الثلث الدفاع)

2-6-4-التدريبات المهارية الخطئية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج: (سنوسي،2011)

يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدريبات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطئية هادفة، وهذه التدريبات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط، حرية اتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب واتقان المهارات وكذلك تحديد أزمته وفترات الراحة البينية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة (البساطي ، 2001 ، 196) .

2-7-7-جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التحضير البدني المدمج: (سنوسي،2011)

2-7-1- فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التحضير البدني المدمج:

إن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب من إعداد بدني، وما تحقق من تطور لعناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي (القوة ، السرعة، التحمل، المرونة ، الرشاقة)، وهذه الأخيرة تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم، ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمارين تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك، فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة(مختار،1988،54-63)

إن الهدف من التحضير البدني المدمج هو زيادة القدرة اللاعب على الأداء مسافات القصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال تمارين(Dellal ,2008,158).ولذلك فهي من أساس أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية وتطوير اللياقة البدنية .

(الوقاد، 2003 ، 97)، ويعتبر الإعداد البدني أهم عناصر إعداد اللاعب أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية، من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها طبقا

لمتطلبات المباريات وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية و ذلك بتطبيق وحدات التدريبية ذات معرفة مهارية و ذات تنسيق بين اللاعبين حيث ضعف الملاحظ في جميع المراحل العمرية يتمثل في :

-قاعدة المعرفة المهارية محدودة.

- عناصر تنسيق بين اللاعبين محدودة

- الإعداد البدني محدود إلى الأبعد حد بالإضافة إلى الجوانب الاخرى كالخططية و الفكرية (Vitulli,2010)

لتحقيق هدف الإعداد وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية بحيث يدل التكيف على مدى التحسين الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية والتكوينية والنفسية .

يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية معاً.

تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة والمرونة والسرعة باستخدام الكرة في الوحدات التدريبية.

يحدد نصيب تدريبات السرعة (كالسرعة القصوى، و سرعة الرد الفعل و السرعة الانتقالية)والقوة (القوة القصوى و خاصة القوة مميزة بالسرعة)والرشاقة في النصف الأول من الدورة

التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.

التدريب على القوة المميزة بالسرعة يومي الأثمها تزواج بين صفتين القوة و السرعة و بحيث تكون ذات طابع مهاري .

التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع، أما التدريب المرونة فيكون يوميا

(البساطي ، 1995 ، 77-78) .

ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد اللاعب كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير النوعيات والقدرات البدنية الأساسية، كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكارود يموبا وإن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات المقننة.

(يموبا ، 2008 ، 13)

2-7-2- فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج : (سنوسي

2011)

2-7-2-1- الإعداد المهاري : يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات لمواقف اللعب خلال المباريات .

والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المدججة بالكرة وبدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ونفسية متكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعب، والقدرة الخاصة للاعبي كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بامتلاكهم لمهارات اللعب، ولكن بقدرتهم على الاختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها البعض وأدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس وقوته وضع الزميل، السرعة والدقة والتوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا ويتحدد المستوى المهاري للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية مهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين خلال المباراة وليس أثناء التدريب فقط (البساطي ، 1998 ، 35).

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداء المهاري (حماد ، 2001 ، 103) ويعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ويهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدفاعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

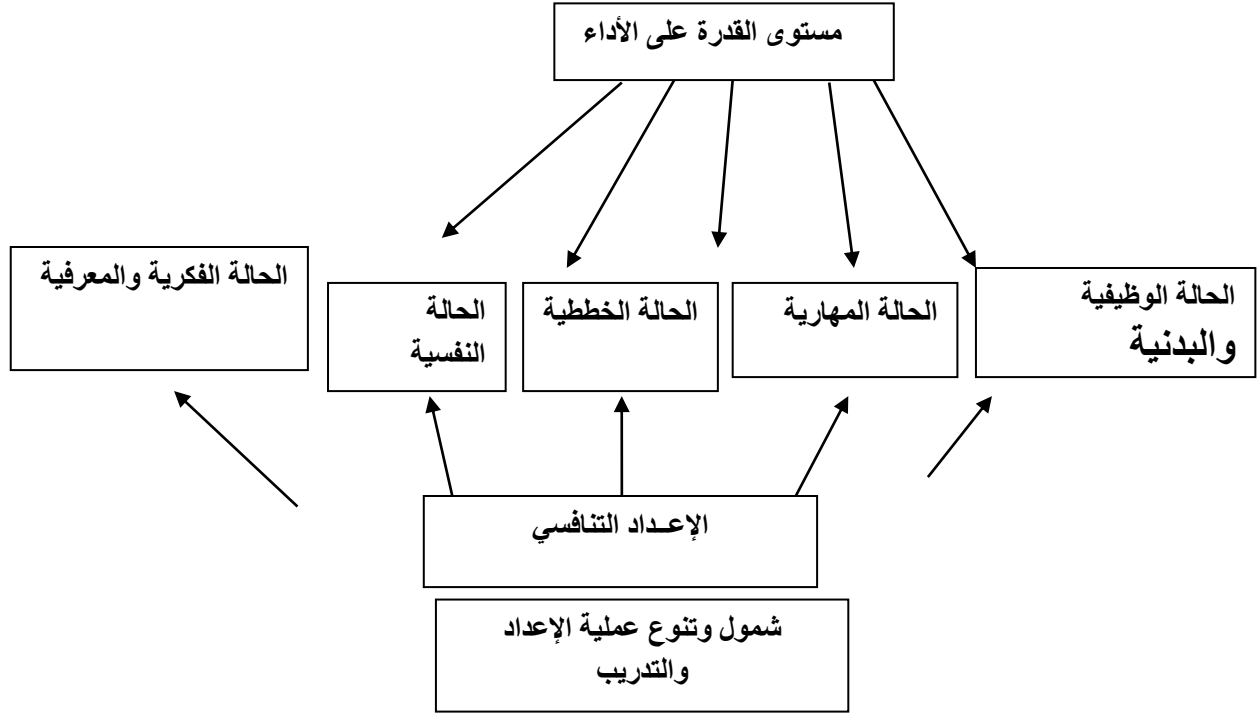
(حماد ، 1994 ، 45) ، ويعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارين والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها (البساطي ، 2000 ، 163).

ومن خلال ما ذكره الباحثون آنفا ، يرى الطالب الباحث أن الإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج يعتبر وسيلة وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية والمهارية.... الخ وذلك بتوازن بين الجانبين البدني و المهاري الأثناء تطبيق الحصص التدريبية مع التركيز على الجانب المهاري أكثر من البدني وهذا ما أكده Alexandre Dellal "الفاعلية التحضير البدني المدمج في الطبيعة الإدماج كرة في العمل البدني الذي باكتساب قدرات مهارية و البدنية للاعبين". ووصول به إلى مستوى الفورية الرياضية ، والأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر والإعداد الأخرى أساسا هاما للاعبي كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات.

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة مع تركيز على تطبيق وحدات التدريبية على المساحات المصغرة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار Dissition Making خبرة مهارية وكذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف ومواقف اللعب، فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس

خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب، ومن هنا فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان وتبنيت الأداءات المهارية للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الأداء المهاري.

الشكل (01): يبين عناصر عملية الإعداد والتدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب كرة القدم .



والإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات ومحاولة الوصول بها إلى المرحلة آلية (أبو عبدو، 2008، 67) ، وتهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم.

2-7-2- أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم:

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ويعد الأساس في بناء الخطط وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعب بأسلوب بسيط ومتقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد (محمود ، 2009، 63)، ويلعب إعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف (أبو عبدو، 2008، 67).

وفيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري: التكنيك، اللياقة ، التفهم، التركيز الذهني، النظر والتفكير، اتخاذ القرارات المناسبة، الأداء (اسعد محمود، 2009، 65) أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها :

ضرب الكرة بالقدم [المناولة والتهديف].

الدرجة بالكرة، مع المراوغة والخداع.
السيطرة بالكرة مع المهاجمة وقطع الكرة.
ضرب الكرة بالرأس، ورمية التماس و الجري المتعرج وضرب الكرة للأبعد مسافة ممكنة.

2-7-2-3- مكونات الإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاث التالية :

أ-شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم وتشمل مجموعة الأداءات المهارية الفردية والمنتجة للاعبين في مركز وخطوط اللعب المختلفة، ويتضمن الإعداد المهاري هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات ومن ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب وتنظيم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل والذي يضمن احتواءها جميعا .

ب-تنوع محتوى الإعداد المهاري:

أن يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه رقيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف .

ج-ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود، وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية متشابهة لما يحدث في المبارياتو تركيز على تطبيق تمارين في مساحات مصغرة للملعب، من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (1 ضد 2، 1 ضد 2، 3 ضد 3... الخ) وحتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب (البساطي ، 2000، 165) .

2-7-2-4- الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمرينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين ولعدد مرات للتكرار مناسب وخاصة للناشئين وأن نراعي فترات الراحة بين تمرينات الإعداد المهاري وتتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر. ويتم في هذه المرحلة لتعلم المهارات الجديدة، وتمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات، أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري والعمل على تثبته عن طريق استخدام تغيير الظروف الخارجية للتمرين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات يعمل

المدرّب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر الاستطاعة هادفاً للوصول إلى آلية أدائها، واستعمال المنافسة التحريمية في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرّب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري وذلك باستعمال التمرينات المختلفة والمشوقة أما خلال فترة الانتقال فيكون محتوى التدريب كله مركزاً على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحتة مثل التصويت في صورة الألعاب وتكثر الألعاب المهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطائرة (حماد ، 1994 ، 38-43).

2-8- عوامل التي يجب مراعاتها أثناء استخدام التحضير البدني المدمج:

- 1- على المدرّب التركيز على النشاط و الحيوية أثناء الاداء تمارين لتحقيق الأقصى شدة ممكنة وهذا يعتمد على الجهاز الفني للفريق .
 - 2- اللعب على روح منافسة بين اللاعبين.
 - 3- تواصل مع اللاعبين على مستوى من الالتزام.
 - 4- تطبيق تمارين التدريبية على مساحات مصغرة للملعب حسب هدف الحصة.
 - 5- معرفة مستوى المهاري و البدني للاعبين قبل استخدام التحضير البدني المدمج.
 - 6- كثرة اللاعبين وعدم وجود غيابات أثناء الحصة التدريبية.
 - 7- التنظيم والاستعداد والاهتمام من طرف المدرّب.
 - 8- سيطرة على حجم العمل و شدة التمرين.
 - 9- تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين.
 - 10- تطوير الجانب المهاري بين اللاعبين.
 - 11- تركيز على الاستخدام تمارين مشابحة لظروف منافسة
 - 12- تطوير الجانب المهاري و الخططي بين لاعبين (Mauriz,2009)
- 2-9- مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني: (Mauriz,2009)

التحضير البدني المدمج	مزايا	التحضير البدني بدون كرة
-----------------------	-------	-------------------------

<p>-زيادة في الحوافز و الدوافع عند اللاعبين.</p> <p>-تحسين و التطوير الجوانب المهارية البدنية معا.</p> <p>-تطوير الذكي للجانب الخططي.</p> <p>-تقليل من عدد الإصابات عند اللاعبين.</p> <p>-جمع بين العمل المهاري الخططي الفردي و الجماعي.</p>		<p>-تحكم في حمل التدريب.</p> <p>-كشف بسهولة عن التقدم في الاعداد البدني.</p> <p>-إمكانية المقارنة بين اللاعبين من حيث مستوى التحضير البدني.</p> <p>-تعبئة الحوافز و الدوافع عند اللاعبين.</p>
	عيوب	
<p>-كثرة الإصابات نظرا الاحتكاك بين اللاعبين .</p> <p>حاجة إلى عدد كبير من لاعبين.</p> <p>صعوبة في السيطرة على حجم العمل وحمل التمرين فهما أكثر تعقيدا بالنسبة للمدربين.</p> <p>تتطلب الاهتمام و تنظيم و الاستعداد من طرف المدرب.</p>		<p>-عدم تطوير الجانب المهاري</p> <p>-عدم رغبة اللاعبين في تطبيق هذا نوع من التحضير البدني.</p> <p>-كثرة الإصابات.</p> <p>-الانعدام تمارين مشاهدة لظروف المنافسة.</p>

الجدول رقم (01): يبين مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني.

الخلاصة :

وعلى ذكر ما سبق يرى الطالب أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية، حيث يطغى عليها روح الجماعة وكل يتعاون في دفاع وهجوم، كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في آن واحد، بما أن توقيت المباراة 90 دقيقة

أو أكثر 120 دقيقة، حيث أثناء المباراة هناك مجهود بدني ومهاري. ومن المنطق يتبين للطالب أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون ، والتي تكون على شكل تمارين مدمجة مع بعضها بعض، كما يقوم اللاعب مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها ومن خلال هذا مثل قام اللاعب بمجموعة من التمارين باستخدام التحضير البدني المدمج مع تركيز على المساحات المصغرة في التطبيق وحدات التدريبية من أجل الوصول إلى الهدف مع تركيز على تنمية صفات البدنية كالقوة و السرعة مثلا كل هذه التمارين البدنية المهارية تنتج لنا التمارين باستخدام التحضير البدني المدمج.

تمهيد:

تعتبر القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى مراتب البطولة، فهي الأساس في الأداء البدني، وتحليل احتياجات رياضة كرة القدم تتطلب من لاعبين قوة وسرعة بدنية عالية للتغلب على المنافس، و هو الأمر الذي دعا الطالب الباحث في هذا المجال إلى البحث والتجربة في طرق تنميتها، فيحاول الطالب من خلال هذا الفصل توضيح أهمية القوة والسرعة للاعبي كرة القدم وأهم الطرق الفعالة في تنميتها وكيفية تقنين وتخطيط وتنفيذ برامج تدريب القوة العضلية و السرعة لتحسين قدرات اللاعب.

3-1-1 - تعريف القوة العضلية :

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية والتي شرحناها سابقا، فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال:

❖ يعرفها هارة Harra بكونها " أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة" .

❖ يعرفها زاتسيورسكي Zaciorski بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ".(علاوي،1994،91)

❖ بينما يعرفها هتندر Hetenger " بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي".(معاني،1993،22)

❖ ويعرفها ماتيفيف Matveiv(1982)"قدرة العضلية في التغلب على مقومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقامات المختلفة في نظر ماتيفيف مايلي :

✓ التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.

✓ التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.

✓ التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.

✓ أثناء الاحتكاك كما في رياضة السباحة والتجديف الدراجات.(طرفة،1999،83)

هذا بالنسبة للتعريف ولكن بالنسبة لتصنيفها إلى أنواع فيمكن معرفتها من خلال تقسيم لارسون وفليشمان (Larson et Flishman): (بسطويسي،1999،83)

3-1-1-1 - القوة المتحركة " الديناميكية " :

ويعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع وزن الجسم أو توجيهه في أي اتجاه "، ونلاحظ ذلك في كرة القدم من خلال الجري وراء الخصم ثم دفعة وأخذ الكرة La Charge. (بسطويسي،1999،84)

3-1-2 - القوة الثابتة " الستاتيكية " :

ويعرفها لارسون بكونها " قدرة الفرد على دفع أو شد الجهاز أو ضغط الجسم في وضع معين لأقصى فترة زمنية " ، ففي رياضة كرة القدم ويظهر ذلك أثناء الاحتفاظ بالكرة ، " تغطية الكرة " (Couverture de Balle) وكذلك أثناء القيام بإحدى مهارات التثبيت . (بسطويسي، 1999، 85) **3-1-3- القوة المتفجرة " انطلاقة " :**

ويعرفها فليشمان بكونها " قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة " ، ويمكن لنا ملاحظة ذلك في رياضة كرة القدم عند تنفيذ إحدى مهارات القذف بقوة وبسرعة فائقة حيث إن شدة القوة وسرعة القذف هي المراد بالقوة الانفجارية .

ويتفق جاكسون (Jakson) مع لارسون وفليشمان في هذه العناصر ولكن زادا عليها عنصر تحمل القوة : وهذا العنصر مهم جدا للعبة كرة القدم ، ويظهر من خلال زيادة زمن المباراة في حالة التعادل أو لعب أكثر من مباراة في فترة واحدة أو يوم واحد، فاللاعب المعد جيدا لا يأبه بأي تعب عضلي سواء بالنسبة لعضلات ذراعية أو رجليه أو الظهر نتيجة للجهد المبذول في المباراة.

3-2- أهمية القوة العضلية : تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركيا بين الصفات البدنية الأخرى (جلال الدين، 2004، 29) لذلك ينظر إليها المدربون كمنفذ للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في مجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية (حماد، 2001، 167) ، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية والأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. (سلامة، 1980، 133)

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية. (خريط، 1989، 31)

فيرى جنسن وفيشر (Janson et Fisher) (1972) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدم. (سلامة، 2000، 107)

كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1988) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه المهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر. (رضوان، 1994، 103) ويؤكد ذلك محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني (1993) كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية ، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل.

بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب والمنازلات التنافسية. (سلامة، 1994، 236)

3-3- أنواع القوة العضلية :

تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة، وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعاً لمقدار المنتج من القوة، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة .

3-3-1- ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية :

ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السن، والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة رة وثيقة بالنشاط الممارس، وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي : (Weineck, 1997, 177)

✓ القوة المميزة بالسرعة

✓ القوة الانفجارية

✓ تحمل القوة العضلية

أ- **القوة المميزة بالسرعة** : تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعب كرة القدم وتكون أنها تجمع بين صفتي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة X السرعة = القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (1979) Harra بكونها " قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة".

ويعرفها أيضا على أنها " مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن " ويضيف هارا تعريف آخر بأنها " إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن " ويرى بارو أن " الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن " (البساطي، 87، 2001)، ويسميتها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة " Power " كمصطلح فيزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية " Explosive Power " وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث عند تنفيذ رمية جيدة وتحسب نقطة كاملة لسرعتها وقوتها حيث أنفق كل من لارسون ويوكل على تعريفها بكونها " القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة (علاوي، 99، 1994) أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد والتحقيق ذلك يتطلب مايلي : (البصير، 1999، 108)

1- درجة عالية من القوة

2- درجة عالية من السرعة

3- القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة).

4- التفجير الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية .

ويستخلص الطالب الباحث مما سبق أنه القوة المميزة بالسرعة على مقدرة الرياضي على الأداء الحركي المتميز بأقصى قوة وفي أقصى سرعة ممكنة وهذا ما يتطلبه هذا النشاط حيث سنتطرق لاحقا إلى أهمية هذه الصفة (القوة المميزة بالسرعة أو القدرة العضلية) للاعب كرة القدم .

ب- القوة الانفجارية (القوة القصوى): ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف " بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة " .(البساطي،2002،120) وتعرف أيضا بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإداري (حسين،1990،328) مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، ولكن القوة الانفجارية تظهر،ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة.(طرفة،1999،144) أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل منالقصوى ، ويؤكد ذلك علي فهمي البيك 1992 " أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى (الجري السريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن".(الروبي،1999،130)

فيستخلص الطالب الباحث أن القوة الانفجارية تستخدم عند أداء مهارات الرمي الكرة للأبعد مسافة ممكنة في كرة القدم مثلالتي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها، وسنتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية، وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية : حيث يرى بارو Barrow " أن القوة الانفجارية تتطلب من الفرد إحراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها".(معاني،1993،22)

وعرفها كلارك Clarke بأنها: " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضات عضلية واحدة "، وعرفها هارارا Harra بأنها: " أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكمة أقصى مقاومة خارجية مضادة"، ويعرفها هتنجر Hettinger بأنها: " القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إداري " (عبد المقصود،1997،98)،وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الطالب الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.

ج- تحمل القوة : تعرف في كثير من المراجع " بالتحمل العضلي " أو الجهد العضلي " بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة " (حسين،2004،68)، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ،ويذكر بسطويسي عن هارا : " هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته (بن قوة،2004،135)، ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه : " قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي " (نصرالدين،1993،85)، ويعرفه مايتوز بكونه : " مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة

لفترة طويلة من الوقت " ، ويعرفه بارو بكونه : " مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أدائه أثناء فترة زمنية مستمرة " ، ويعرفه كلارك بكونه : " المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى ". (معاني، 1993، 24)

يستخلص الطالب الباحث أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في رياضة كرة القدم ، وأن لاعب يستطيع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية ، والهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال امتلاكه لأنواع القوة العضلية .

كما ذكرنا سابقا يتم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة:

1- القوة العامة: والتي تختص بكل الأنظمة والتي تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولى أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب، والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب. (الجبالي، 2001، 359)

2- القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء التي ترتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط. فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها للأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندرجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. (الجبالي، 2001، 360)

3-4- طرق تنمية القوة العضلية:

3-4-1- تنمية القوة القصوى: تتلخص أهم الطرق التي تعمل على تنمية القوة القصوى (العظمى) في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة القصوى مايلي :

1- **بالنسبة لشدة الحمل:** استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد ، أي حوالي 90-100 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

1- **بالنسبة لحجم الحمل :** تتراوح عدد مرات تكرار التمرين الواحد ما بين مرة واحدة إلى 10 مرات ، وتكرار كل تمرين ما بين 2-4 مجموعات.

2- **بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات:** فترة راحة حتى استعادة الشفاء.

- **تنمية القوة القصوى للناشئين :** يشير محمد حسن علاوي (1994) إلى ضرورة التأكيد لعمليات التدريب والتي تهدف لتنمية القوة العضلية للناشئين ويقترح نموذجا يوضح تطور شدة الحمل بالنسبة لعلاقته بسن الفرد الرياضي من الناشئين وبعده السنوات التي قضاها في التدريب وذلك بالنسبة لعمليات التدريب لمحاولة تنمية القوة القصوى للعضلات. (علوي، 1994، 136)

العمر الزمني	شدة الحمل بالنسبة للحد الأقصى لمستوى الفرد
15 سنة	من 20 - 50 %

من 30 – 60 %	16 سنة
من 40 – 70 %	17 سنة
من 50 – 80 %	18 سنة
من 60 – 90 %	19 سنة
من 80 – 100 %	20 سنة

الجدول رقم(02): يبين شدة تدريب القوة القصوى للناشئين

من خلال الجدول يستخلص الباحث إمكانية تنمية القوة العضلية للاعبين الأواسط (17 – 19 سنة) بشدة الحمل تتراوح بين 40-90% من الحد الأقصى مع التدرج بمستويات الحمل .

- وفيما يلي عرض نموذج لتنمية القوة العظمى (القصوى) حسب متطلبات نشاط كرة القدم الذي يتطلب درجة عالية من القوة القصوى بالإضافة إلى القوة المميزة بالسرعة وحسب متطلبات المرحلة العمرية من الناشئين (الأواسط) بما يلي : (محمود،2003،101)

1- شدة الحمل : حمل أقل من الأقصى من 80-90%.

2- حجم الحمل : تكرار التمرين من 03-10 مرات مع تكرار كل تمرين من 04-06 مجموعات (مع مراعاة التدرج في سرعة الأداء).

3- فترة الراحة بين المجموعات : راحة حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي من 2-4 دقائق)

3-4-2- تنمية القوة المميزة بالسرعة :

إن تدريب القوة المميزة بالسرعة يمكن أن يتم بأسلوبين ، فما أن تطور القوة القصوى أو أن ترتفع سرعة التقلص العضلي ، إن المشكلة تكمن في طريقة ربط المكونات الاثنتين للقوة السريعة وكذلك في تحميل القوة القصوى لرفع مستوى القوة السريعة ، فارميان الأمريكيان (Mattsen و Steinhauer) يستعملان على سبيل المثال 50 إلى 60% من تدريبهم بتدريب القوة حيث يكون الوقت الغالب ضمن تدريب القوة موجهة لتحسين القوة المميزة بالسرعة تحت شروط متطلبات المنافسة.

والتأثير الإيجابي يتم عندما يكون التدريب متوازي لطور العام مع أخذ زمن سير القوة لحركات المنافسة كمقياس لتوزيع نسبة الحمل ، ويجب هنا عدم الخروج كثيرا عن المتطلبات عند زيادة التحمل بوزن إضافي كبير أو قليل جد (البساطي،2001،62) ، وهذا يشمل التمارين الخاصة وكذلك تمارين المنافسة فعلى سبيل المثال لوائي تمرين المنافسة بوزن إضافي كبير (صدريه بوزن ، القذف، الرمي ، ...الخ) يتغير التكتيك كما برهن ذلك Nicklas في القفز العالي، وإذا كان نمو القوة غير كاف عن طريق تدريب القوة المميزة بالسرعة فيجب والحالة هذه استعمال تدريب القوة القصوى بتمارين خاصة .

إن تدريب القوة السريعة يتطلب أيضا توزيعا جيدا للحمل الخارجي ويتطلب (Grundlach) بحق استعداد القوى السريعة يتطلب أيضا توزيعا جيدا للحمل بحق استعداد القوى الجسمية والنفسية ثي البداية إلى النهاية الطريق من أجل العمل على التقلص العضلي المفاجئ ، وذلك لأن تأثير تدريب القوة السريعة متعلق بالاستعداد المناسب للجهاز العصبي كذلك وجب تجنب ظواهر التعب التي تقلل من سرعة الحركة ولذلك فإن

السعة الكلية لحمل القوة المميزة بالسرعة في الوحدة لتدريبية وكذلك عدد مرات الإعادة في الوجبة الواحدة تحدد طبقا لذلك، إن الفترة بين وجبة وأخرى يجب أن تكون طويلة نسبيا (تتراوح بين 3-4 دقيقة) من أجل إعادة قابلية المستوى كاملا قدر الإمكان ، وإذا أريد تطوير القوة لحركات المنافسة الثنائية وجب والحالة هذه العمل على زيادة سرعة ارتداد الحركات. (البساطي،2001،63)

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية (Explosive) من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة مايلي:

1- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40- 60 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

2- بالنسبة لحجم الحمل: لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة، وتكرار التمرين الواحد من 3-5 مجموعات مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة مع مراعاة أن تكون مجموعة التمرين التالية مناسبة، بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

3- بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات: حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي من 3-4 دقائق) . (البساطي،2001،62)

3-4-3- تنمية تحمل القوة :

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات تميز الحمل بالشدة المتوسطة، بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجيا، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة مايلي:

1- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات متوسطة أو مقاومات فوق المتوسط (حوالي من 50-70% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله).

2- بالنسبة لحجم الحمل: تكرار التمرين الواحد من 20-30 مرة (وأحيانا أكثر من ذلك) وتكرار التمرين الواحد من 3 إلى 5 مجموعات.

3- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات:

فترات الراحة غير الكاملة (حوالي من 1-2 دقيقة) . (الخطيب،2001،218)

نوع القوة	القوة القصوى	القوة المميزة بالسرعة	تحمل القوة
الحمل	عالي	متوسط - منخفض	متوسط
التكرار	منخفض	متوسط	عالي
الراحة	عالي	متوسط	منخفض
إيقاع الأداء	منخفض	عالي	منخفض - متوسط
الراحة البينية	عالي	عالي - متوسط	منخفض

الجدول رقم(03): يبين الطرق المختلفة لتدريب أنواع القوة.

3-5- العوامل المؤثرة في القوة العضلية :

إن تنمية القوة العضلية يؤدي إلى زيادة في مساحة مقطع العضلة، وبالتالي فإن هناك ارتباطا قويا بين مساحة مقطع العضلة والقوة التي يمكن أن تنتجها العضلة . (البساطي،2002،42)

3-5-1- التضخم العضلي : تعتمد الطريقة الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي للليفة العضلية، حيث يزيد حجم كل ليفة من ألياف العضلية، زيادة حجم وقوة الأوتار والأربطة والنسيج داخل العضلة عن طريق تنشيط بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الانقباض داخل الليفة العضلية. (عبد الفتاح،2003،231)

تتطلب تنمية القوة القصوى عن طريق التضخم العضلي مراعاة بعض الخصائص بحيث لا تستخدم الشددة القصوى بالرغم من استخدام شدة عالية في حدود 75% - 90% من القوة القصوى، وعند استخدام التدريب الأيزومتري تظهر الفائدة الأكبر عند استخدام الشددة 90% - 100% مع مراعاة أن سرعة الانقباض لا ترتبط بطريقة التدريب بقدر ما ترتبط بتنمية كل من السرعة والقوة كمكونات للأداء السريع، ويجب أن تستمر التكرارات في كل دورة لفترة 25-30 ثانية ويرى البعض أن أفضل طريقة هي التكرار حتى حالة الرفض. (عبد الفتاح،1985،128)

كما تتعلق ضخامة العضلة بدرجة مباشرة لكثافة حمل العمل ، كما ترتبط أيضا بعمليات بيولوجية للجهاز العضلي للفرد ويأتي نتيجة لتدريبات الطويلة المدى لرفع مستوى القوة العضلية (عبد المقصود،1997،102).

3-5-2 - التكيف العصبي العضلي:

تعتمد الطريقة الثانية على تحسين كفاءة العمل العصبي ورفع مستوى نظم إنتاج الطاقة دون زيادة حجم الكتلة العضلية، وذلك من خلال تحسين عمل الألياف العضلية بأنواعها المختلفة، حيث تنتج القوة العضلية بمقدار ما أمكن تعبئة من الوحدات الحركية التي تشترك في الانقباض العضلي، وكذلك زيادة مخزون مصادر الطاقة الفوسفاتية وكفاءة عمل الإنزيمات لسرعة إنتاج الطاقة المطلوبة للانقباض. (عبد الفتاح،2003،92)

ويتحدد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناء على عدة عوامل منها نوع التخصص الرياضي والخصائص الفردية للرياضي، ومستوى القدرة لديه. فيذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) على سبيل المثال أن بعض الأنشطة الرياضية مثل تطويع المطرقة ودفع الجلة، يتطلب تنمية القوة زيادة الحجم والكتلة والتضخم العضلي لذلك تستخدم الطريقة الأولى.

كما تتطلب بعض الأنشطة الرياضية تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم، مثل كرة القدم، ففي مثل هذه الحالة تستخدم الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية.

كما أن بعض الأنشطة الرياضية تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معا مثل متسابقين العدو والتجديف وبعض الأوزان المتوسطة والثقيلة في رياضة الجيدو.

3-5-3- تنمية القوة العضلية دون زيادة في التضخم العضلي : (عبد الفتاح،2003،233)

وهذا هو مبتغى الباحث ففي رياضات متعددة يتطلب الأمر حدا أدنى من القوة العضلية وأن أي زيادة في القوة العضلية عن هذا الحد لا تؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء، وخاصة في رياضة كرة القدم. يتطلب تنمية القوة العضلية للناشئين دون زيادة التضخم العضلي حيث تكون تدريبات الأثقال اتجاه تنمية القدرة العضلية كما يلي :

- يرتبط مفهوم تدريب القدرة العضلية بدون زيادة في التضخم العضلي باستخدام أحمال منخفضة نسبياً في الأداء بسرعات عالية.

- يؤدي التدريب باستخدام الحد الأقل من الأقصى إلى إثارة الوحدات الحركية المختلفة حيث أن السرعة الأولية للقوة بواسطة التدريب بالأثقال قد تعزوا إلى زيادة محددة للوحدات الحركية وليست زيادة في حجم العضلة (تضخم العضلة). (شحاته،2003،20)

- إن التدريب الثابت (الايزومتري) يؤدي إلى زيادة التضخم العضلي مقارنة بالتدريب الديناميكي. (حماد،2001،67)

- إن التدريب في حدود 30 إلى 60 % من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة تنمية القدرة العضلية، أما التضخم العضلي يهدف إلى رفع ثقل في حدود أقل من القصوى بتنفيذ بطيء وتكرارات أكبر، بالإضافة إلى رفع ثقل حدود تفوق القوة القصوى (120 إلى 130 %) من الحد الأقصى .

تؤدي تدريبات الانقباض العضلي بالتطويل إلى حدوث تضخم في العضلات بنسبة تفوق ما يحدث في حالة الانقباض بالتقصير دادلي (1991). (حسام الدين،2001،64)

التضخم العضلي يحدث عادة في كلا نوعي الألياف العضلية السريعة والبطيئة، لكن تشير نتائج الدراسات أن النسبة الأكبر للتضخم العضلي تحدث عادة في الألياف العضلية السريعة ، ففي حالة التدريب باستخدام شدة عالية كتدريبات السرعة والقوة المميزة بالسرعة يزداد تضخم الألياف السريعة، وفي حالة استخدام الشدة المنخفضة والتكرارات الأكثر يزداد تضخم الألياف البطيئة وأن زيادة تضخم العضلات يأتي نتيجة تضخم الألياف السريعة والبطيئة وهذا ما نشاهده عند لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام.(عبد الفتاح،2003،110)

إن التدريبات التي تهدف إلى تنمية القوة العضلية لفترات تدريبية معينة أو الموسم الرياضي معين تؤدي إلى تنمية القوة دون زيادة في تضخم العضلي أما تدريبات القوة الطويلة المدى تؤدي إلى التضخم العضلي .

مما سبق يستخلص الباحث إمكانية تنمية القوة والقدرة العضلية للناشئين دون حدوث زيادة في حجم العضلة أو التضخم العضلي وهذا عند استخدام الشدة أقل من القصوى (50-80%) من الحد الأقصى بتكرارات متوسطة وسرعة الأداء عالية. (عبد الفتاح،2003،110)

3-6- مستويات حمل تدريب القوة العضلية:

يتضمن حمل تدريب القوة العضلية درجات متعددة، إن هذه الدرجات تنقسم إلى خمس مجالات تبعاً لما تبذله العضلة أو العضلات العاملة من قوتها وهي كما يلي :

1- حمل بشدة قصوى من 90 إلى 100 %.

2- حمل بشدة أقل من القصوى من 80 إلى 90%.

3- حمل بشدة عالية من 70 إلى 80%.

4- حمل بشدة متوسطة من 50 إلى 70%.

حمل بشدة بسيطة أو خفيفة من 30 إلى 50 %.(البساطي، 64، 2001)

أ- **يتبين من الحمل ذا الشدة القصوى** : أنه يتميز بعبء قوي جدا الذي يقع على العضلة أو العضلات المشتركة في العمل، ويظهر على اللاعب الممارس مظاهر التعب بصورة واضحة كما يتطلب فترات طويلة للراحة لاستعادة الشفاء.

وبذلك يمكن القول أن الحمل ذات الشدة القصوى هو عبارة عن أقصى ما يستطيع اللاعب بذله من جهد لعدد ضئيل من التكرارات أو الثبات في الوضع لفترة قصيرة من الزمن .

ب- **أما الحمل ذا الشدة الأقل من القصوى**: فهو شدة حمل تقل عن السابق، وبذلك يقوم فيه اللاعب بأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد متوسط من المرات أو الفترة زمنية متوسطة طبقا للنسبة المئوية المقررة لها.

ج- **الحمل ذا الشدة العالية**: فإن اللاعب يقوم بإنجاز التدريب بأقصى ما يستطيع من التكرارات لعدد من المرات في حدود من 70 إلى 80 %، أو الثبات في الوضع لفترة زمنية كبيرة نسبيا.

د- **الحمل ذات الشدة المتوسطة** : فإن اللاعب يؤدي التمرين فيه بدون الإحساس بالتعب حيث يقوم بأقصى ما يستطيع من جهد بتكرارات كبيرة من المرات وفي حدود النسبة المئوية لأقصى مجهود يقوم به من 50 إلى 70 % .

هـ- **الحمل ذات الشدة البسيطة أو الخفيفة**: فيتميز حمل تدريب القوة العضلية هنا بأنه حمل بسيط جدا لا يزيد عن 50% من أقصى حمل ينجزه اللاعب .(شحاته، 128، 1997)

3-7- السرعة : تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني وإحدى الركائز الهامة لوصول إلى تحقيق أعلى أداء حركي في معظم الأنشطة الرياضية ، ويعرفها هارة بأنها " القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية، (البساطي، 2002، 162) ويرى البعض بأنها " القدرة على أداء حركات معينة في أقصى زمن ممكن " (البساطي، 2001، 60) وينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص للمهارات الرياضية المختلفة، حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي ، فيرى درنهوف على أنها " قابلية الفرد لتقليل العمل في أقل زمن ممكن وتوقف على سلامة الجهاز العصبي العضلي عند الرياضي " (Dumhorff, 1993, 82) وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

القدرة على حركة أو حركات مكررة متتالية بإيقاع سريع، أو القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية " (عبد الجيار، 1984، 118). ومن خلال التعاريف السابقة و يستخلص الطالب الباحث أن السرعة هي المقدرة على تكرار الأداء الحركي المتشابه في أقل وقت ممكن.

وحول موضوع دراستنا الذي يتضمن تنمية القوة العضلية و السرعة للاعب كرة القدم يتطلب معرفة العلاقة بين القوة والسرعة ، كما أشار كل من جنسون وفيشر وهارة (1982) إلى أنه تختلف المتطلبات من القوة العضلية اختلافا شديدا تبعا لطبيعة النشاط الممارس ، وطبقا للعلاقة بين القوة والسرعة، حيث يمكن استخدام القوة بأسلوب انفجاري، سريع، بطيء. (حسنين،2004،45)

ويتطلب الأداء في بعض الأنشطة القدرة على سرعة إنتاج القوة ، حيث ترتبط السرعة بالقوة العضلية ارتباطا كبيرا، حيث " لا توجد سرعة دون قوة عضلية" ، حيث لا تكون التصويب في كرة القدم ذات أداء مهاري عال وتحقق هدفها دون أن يكون التصويبيسرعة وبقوة.

إن السرعة في كرة القدم هي القدرة على تحريك الجمايع العضلية القصيرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماماً عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة. (الخياط،2000،30)

تعد السرعة واحدة من أهم عناصر اللعب الحديث وصفة مهمة جداً في التحضير والإعداد 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 (الصفار،1987،235).

لذا فان تطوير عنصر السرعة يتم من خلال استعمال طريقة التدريب الملائمة وأكثر الطرق ملائمة في تطوير عنصر السرعة هي الطريقة التكرارية ومن هنا يلعب التدريب ((في تنمية وزيادة قدرة اللاعب في تطوير هذه الصفة إلى جانب المهاري الجيد الذي يمكن اللاعب من الركض والانتشار في كافة أرجاء الملعب والبدء والتوقف وتغيير الاتجاه. (ابو عبده،110،2008)

والسرعة في كرة القدم تعتمد على عدة عوامل أهمها:

-سرعة الاستجابة للأعصاب (رد فعل السرعة).

-احتكاكية العضلات (اللزوجة).

-نوعية التغذية الرياضية.

-سرعة الانتقال من مكان إلى الأخر.

3-8-أنواع السرعة:

يمكن تقسيم السرعة في كرة القدم إلى ثلاث أنواع رئيسية هي(الحشاب،1988،72-73)

1-سرعة الانطلاق: وهي القوة الانفجارية التي تساعد اللاعب في الوصول إلىأقصى سرعة ممكنة بالكرة وبدونها وفق متطلبات المباراة.

2-سرعة الركض (الانتقالية): ويقصد بها السرعة المكتسبة بعد سرعة الانطلاق والتي يحاول اللاعب فيها المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة وحسب المسافة.

3- سرعة رد الفعل (الاستجابة) : (هي قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن(الصفار،1987،235) وان هذه الاستجابة تختلف من لاعب لأخر وان الفترة الزمنية أيضا تختلف من مثير إلى آخر.

4- السرعة الحركية مع الكرة وبدونها: يقصد بها السرعة الحركية مع الكرة وقابلية اللاعب للقيام بحركات اللعب 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 أو بدون كرة ولكنها تتوقف كذلك على قدرة السرعة لتقييم ظروف اللعب ووضع الحلول المناسبة لها وان صفة السرعة الحركية مع الكرة يحددها مستوى تطور الصفات البدنية للاعب وسرعة التفكير وسرعة التبديل من حركة إلى أخرى وتحسن السرعة الحركية مع زيادة التدريب (إسماعيل،39،1989)

3-8-1- الأسس الفنية لقواعد تحسين أنواع السرعة :

يجب على أخصائي الأحمال التدريبية ومدربي كرة القدم مراعاة ما يلي عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بتنمية وتحسين أنواع السرعة : (أبو عبده،2008،122)

1. اختيار التدريبات التي يمكن توظيفها في البرنامج، مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول إلى السرعة القصوى في غضون خطة التدريب السنوية.
2. تحتاج السرعة إلى قيام اللاعب بعمل فترة إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنمية الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات .
3. يجب العمل على تقوية عضلات الرجلين والجذع والذراعين أثناء فترة الإعداد لما لها من تأثير إيجابي في تحسين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية.
4. نظرا لاعتماد السرعة على الجهاز العصبي مستريحا والعضلات العاملة غير مجهددة، فيجب أن تعطي تدريبات السرعة في بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية بعد المقدمة والإحماء مباشرة .
5. خلال التدريب على السرعة يجب تأتى دقة الأداء أولا قبل السرعة ومع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة الأداء، مع ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين الأولى مرحلة تزايد السرعة حيث تزداد السرعة تدريجيا، والثانية هي مرحلة تثبيت السرعة نسبيا.
6. يجب ملاحظات تنمية السرعة الانتقالية أولا بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .
7. يجب تنمية أنواع السرعة واحدا تلو الأخرى بالتتابع قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية حركية، لأن مستوى تطور سرعة الأداء كقدرة بدنية مركبة تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى تطور أنواع السرعة المنفردة.
8. ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية وتصبح ذات فائدة كبيرة للاعبين، كذلك في حالة مقدرة اللاعبين على الاسترخاء العضلي

9. تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثالث من فترة الإعداد، ويجب أن يراعى التدرج في شدة الحمل عند التدريب على السرعة ، والبدء بشدة متوسطة وأقل من الأقصى لمسافات من 40-100 متر لمدة تتراوح ما بين 4:2 أسابيع.

10. يجب على أخصائي الأحمال التدريبية والمدربين أن يفرقوا بين التدريب على السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث قوة وسرعة الأداء وفترات الراحة البينية بين التكرارات .

11. مراعاة تأثير التدريب على السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

12. مراعاة زيادة شدة تدريبات الجري بالتدرج حتى تصل ما بين 85:100% من أقصى مقدرة للاعب ومسافات تتراوح ما بين 20:50 متر بدون كرة وبالكرة، مع التنوع في تدريبات السرعة مع تقدم مراحل التدريب وإدخال غرض التشويق وزيادة حماس اللاعبين وزيادة دافعيتهم لتكملة أداء التدريبات بسرعة عالية وبأعلى جهد حتى نهاية الوحدة التدريبية.

13. أن تشمل مجموعات الوحدات التدريبية اليومية على 3:6 مجموعات تتخللها فترة راحة بعد كل مجموعة تصل إلى 2:6 دقائق والتكرار من (2:4) مرات أسبوعياً في فترة المنافسات تناسب مع مراعاة تناسب عدد التكرارات مع مستوى اللاعبين، مع ملاحظة ضرورة عدم الاستمرار في أداء تدريبات السرعة في حالة شعور اللاعب بالتعب والإجهاد حتى لا يصاب اللاعب .

14. يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تدريبات إطالة واسترخاء العضلات لأن هذه التدريبات تساعد على الحفاظ على مطاطية العضلات.

15. في مرحلة الإعداد للمباريات تدمج تدريبات التحمل والسرعة معا في تدريبات واحد تؤدي غرضاً واحداً وتؤدي التدريبات المركبة والتمرينات بهدف تنمية السرعة في بدء مرحلة الإعداد للمباريات، بعد الانتهاء من التدريب على المهارات الفنية، ويتم التركيز على تدريبات الكرة التي تساهم في زيادة قوة التحمل والسرعة معا. تستمر تدريبات السرعة طوال فترة المباريات وبشدة قصوى ولا يجب أن تعطى تدريبات السرعة نهائياً خلال الفترة الانتقالية نظراً للمجهود البدني الكبير الذي تتطلبه تدريبات السرعة. (أبو عبده، 2008، 122)

3-9- السرعة والطرق والوسائل التدريبية لتنميتها: تظهر سرعة لاعب كرة القدم على شكل قدرته على الانطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة في حدود 60 متراً على وجه التقريب . وبما أن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة فيجب أن يتمكن لاعب كرة القدم من التوقف المفاجئ بعد الجري السريع ومن تغير سرعة الجري واتجاهه بما يلائم حالة اللعب ويتوقف مستوى اللاعب من حيث السرعة على مايلي: (البساطي، 18، 2002)

1- مستوى القوة المميزة بالسرعة.

2- فعالية التفاعلات العصبية أي خصائص الجملة العصبية.

- 3- مطاطية ومرونة العضلات خاصة عضلات البطن والرجلين (عضلة الفخذ القابضة والعضلات المقربة) وقدرة هذه العضلات على الارتخاء.
- 4- القدرة على تهيئة النفس في اللحظات المطلوبة.
- 5- اختيار التدريبات التي يتمكن توظيفها في برامج مع مراعاة البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج بسرعة الأداء حتى الوصول الى السرعة القصوى.
- 6- تحتاج السرعة إلى قيام اللاعب بعمل فترة إحماء الجيد قبل الأداء.
- 7- خلال التدريب على السرعة يجب ان تأتي دقة الأداء أولاً قبل السرعة و مع زيادة دقة الأداء تزداد سرعة الأداء مع ملاحظة ان السرعة تنقسم عند الأداء إلى مرحلتين الأولى ومرحلة تزايد السرعة حيث تزداد السرعة تدريجياً و الثانية هي مرحلة تثبيت السرعة.
- 8- يجب ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية أولاً بدون الاستخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية.
- 9- في مرحلة الإعداد للمباريات تدمج تدريبات القوة و السرعة معا في تدريبات واحدة تؤدي عرضاً واحداً و تؤدي تمارين المدججة و التمرينات بهدف تنمية السرعة في بدء مرحلة الإعداد للمباريات. بعد الانتهاء من التدريب على مهارات الفنية يتم تركيز على التدريبات بالكرة التي تساهم في زيادة القوة و السرعة. (أبو عبده، 2008، 116)
- 10- يجب ملاحظة تنمية السرعة الانتقالية أولاً بدون استخدام الكرة ثم يلي ذلك تنمية السرعة الانتقالية باستخدام الكرة في أداء التدريبات الخاصة و المهارات الأساسية.
- 11- يجب تنمية أنواع السرعة واحداً تلو الأخرى بالتتابع قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية حركية وانطلاقاً من هذه المقومات يتم اختيار الطرق والوسائل التدريبية الملائمة لتنمية سرعة اللاعب وتعتبر الطريقة التكرارية أكثر ملائمة من غيرها من الطرق التدريبية لأنها تضمن سرعة العودة إلى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترات العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي المرغوب فيها لفترات العمل اللاحقة (أبو عبده، 2008، 334).
- القاعدة هي أن تعطي فترة راحة 4 دقيقة بعد كل مرة من جري مسافة 60 متر وفترة راحة 2 دقيقة بعد كل مرة في الانطلاق يجري مسافة 10 - 30 متر وعند تقصير فترات الراحة تكون النتيجة تنمية تحمل السرعة وليس السرعة بالدرجة الأولى.
- هذا ويجب أن يستفيد اللاعب في فترات الراحة هذه للمشي أو الهرولة ولتأدية تمارين الارتخاء مثل:
- مرحة الرجلين للجانبين.
 - الوقوف المقلوب الارتكاز على الساعدين.
 - التكور مع الارتكاز على الساعدين.
 - دوران الجذع وثني الجذع أماماً.
 - الوقوف المقلوب على الكتفين مع تحريك الرجلين بطريقة راكب الدراجة.

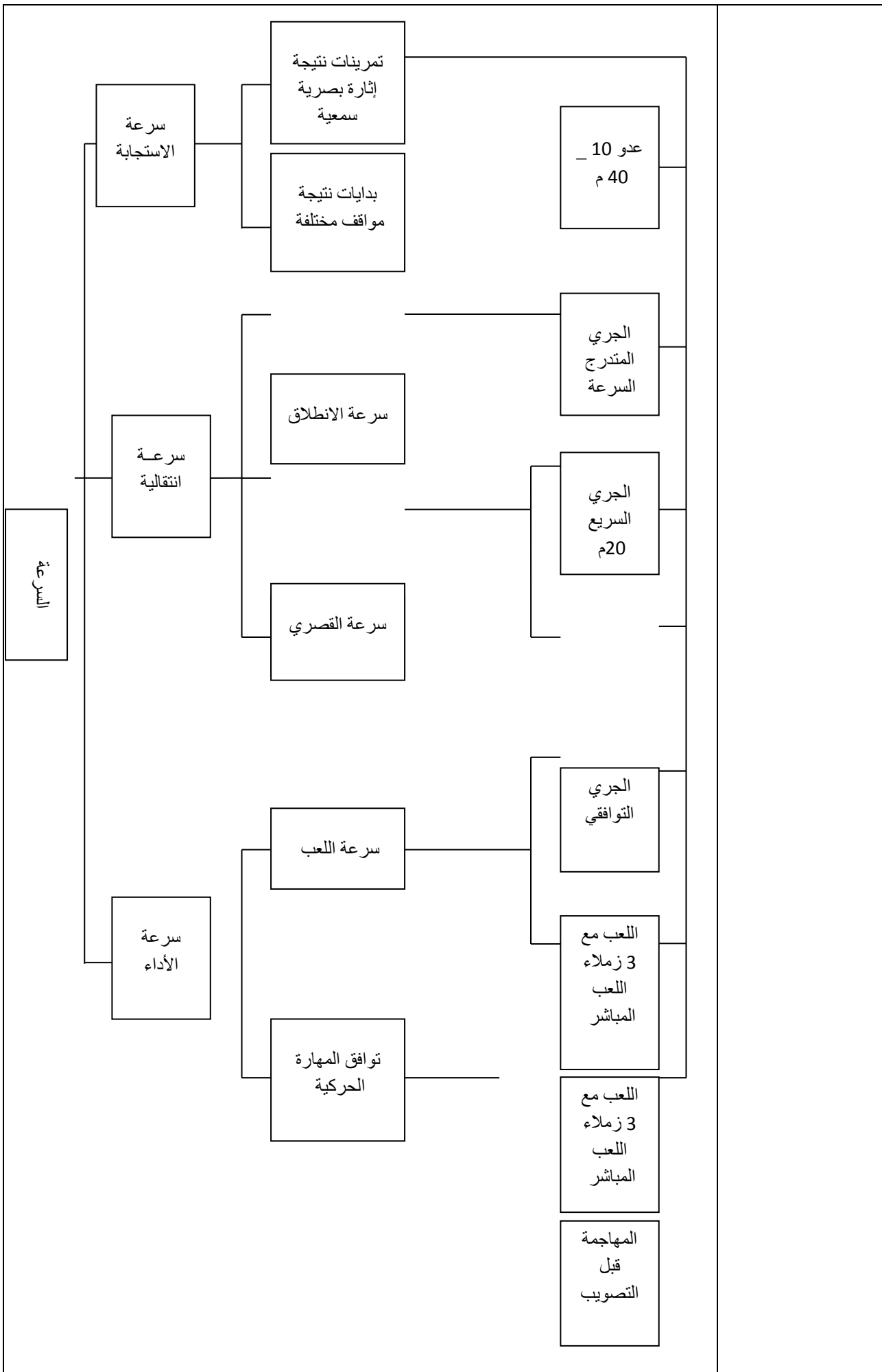
يشترط الوصول إلى السرعة القصوى تعبئة القوة الإرادية قدر المستطاع لضمان ذلك بفضل إجراء تمارين السرعة على نحو يمكن اللاعب من المقاومة بين مستواه ومستوى زملائه بواسطة تحديد زمن معياري للاعبين أو سبق الحد للاعبين فأما إن يكون عليه إبقاء المساحة بينه وبين زميله لو أن يكلف زميله بان يلحق به.

وفيما يخص توزيع المهام التدريبي الأسلوب التدريبي فينبغي إن تكون السرعة في اليوم الأول الثاني بعد الاستراحة على أن لا تستغرق الوحدة التدريبية المكرسة لتنمية السرعة لوقت أطول 30 – 40 دقيقة علماً أن تنمية السرعة تشتت انعدام التعب فيما إن كان الهدف رفع مستوى السرعة القصوى للاعب فيجب أن تزيد مساحة الجري 30 متر تكون ظاهرة (حاجز السرعة) يجب استخدام تمارين تسارع و تمارين جري سرعات متغيرة ، لا يمكن أن يتصف جري لاعب كرة القدم بمواصفات جري العداء علماً أن مركز ثقل الجسم لاعب كرة القدم يجب أن يكون منخفض نسبياً وفي حالات معينة قد يكون ضرورياً إن يبعد اللاعب ذراعيه عن جسمه أثناء الجري ويعني ذلك بأنه لا فائدة من تنمية سرعة لاعب كرة القدم من خلال تحسين تكنيك الجري إلأن يكون مشابه تماماً لتكنيك جري العداء في ألعاب القوى.

وهذا ابتداء من السن 23-24 لعمر اللاعب فصاعداً يكون الهدف من تدريبية على السرعة في مثل هذه الأعمار الحفاظ على مستوى السرعة.

* إن التمارين التمهيدية والمساعدة لتنمية السرعة هي:-

- تحريك مفاصل القدمين.
- الجري مع رفع الركبتين إلى مستوى أفقي تقريباً.
- الخطوات العملاقة.
- الجري السريع في نفس المكان.
- تمرير الكرات بين اللاعبين.
- الألعاب الجماعية التي تمتاز باستخدام السرعة كالسرعة الانتقالية.
- * وتستخدم التمارين التالية لتنمية السرعة:-
- جري تسارع لمسافة 60 – 100 متر.
- الجري السريع لمسافة أقصاها 60 متر بعد البرد الطائر.
- الجري مع تغيير السرعة.
- الانطلاق من أوضاع مختلفة.
- الجري السريع و عند سماع إشارة المدرب التوقف و الدوران للجهة مقابلة.
- الجري السريع بالكرة عبر الشاخص مع التسديد نحو المرمي. (أبو عبده، 2008، 275)
- الشكل(02): يوضح أنواع السرعة وطرق تدريبها. (أبو عبده، 2008، 129)



3-10- أهمية السرعة: (أبو عبده، 2008، 115)

السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية Muscular Power كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة .

وتعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية Physical Fitness وأيضا من مكونات اللياقة الحركية Motor Fitness وكذلك من مكونات القدرة الحركية Motor Ability ، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجته العضلات والصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل.

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخطئية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة .

وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التميرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة، وبذلك يمكن القول أن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم للوفاء بالقدرة على أداء متطلبات المواقف اللعبة المختلفة بالسرعة اللازمة لكل موقف.

3-11- العوامل المؤثرة في السرعة : (أبو عبده، 116، 2008)

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

1) الخصائص التكوينية للألياف العضلية: (أبو عبده، 2008، 117)

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

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

العضلي من خصائص الألياف البيضاء والألياف الحمراء تتميز بالانقباض البطيء وتعتمد كفاءة السرعة القصوى للاعبين على السرعة الحقيقية للنسيج العضلي والتي تتطلب سرعة الأداء الحركي أثناء المباراة. ونتيجة لذلك يصبح من الصعوبة على المدرب أن ينمي مستوى السرعة لدى اللاعبين الذين يتميزون بزيادة نسبة الألياف الحمراء في معظم عضلاتهم نتيجة للخصائص الوراثية التي يتسم بها جهازهم العضلي .

2) نمط الجسم:

من الصعب أن نربط بين سرعة حركة أي عضو من الجسم بنمط ذلك الجسم، إلا أن اللاعبين من ذوي الوزن الزائد بالدهون يفتقدون المقدرة على سرعة الحركة ويرجع ذلك إلى :

أ. الوزن الزائد يسبب تراكم الدهون في الجسم يمثل عبئا يحتاج اللاعب إلى قوة كبيرة لتحريكه.

ب. الأنسجة الدهنية داخل العضلات لا تنقبض بل تسبب الاحتكاك الداخلي في العضلة وتعوق

الانقباض العضلي .

وللجري بسرعة حركية أفضل يفضل اللاعبون من ذوي الجسم المتوسط ممن يصنفون بالنمط العضلي الرفيع، ولكن تلك متطلبات لها استثناءات كثيرة وخاصة بالنسبة لمرحلي السرعة والسرعة القصوى .

3) النمط العصبي :

من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على السرعة أداء الحركات المختلفة بأقصى سرعة عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة اللاعب على سرعة أداء الحركات الرياضية بأقصى سرعة، نظرا لأن مرونة العمليات العصبية في تنظيم التبادل السريع بين عمليات الكف (التثبيط) والإثارة (التهيج) أي إعطاء إشارات لعضلات معينة بأن تكف عن العمل وتكليف عضلات معينة بالعمل تعتبر الأساس لقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية بسرعة وبتردد كبير وبأقصى زمن ممكن ، لذلك نجد أن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة من العوامل التي تسهم في تنمية وتطوير صفة السرعة

و يستخلص دور الجهاز العصبي في امكانية زيادة القوة العضلية عن طريق تعبئة أكبر عدد من الالياف العضلية المشاركة في الانقباض و زيادة تزامن توقيت عمل الوحدات الحركية.(ابو العلا احمد عبد الفتاح،2003،99)

4) المرونة وقابلية العضلة للامتطاط: (أبو عبده، 2008،119)

من المعروف أن نقص مرونة حركة مفاصل الجسم يمكن أن تعوق سرعة الجري لأن نقص المرونة يزيد من المقاومة التي تقوم بها العضلات المقابلة للعضلات العامة عند نهاية مجال الحركة، إلا أنه ليس هناك دليل بأن تنمية مرونة مفاصل الجسم المختلفة أكثر من مدى حركتها الطبيعية يمكن أن يؤدي إلى تنمية السرعة (أي أن نقص المرونة تؤثر سلبيا على السرعة، وزيادة المرونة عن المدى الطبيعي للحركة لا يؤدي إلى زيادة السرعة) والقدرة على استرخاء العضلات لها أثرها في زيادة السرعة، وأن الاسترخاء السليم يكون نتيجة التوافق العضلي العصبي، ولذلك الوحدات التدريبية وذلك للتغلب على إزالة التوتر المصاحب للمجهود البدني العنيف الذي يبذل أثناء التدريب والمباريات.

5) التركيز وقوة الإدارة: (أبو عبده، 2008،120-121)

يجب أن يكون أمام اللاعبين هدف واضح يعملون بأقصى جهد لتحقيق هذا الهدف من خلال التصميم والإدارة والمثابرة والذين يعتبرون من العوامل الهامة لتنمية مستوى قوة وسرعة اللاعبين. فقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط يتجه للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه من العوامل الهامة لتنمية صفة السرعة، ويعتبر عامل فقد الثقة والشعور بالخوف وعدم التركيز وضعف الإدارة من العوامل التي تعوق اللاعب من الاستمرار في بذل الجهد.

6) السن والجنس: (أبو عبده، 2008، 121)

يعتبر السن والجنس من العوامل الهامة المؤثرة بصورة مباشرة على السرعة، إذ تختلف مستوى السرعة باختلاف الجنس وأن سرعة الرجال تزداد بجميع أشكالها حيث يصل الفرد منهم إلى حوالي سن 20 سنة وعندها يصل إلى قمة سرعته. ويستطيع الفرد أن يحتفظ بقمة السرعة في نفس المستوى لمدة ثلاث أو أربع سنوات وبعدها تميل السرعة إلى الانخفاض تدريجياً بمعدل ثابت مع تقدمه في العمر .

أما السيدات فتصلن إلى قمة السرعة عندما تصل الأنثى إلى سنة 16-18 سنة تقريباً، وإن أقصى سرعة رد الفعل الحركي تحتفظ بها النساء فترة أطول من الرجال، وأن أقصى سرعة يحتفظ بها الرجال فترة أطول من النساء، وتدل الأبحاث والتقارير عن سباقات العدو والسباحة (سباقات السرعة) أن سرعة المرأة تصل إلى حوالي 58% من سرعة الرجل ، ويرجع ذلك إلى الفرق بين الرجال والمرأة في القوة العضلية حيث أن القوة تؤثر على سرعة الحركة ضد مقاومة، كما قد يرجع الفرق في سرعة الجري بينهما إلى أن تركيب حوض المرأة أعرض من حوض الرجل وذلك يعوق الحركة الميكانيكية للجسم عند الجري .

3-12- تزواج القدرات البدنية (القوة والسرعة) : (بسطويسي، 1996، 36)

إن ارتباط وتزواج عنصري القوة العضلية والسرعة ينتج عن ذلك الصفات التالية:

- تزواج صفة القوة العضلية كعنصر أساسي مع السرعة كعنصر ثانوي وبذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة وينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في الجري بالكرة.
- كما يتزواج عنصر السرعة كعنصر أساس مع القوة كعنصر ثانوي، وبذلك تكون نسبة السرعة أكبر من القوة وينتج عن ذلك (قوة السرعة) حيث يظهر أهمية هذا العنصر لمسابقة العدو بشكل خاص.
- وعندما يكون هذا الارتباط بين صفتي القوة والسرعة في أعلى شدته أي بأقصى قوة وسرعة ممكنة ينتج عن ذلك عنصر في غاية الأهمية في مجال التدريب ، ويلعب دوراً كبيراً في أداء المهارات الحركية الوحيدة وهو ما يعرف بالقوة الانفجارية أو القدرة الانفجارية حيث يظهر أهمية هذا العنصر مثل رياضة كرة القدم وأنواع رياضات المصارعة.

وبمعنى آخر يعرف عن تزواج القوة العضلية والسرعة بمصطلح " القدرة العضلية" وهذا ما يتفق عليه في العديد من المراجع.

3-12-1- تعريف القدرة العضلية وأهميتها للاعب كرة القدم :

تعد القوة العضلية والسرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم حيث تتميز هذه اللعبة عن باقي الرياضات بأنها نزال بين متنافسين متحركين تتخللهما حركات الدفع

والقذف للكرة، وكلها تتطلب عمل سريع وقوة عضلية حتى يمكن للاعب من السيطرة على الخصم أثناء تنفيذ الحركات السابقة والتي تحتاج في تنفيذها أقل من ثانية (ابو عبدو، 2008، 85)، وهذا ما يعرف بمصطلح القدرة العضلية، فيتنفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية تعتبر من أهم الخصائص البدنية للأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، حيث أنها قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية.

يشير نصر الدين رضوان (1985) إلى أن القدرة العضلية هي قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية بأعلى معدل من السرعة، وذلك لأداء أنماط من السلوك الحركي تتطلب استخدام العضلات بأقصى قوة وبأقصى سرعة في أن واحد (منصور، 1999، 99)؛ كما يرى محمد حسن العلاوي (1982) وعصام عبد الخالق (1978) أن القدرة العضلية تتعلق بمقدرة اللاعب على بذل قوة كبيرة بأقصى سرعة والقدرة على الربط بينهما. كما يمكن أن تعرف بأنها حاصل ضرب القوة في السرعة ويمكن التعبير

عنها بالمعادلة التالية: $\text{القدرة} = \text{القوة} \times \text{السرعة}$. (الدين، 1996، 16)

ويذكر نصر الدين رضوان وأحمد المتولي منصور (1999) أن القدرة العضلية (القوة السريعة أو المتفجرة) عبارة عن مكون حركي ينتج عن طريق الربط بين مكونين اثنين هما : القوة العضلية والسرعة الحركية حيث تختلف الأهمية بالنسبة لكل مكون من هذين المكونين وفقا لاختلاف وزن الأداة أو الثقل أو القوة المراد استخدامها في الأداء الحركي. (المتولي منصور، 10، 1999)

ومن ناحية أخرى يرى بعض العلماء في المجال الرياضي أن القدرة العضلية قدرة حركية مركبة قد تنتج عن الربط بين ثلاثة مكونات أولية هي : القوة والسرعة والتوافق العضلي الذي يتحسن ويتطور بالتدريب والممارسة، ولهذا الأسباب يشير كل من بارو Barrow (1974) وجونسون Jonson (1984) وغيرها إلى أن القدرة العضلية خاصية تتطور بالتدريب على الربط بين القوة والسرعة، ولهذا يعتبرون هذه القدرة من أهم ما يميز الأفراد المتدربين لأنهم يعملون على تدريب كل من القوة والسرعة، ويعملون في نفس الوقت على تدريب قدراتهم التوافقية التي تتمثل في الربط بين هذين المكونين في إطار حركي توافقي واحد. (البساطي، 2002، 56)

وتعتبر القدرة العضلية من وجهة نظر المتخصصين في مجال القياس في التربية الرياضية قدرة مركبة حيث تمثل القوة والسرعة مكونات أولية بالنسبة لهذه القدرة، ولا يعني القول بأن القدرة العضلية تتضمن القوة والسرعة أنها تساوي القوة والسرعة وإنما تعني ذلك المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة والسرعة في إطار حركي توافقي " الحركات القوية السريعة"، يتطلب استخدام القوة القصوى والسرعة القصوى للفرد (الخطيب، 2001، 65) ترتبط القدرة العضلية بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني الديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القدرة العضلية إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري. (سلامة، 2000، 115)

يشير موريتاني (1992) أن نتائج الأبحاث تشير إلى أن تحسن القدرة يأتي بتحسين القوة أكثر منه بتحسين السرعة. (حسنين، 2004، 15)

إن العديد من المراجع اتفقت على أن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة العضلية والسرعة معا ، وأن تنمية القدرة العضلية عن طريق تمارين تجمع في طبيعة أداؤها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا أفضل من تدريب عنصري القوة والسرعة.(جابر عبد الحميد، 2001)

ويشير نصر الدين رضوان أن لضمان الحصول على القدر العضلية (القوة المتفجرة أو القوة السريعة) يجب أن تؤدي جميع التمارين بالانتقال والتي يتضمنها هذا البرنامج بحركات متفجرة وبأقصى سرعة ممكنة.(المنصور، 1999، 11)

يستخلص الطالب أن القدرة العضلية هي إمكانية بذل درجة عالية من القوة العضلية بمستوى عال من السرعة، والقدرة على دمج القوة بالسرعة، لذا فإن مصطلح القدرة لا يرتبط في الأداء الرياضي إلا بالأداء التي تتميز بإطلاق أقصى قوة ديناميكية انفجارية، القدرة الانفجارية، القوة السريعة. القوة المميزة بالسرعة.

لذا رأى الطالب الباحث إلقاء الضوء على مدى التغيرات التي تحدثها البرامج التدريبية بالتحضير البدني المدمج للاعب كرة القدم في تنمية القدرة العضلية وخاصة في مراحل النمو حيث لم يحظى هذا النوع (من الناشئين أو لاعبي الأواسط) من الدراسات بالاهتمام الكافي .

قل التطرق إلى تنمية القدرة العضلية (القوة و السرعة) يجب معرفة بعض الخصائص الوظيفية والتركيبية للعضلات ، وأنواع الانقباضات العضلية ونوع الألياف العضلية فتعتبر هذه من العوامل الفسيولوجيا المؤثرة على القوة العضلية .

3-12-2- خصائص حمل التدريب في تطوير لقدرة العضلية: كما ذكرنا سابقا أن القدرة العضلية هي صفة من صفات القوة العضلية فهي تركيبية من القوة والسرعة معا مع القوة القصوى أي القوة المتفجرة للسرعة العضلية حيث يمكن توضيح خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية من خلال الجدول التالي :

(الروبي، 1984، 156)

مكونات الحمل	خصائص الحمل
سرعة الأداء	عالية
الشدة	40% إلى 60% من أقصى قدرة المصارع (إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة مباشرة وكانت القوة القصوى ذات بناء جيد.
الحجم (تكرارات)	عدد مرات تكرار التمرين 6 إلى 10 مرات
الكثافة (فترات الراحة)	تكون كافية للاستعادة للحالة الوظيفية (2-5 دقائق)
المجموعات	3 إلى 5 مجموعات
عدد مرات التدريب الأسبوعية	3 مرات أسبوعيا

الجدول رقم (04): يبين خصائص حمل التدريب في تطوير القدرة العضلية.

3-13- طرق التدريب الرياضي في تنمية القوة العضلية و السرعة:

1- طريقة التدريب التكراري :

تستخدم طريقة التدريب التكراري في تنمية القدرات البدنية ، حيث تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية السرعة والقوة و القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية) ، والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم اللاعب و تؤدي الى اثاره القوية للجهاز العصبي ، ويتخلل التدريب إلى 100 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أدنى وإلى 185 دقة في الدقيقة الواحدة كحد أعلى، أما شدة التمارين المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تكون ما بين 80-90 % من أقصى مستوى اللعب، وأحيانا تصل إلى 100% من قدرة اللاعب، أما حجم التمارين فتمتيز بقلة الحجم أي قلة عدد التكرارات. حيث تصل في تدريبات الجري ما بين 1-3 مرات و تدريبات الاثقال ما بين 20-30 رفعة في الفترة التدريبية الواحدة بعد التكرارات يتراوح ما بين 3-6 مجموعات

ويساعد هذا النوع من التدريب في زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات وزيادة كفاءة الطاقة الحيوية اللاهوائية.

ومن الأمثلة على هذا الشكل من التدريب باستخدام شدة 90% من أقصى مستوى للاعب، بمعنى إذا كان أحسن رقم للاعب 11,5 ث فيمكن أن يستخدم سرعة 12 ث ويتم التكرار من 2-3 مرات ويمكن أن تتم مثل هذه التمارين باستخدام الأثقال.(ابو عبدو، 2008، 290)

2- التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

تتميز بزيادة حمل التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب، ممثلا في تحمل السرعة والقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة. كما يمتاز التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين أو كسجين أي العمل بغياب الأوكسجين نتيجة لاستخدام الشدة القصوى أثناء التدريب ، وتصل الشدة المستخدمة إلى 90% من الحد الأقصى للاعب ، أما حجم التمرين يجب أن يتناسب مع الشدة المستخدمة، وبالنسبة للراحة أيضا لا بد من العودة إلى دقات القلب كمييار حقيقي ، حيث لا تزيد فترة الراحة عن 160 ثانية عند وصول النبض إلى 100-120 دقة في الدقيقة يبدأ اللاعب بالتمرين ثانية، ويجب ألا تقل دقات القلب عن هذا الحد خوفا من العودة إلى حالة الشفاء التام .

ولزيادة قدرة اللاعب إمكاناته باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة يجب أن يراعي إما تقصير فترة الراحة أو زيادة شدة الأداء والتكرار ، هذا يجب أن يكون قليلا. (ابو عبدو، 2008، 388)

3- طريقة التدريب الدائري:

ظهر التدريب الدائري في أواخر الخمسينات من القرن العشرين. ويرجع الفضل في ذلك إلى " مورجان" و " أداموس " في جامعة (ليدز) بإنجلترا.

ويعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ، ينتقى فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات اللاعب من لياقة بدنية تتناسب مع موسم التدريب وغالبا ما يستخدم هذا الشكل من التدريب في الموسم الإعدادي (جميل الرضي، 79، 2004)، وهذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة، أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية، وغالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد وتهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والتحمل والسرعة ، وتحمل السرعة وتحمل القوة .

عند استخدام هذه الطريقة يجب مراعاة ترتيب التمارين وعدد تكرارها وشدتها ، وعند تشكيل التمرينات الدائرية يجب مراعاة اشتراك جميع العضلات وأجزاء الجسم الرئيسة ولكن بصورة متعاقبة أو متتالية ، ممثلا ذلك في عضلات الأطراف العليا ، من الجسم والأطراف السفلى وعضلات البطن والظهر، وهدف كل تمرين هو إشراك كل مجموعة من العضلات الغير العاملة في التمرين الذي سبقه، فإذا كان التمرين الأول للرجلين سيكون التمرين الثاني لليدين والثالث لعضلات البطن وهكذا.

والتدريب الدائري يعمل على زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما يؤدي إلى مقاومة التعب، وتكيف اللاعب على الجهد المبذول، وإن هذا النوع من التدريب يبعث في نفس اللاعب الثقة بالنفس والمرح والطمأنينة وخاصة إذا تم تطبيق محطاته بطريقة منظمة ومرتبطة، وهذا يعتمد على قدرة المدرب ومدى ضبطه للاعبيه، يمكن استخدام طرق التدريب المختلفة في المحطات كالتدريب المستمر والتكراري والفتري، ومع وضع لوحات إرشادية في كل محطة من محطات الدائرة على أن نسجل عليها رقم التمرين وعدد تكرار لكل محطة ، بعد الانتهاء من المحطات الموجودة أي دورة كاملة يمكن للمدرب إعطاء فترة الراحة تتناسب مع شدة التمرين، إن كان مرتفع الشدة أو منخفض الشدة وهكذا ، وهذا التدريب يصلح لكل الأشكال الرياضية.

(جميل الرضي، 2004، 225)

تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها " سليمان علي حسن " في :

✓ عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين

✓ عدد مرات تكرار بشدة محددة بزمن محدد.

✓ أكبر تكرار لدرجة التعب في زمن محدد.

✓ أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة.

✓ أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد.

تكرار الدائرة بعدد محدد أو بزمن محدد أو غير محدد من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدد أو غير محدد .

(جميل الرضي، 2004، 226)

الخلاصة:

إن سر النجاح الفرق بالبطولات المختلفة يكمن في استمرار أداء اللاعب جهداً من بداية المباراة حتى نهايتها دون هبوط في مستوى الأداء حيث أصبح اللاعب في الوقت الحالي يعتمد على اللياقة البدنية بصفة العامة و القوة السرعة بصفة خاصة .

فيؤكد الطالب للاعبين ضرورة بناء قوتهم و سرعتهم إلى درجة تفوق المتطلبات العادية للمنافسة، وأن اللاعب يحتاج بشدة إلى الأنواع المختلفة للقوة العضلية و السرعة نظراً لما يتميز به المقابلة من بذل درجة عالية من القوة و السرعة للتغلب على المقاومة العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت. و على هذا الأساس تعتبر القوة العضلية و السرعة من العناصر البدنية الأساسية التي يجب أن يعتمد عليه القائمون في مجال التدريب على كرة القدم، و من اجل تنمية القوة العضلية و السرعة، يجب الاعتماد على أسس علمية في التدريب الرياضي التي تتمثل في طرق التدريب و تقنين الحمل .

تمهيد:

ويعتمد الإنجاز الرياضي على استكمال الإعداد البدني دائما كخطوة أولى، وله في ذلك جانب رئيسي في مجال الثقافة الرياضية وهو كامل على الطريق الأمثل للبناء الجسماني والحركي للفرد. إن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقا للتطوير المتناسق للشخصية في الفرد، ولعل التقدم الكبير في نتائج المستويات الرياضية ما هو إلا نتاج للتطور العلمي في مختلف العلوم مرتبطة بالتدريب الرياضي. و إن الوصول إلى الإنجاز الرياضي يتطلب إيجاد طرف و حلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الفكرية و هذا يتطلب تخطيطا من اجل الوصول إلى هدف المنشود وفق المعايير محددة، و هذا يسمح لنا بوضع برنامج مقنن يعتمد على الأسس العلمية و ذلك حسب متطلبات و قدرات اللاعبين من خلال هذا المنطلق سيتطرق الطالب الباحث خلال هذا الفصل إلى الموضوع التدريب الرياضي مفهومه التطرق إلى التخطيط بأنواعه

و الوصول إلى الوحدة التدريبية و المرحلة العمرية .

4-1- التدريب الرياضي:

يعرف ماتيفيف Matveiv "التدريب الرياضي على أنه ذلك التحضير البدني، المهاري، الخططي، الفكري والنفسي للرياضي بمساعدة تمارين بدنية". (بسطويسي، 1999، 24).

ويعرف علي نصيف وقاسم حسن حسين التدريب الرياضي على أن جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم المهارات الأساسية، و المهارات الخططية وتطوير القابلية العقلية ضمن علمي مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (حسين، 1998، 15)

ويعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم، براعم، ناشئين ومتقدمين إعدادا متعدد الجوانب، بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر، وليس قاصرا على إعداد مستويات عليا فقط، فلكل مستوى طريقه وأساليبه وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقنين وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في مجالات رياضية مختلفة كالرياضات المدرسية، ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية، هذا بالإضافة إلى تدريب وترقية وتحسين وتقدم بالمستوى الرياضي العالي، إلى الأعلى وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين فالتقدم مضطرد، وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد مستوى التدريب عند حد معين فالتقدم مضطرد وما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيدا. (Weineck, 1997, 01)

4-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: (البساطي، 1998، 54)

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان ،من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية ،النفسية الاجتماعية) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطة ويؤثر كل منهما في الآخر ،والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

4-3- متطلبات التدريب الرياضي :

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة ، ونهدف من وراء ذلك تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة ، وتحمل والرشاقة والمرونة مع إمكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم ، هذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة عن طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور إلى نفوسهم فضلا عن إكسابهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة (السيد،2002،59).

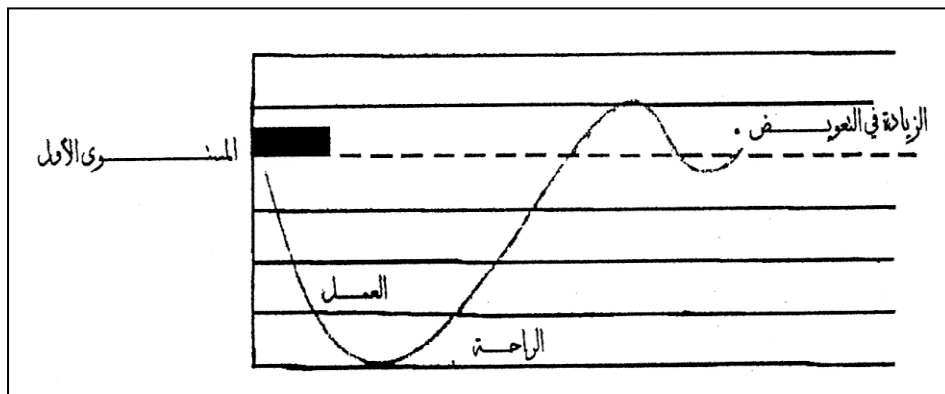
4-4- مبادئ التدريب الرياضي :

إن إدراك المدرب للطرق الفيزيولوجية تسمح له بالتنظيم العقلائي لخطة التدريب بشكل يكون لها تأثير إيجابي على طول المسلك الرياضية والبرامج التدريبية المرحلة وكذلك على مستوى الحصص التدريبية ، ومجموعة هذه التنظيمات أو التخطيطات في التدريب تركز على تطبيق المبادئ التالية (Thill ,1977,70)

1. مبدأ الزيادة في الحمل :

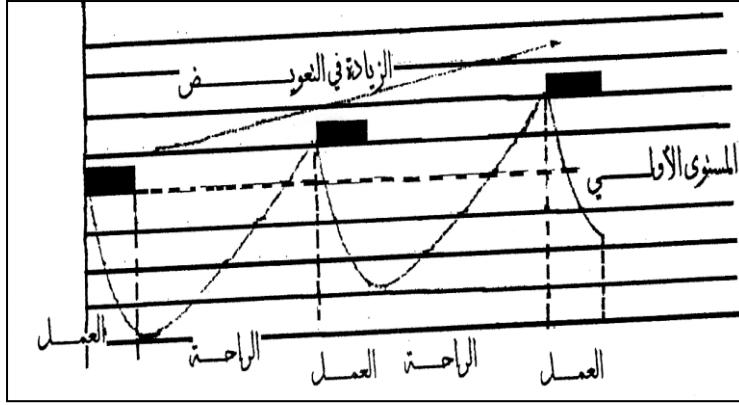
إن التمارين التي تحرص بقوة المخزون الطاقوي والتي تسبب التعب، تسمح بتحسين المستوى الأولي " Surcompensation " بواسطة ظواهر الزيادة في التعويضات (Matveive,1982,68-71).

إن ميكانيزمات هذه الظواهر و لحد الآن، ليست معروفة جيدا، في حين بعد الوقت الاسترجاع الموالي للتمارين الحادة، والممددة، يمكن أن نسجل زيادة المواد الطاقوية، والإنزيمات المحرصة تكون مرفوقة بتحسين النتيجة الرياضية إن الزيادة في المستوى الأولي يمكن أن نحصل عليه على حسب " ماتفايف " بعدة أشكال: كما هو موضح في الشكل رقم 05.



الشكل رقم (04): يوضح ظاهرة الزيادة في التعويض خلال فترة الراحة بعد القيام بعمل حاد. أو بعد سلسلة من الحصص المتناوبة بدقة مع مراحل الراحة سواء بعد حصة عمل حادة وممددة: حيث أن أثناء العمل العضلي يتم استهلاك جزء من المخزون الطاقوي للجسم أما خلال مرحلة الراحة يتم تعويضه، وذلك بتدخل طرق خاصة معيدة لإنتاج الطاقة حيث تؤدي إلى زيادة في التعويض تفوق المستوى الأولي (المخزن الطاقوي) وهذه الظاهرة تتوقف على نوع شدة التمرين ومدته وطول فترة الراحة (لاحظ الشكل 06).

(الجبالي، 2001، 26)



الشكل رقم (05): يوضح التطورات التدريجية للمستوى الأولي من خلال التمديد لفترات الراحة بين الحصص التدريبية.

2. مبدأ التدرج في التدريب :

إن عملية التدرج في التدريب الرياضي تحتاج إلى دراسة عامة وشاملة لما تتطلبه من مراعاة لمراحل العمل وخاصة بالنسبة للأطفال والناشئين ، لذا فإعطاء الحمل في هذه المراحل، يجب أن يكون مناسباً للمتدرب مع الأخذ بصفة التدرج، فتدرج التدريب يجب أن يكون تأثيره منظم على جهاز القلب والدوران والحركي ، ويضمن حالة التعود على التدريب، ويلاحظ أن أسس التدرج في تدريب تطور القوة والسرعة والمطاولة، تتعلق بربطها بأسس طرق الإعادة والتكرار، لذلك، هناك وسائل تربوية لا بد من الأخذ بها أثناء بناء المهارات الحركية منها، من البسيط إلى المعقد و من السهل إلى الصعب ومن الحركة المعروفة إلى الحركة غير المعروفة. (حسين، 1990، 26).

3. مبدأ التخصص في التدريب :-تحليل الرياضة الممارسة: وهذه تسمح بتحديد عن قرب مميزات مختلفة أنواع الجهود التي تتطلبها نوع الفعالية اللازمة ، ثم يفرز المدرب مجموعة التمارين المختارة

-عمر الرياضي (السن): إن هذا المفهوم للتخصص في علاقة جد ضيقة مع مبدأ التدرج، ويتدخل بأكبر قدر من الفعالية في عملية النمو والبلوغ، وهذا خلال المرحلة الأولى من التدريب العام، حيث ينبغي في عملية التخصص الاختيار وبحرص شديد لنوع التمارين المناسبة لمعطيات العدائين البدنية و الفيزيولوجية وبعض المدربين يتساءلون قائلين : " إذا تدرّب العداءون طويلاً وبشدة منخفضة في بداية الموسم، فإنهم يفقدون القدرة في المنافسة، وإذا كانوا قادرين على الجري، فإنهم يجدون صعوبة في تغيير الإيقاع"، ومحاوله شرح ما

يحدث، فإنه يظهر لنا النفع لتحديد أنه في داخل العضلة نفسها، فإن الألياف العضلية ليس لها نفس الخصائص والمميزات. (Leroux,1992,313)

4. مبدأ كمية العمل :

حمل التمرين : كل جهد ينجز بعلاقة دقيقة بين عنصر الشدة والمدة.

الشدة : نظريا يجب معرفة أنه لكي يكون للعمل تأثيرات إيجابية وطويلة، فإن الشدة يجب أن تصل أو تتجاوز من أقصى إمكان، لذلك فإن العمل ذو شدة ضعيفة ولمدة طويلة هو التعب دون فائدة، وعلى الصعيد التطبيقي، فإن هذا المبدأ يمكن أن يطبق ببساطة وبفعالية كما يلي :

✓ أخذ النبض أثناء الراحة، مثلا ض/د.

✓ أخذ النبضات عند الانتهاء من جهد عالي ، مثلا 200 ض/د.

✓ الفرق -200- 60 = 140 ض/د.

✓ $3/2$ ل 140 ض/د = 90 ض/د .

إذا فمّن أجل تطوير الطرق الطاقوية الكبرى، فإن نبض القلب عند الرياضي المختار في هذا المثال يجب أن يكون تقريبا 150 ض/د.

المدة : مدة التمرين المراد إنجازها هي أيضا محددة تبعا للمجال الطاقوي ، الملموس، وهي تسجل اختلافات حساسة جدا بالنسبة ل : عمر الرياضي (السن) - مستوى التدريب (من المبتدأ إلى ... الرياضي ذو المستوى العالي). (Leroux,1992,315-316)

عدة الحصص التدريبية :

الحد الأدنى : 3 مرات في الأسبوع

الحد الأقصى : 8-10 مرات في الأسبوع . (Leroux,1992,317)

5. مبدأ الاسترجاع :

لتجنب الإفراط في التدريبات التي يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق و إلى التشبع النفسي ، فإنه من الضروري احترام مبدأ التناول في النوعية والشدة ومدة العمل والراحة.

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

الشدة : إن المراحل أو الحصص التدريبية يجب أن تكون متناوبة بخصص تدريبية مخففة، و يجب على الكل احترام مبدأ التناوب والتدرج في إعطاء الحمل.

الحجم : الحصص الطويلة يجب أن تكون أيضا متناوبة بخصص قصيرة، وتكون على العموم حادة جدا ، الشدة والحجم يتطوران غالبا بالشكل العكسي. (Thill,1977,209)

تحديد معدل التدريب الصحيح الفردي للاعب يعد إحدى الطرائف التي يمكن أن يحقق المدرب من خلالها المستوى المثالي لتحسين كل من مستوى اللياقة والأداء، (الخياط، 2000، 35)

6. قانون التخصص:

إن القانون التخصص طبيعة خاصة، حيث نجد أن نوعية حمل التدريب ينتج عنها استجابة وتكيف خاص، ويجب أن يكون حمل التدريب خاصا بكل لاعب ومتماشيا مع متطلبات المسابقة التي اختارها، إن التدريب العام يجب أن يأتي دائما قبل التدريب الخاص في الخطة طويلة المدى، كما أن حجم التدريب العام يحدد إلى أي مدى يمكن للاعب أن يستكمل متطلبات التدريب الخاص، وكلما كان حجم التدريب العام كبيرا كلما كانت قدرة اللاعب على استيعاب التدريب الخاص كبيرة (الخواجا، 2005، 40) وخلال العملية التدريبية فإن التطوير يتم في الاتجاه البيولوجي، التعليمي، والاتجاه التربوي المهتم بالجانب الخلفي، الانتماء، التعاون، الروح الرياضية، لإرادة ، الإثارة وجانب ضبط النفس (عبده خليل، 2008، 32-34) فهذه الاتجاهات الأساسية

(البيولوجية ، التعليمية، التربوية) يجب أن تنمو وتتطور خلال العملية التدريبية حتى يرتقي مستوى اللاعب، وأثناء الارتقاء بالنواحي سابقة الذكر خلال العملية التدريبية، فإنه يجب مراعاة خصائص ومبادئ التدريب المختلفة كما ذكرتها سابقا.

4-5- التخطيط الحديث للتدريب في كرة القدم:

4-5-1-تعريف التخطيط:

التنبؤ عما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد له أو التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات، وعمل البرامج التنفيذية لها كما يعرف على أنه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف يتم؟ ومتى يتم؟ . (حماد، 1997، 256)

4-5-2- أهمية التخطيط في كرة القدم:

رياضة كرة القدم، كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس والمبادئ العلمية وهذا هو السر في حدوث هذا التطور السريع المتلاحق في الأداء فإذا ما عقدنا مقارنة بين كرة القدم في الستينات على سبيل المثال وبين التسعينات سنجد أن هناك فارقا كبيرا في كافة أنواع الأداء البدني والمهاري والخططية، إذا ازداد مدى حركة اللاعبين في الملعب، كما تداخلت المساحات التي تغطيها المراكز المختلفة في طرق اللعب، كما تقدم مستوى الأداء المهاري بدرجة ملحوظة، وظهرت خطط لعب جديدة سواء كانت هجومية أو دفاعية(حماد، 1997، 257) ويلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في عملية التدريب الرياضي، حيث يتوقف نمو وتطور مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العملي الدقيق لبرامج التدريب (عماد أبو زيد، 2005، 24)، ويجب الالتزام بالإجراءات المحددة في البرنامج لضمان تطوير حالة التدريب عند اللاعب والفريق والوصول به إلى أعلى المستويات، وفي أي مجال يضمن دائما الحصول على أعلى النتائج، ويسهل تبعا لذلك وضع البرامج وتعديلها وتقييم العمل بصفة عامة، والتخطيط في كرة القدم يضمن دون شك الوصول إلى أعلى المستوى.(بن قوة ، 2010)

4-5-3- فوائد التخطيط في كرة القدم:(حماد، 1997، 258)

يحتوي التخطيط عددا من الفوائد منها ما يلي :

- تشجيع النظرة المستقبلية.
- تجنب الارتجال والعشوائية.
- يعمل على تحديد أهدافها واضحة نحاول أن نحققها.
- يحدد مراحل العمل في الخطة.
- يحدد الموازنات و الإمكانيات وسبل الحصول عليها وتوزيعها.
- نوعا من أنواع الاقتصاد حيث يقلل من فقد الموارد.

4-5-4- خصائص التخطيط الفعال في كرة القدم: (حماد، 1997، 258)

ليس كل أنواع التخطيط فعالة دائما ولكي يتصف التخطيط بالفعالية لا بد من توافر عدد من الصفات نذكر منها ما يلي:

- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية في ظل الواقعية والشمول.
- الكفاءة والدقة، مع المرونة والتدرج، والتنسيق الفعال.
- الوضوح والبساطة، وتوفير الوقت والمال والجهد (الاقتصادية)

4-5-5- التخطيط والخطة:

كثيرا ما يخلط البعض بين مفهوم التخطيط والخطة ويعبروا عن التخطيط بأنه وضع خطة ولكن الحقيقة أن عملية التخطيط عملية أشمل وأعم من مفهوم الخطة وإن كانت الخطة نتیجتها مهمة، ويمكن تعريف الخطة بأنها " الإطار العام الذي يحدد المعالم الأساسية للمشروع أو المنهاج" كما يمكن تعريفها أيضا بأنها " الخطوط العريضة الأساسية لأي مشروع" ، وبدرجة أكثر تفصيلا تكون الخطة " تحديد للمستهدف في مدة محددة، وتحديد كيفية تحقيقه من أنشطة من خلال توظيف مجموعة (عبده خليل، 2008، 30) الموارد المتاحة عملا على تحقيق الأهداف الموزعة على مدة زمنية، وذلك كله في إطار السياسات والإجراءات المحددة " أما التخطيط فهو عملية تنبؤ للمستقبل واستعداد لهذه المستقبل بخطة، أي تحديد الأهداف وتحديد طرق تحقيقها في ضوء التغيرات المستقبلية، لذلك فالتخطيط عملية شاملة ممتدة زمنيا وعمليا ومما سبق نجد أن الخطة هي العنصر الثاني في عملية التخطيط أو هي الخطوة الثانية بعد التنبؤ، وبعبارة أخرى هي أحد أنواع عملية التخطيط وهي تشمل:

4-5-5-1 مراحل وضع الخطة في كرة القدم:

وتتضمن ما يلي :

- تحديد الأهداف ووسائل تنفيذها مع جمع البيانات والإحصائيات.
 - وضع مجموعة من الخطط البديلة والمفاضلة بينها.
 - تقسيم الخطة المختارة إلى خطط فرعية وتحديد المدة الزمنية لتنفيذ كل منها وحسب الأولوية.
 - الإعلان عن الخطة لمنفذها داخل النادي أو الهيئة، متابعة الخطة وتقييمها.
- (عبده خليل ، 2008 ، 30-32).

4-5-5-2- محتويات الخطة في كرة القدم:

يستخدم البعض " محتويات الخطة" بمصطلح " عناصر التخطيط" إذ لا بد عند وضع الخطة أن تحتوي على العناصر التالية: الأهداف، السياسات، الإجراءات، الموازنات، برامج العمل الزمنية (حبيب، 2010).

4-5-5-3- خطة العمل السنوية:

وتعتبر خطط التدريب السنوي خطة قصيرة المدى ويعتبرها البعض أهم دعائم الإعداد الرياضي، نظرا لأن الموسم الرياضي يشكل دورة زمنية مغلقة تقع خلالها فترة المنافسات، وتعني خطة التدريب السنوية بالإضافة إلى تدريب الفريق ككل بالتدريب الفترتي .

(حماد، 1997، 270) فالبرنامج الذي تتضمنه خطة العمل السنوية يجب أن يتضمن:

أ. إجمالي عدد المباريات المقررة للفريق (سواء الجدول الرسمي أو المباريات الودية) وكيفية توزيعها في البرنامج وفق الأسس العلمية، فالزيادة في عدد المباريات يكون عبئا على البرنامج واللاعبين والنقص في عددها يقلل من قيمة البرنامج ويهبط بمستوى اللاعبين، فكما هو معروف أعداد المباريات لا يمكن تعويضه بزيادة التدريب.

ب. إجمالي عدد فترات التدريب خلال الموسم وكيفية توزيعها وحمل كل فترة ما بين الحمل العالي والمتوسط والخفيف، وفق الأسس العلمية أيضا، وكيفية توزيع الحمل خلال، الدورة التدريبية الصغيرة (أسبوع أو ستة أيام أو خمسة أو أربعة...الخ)

ج. توزيع أيام الراحة بالنسبة للفريق خلال البرنامج، فالراحة بالنسبة للاعب أو الفريق لا تقل أهمية عن التدريب والمباريات ، وتوزيع أيام الراحة في البرنامج يجب أن يتم في تناسق وترتيب يرتبط ارتباطا وثيقا، وعلميا- بتوزيع فترات التدريب والمباريات، فإذا أدى اللاعب أو الفريق مباراة فلا بد من أن يخلد للراحة لمدة 24 ساعة كاملة قبل أن يقوم بأي نشاط آخر، وإذا ما شارك في تدريب بحمل عال فإنه من اللازم عدم المشاركة في أي نشاط آخر قبل القضاء 18 ساعة كاملة، كما يجب أن يتمتع بالراحة الكاملة أيضا لمدة 12 ساعة إذا كان قد تدرّب تدريبا بحمل متوسط، لمدة 8 ساعات إذا شارك في تدريب خفيف.

د. وما قبل عن عدد المباريات وعدد فترات التدريب يجب أن يترجم في الخطة السنوية بالزمن ، أي يجب أن تتضمن الخطة إجمالي الزمن المخصص للمباريات وكذلك للتدريب ونصيب كل نوع من أنواع التدريب (بحمل عال، متوسط، خفيف) في الخطة وبالتفصيل .

ذ. الزمن المخصص لتدريبات جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي) فيجب أن يخصص لكل جانب من هذه الجوانب نصيبه من الخطة وموقعها في البرنامج بدءا من فترة التدريب الواحدة ومرورا بالدورة التدريبية الأسبوعية، ثم البرنامج الشهري.

ر. الزمن المخصص لكل عنصر من عناصر الإعداد البدني (الصفات الأساسية)، فلا بد من أن يحدد البرنامج نصيب كل لاعب (أو الفريق) من الإعداد البدني بصورة دقيقة وفق الأساليب العلمية، فتحدد الخطة

الزمن اللازم لتدريبات القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة بشقيها العام والخاص في كل فترة من فترات الموسم الرياضي .

(الوقاد، 2003، 281) .

وتقسم الخطة السنوية إلى الفترات الآتية : فترة الإعداد، فترة المنافسات وفترة الانتقال أو الراحة الإيجابية، ومن الأهمية مراعاة أن كل فترة تمهد للفترة السابقة لها بصورة متدرجة .

أولا : فترة الإعداد:

تتراوح الفترة الزمنية لهذه المرحلة ما بين 2-3 أسابيع، تبدأ فترة الإعداد من اليوم الأول الذي يعود فيه اللاعب إلى ناديه للممارسة التدريب استعدادا لموسم الرياضي، وتنتهي فترة الإعداد ببداية المباراة الرسمية الأولى في الموسم الرياضي، وتستغرق هذه الفترة من 20 إلى 30% من إجمالي الفترة المخصصة للموسم الرياضي كله (حماد، 1997 ، 270) ويشمل التدريب في هذه الفترة على تنمية الصفات البدنية، ورفع الروح المعنوية للاعبين واستعادة النشاط والتدريب على المهارات الأساسية وتنميتها وتطويرها، وبرنامج الإعداد في هذه الفترة لا يتغير سواء بدأ ذلك بمعسكر، داخل النادي أو خارج النادي أو حتى بدون معسكر، وإنما يفضل المعسكر وخاصة الخارج لما له من آثار اجتماعية ونفسية، وخاصة إذا كان في جو طبيعي وفي درجة حرارة مناسبة ثم يتولى البرنامج وفق ما هو معد له في الخطة فيزيد المدرب من اهتمامه بالنواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطط، وقبل انتهاء فترة الانتهاء الإعداد تبدأ المباريات الودية التحريية التي يتولى من خلالها اختيار التشكيل المناسب الذي يرشحه لخوض المباريات الرسمية (الوقاد، 2003 ، 282-283) وتقسم هذه مرحلة إلى فترتين:

أ. فترة الإعداد العام:

فيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية، حيث يعتبر قياس الحد الأقصى من استهلاك الأوكسوجين، إحدى أهم المقاييس المقننة كمؤشر لتحديد مقدار العبء الفسيولوجي والحمل البدني في تدريبات التحمل خلال فترة الإعداد البدني العام (قادر حسين، 2009، 45) إلى جانب والعمل خلال هذه الفترة على رفع مستوى المهارات الأساسية ومراجعتها.

ب. فترة الإعداد الخاص:

وتستغرق هذه الفترة ما بين 2-4 أسابيع تقريبا وطبقا لنوع اللعبة أو الرياضة وظروف كل لاعب وفريق، ويهدف التدريب في هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين، ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططية وذلك حسب المتطلبات المقابلات (عبده خليل ، 95، 2008-97).

ثانيا : فترة المباريات (المنافسات) الرسمية:

الهدف الأساسي لمرحلة المباريات يتلخص في إمكانات المستوى الذي تحقق من الإعداد الخاص (أبوزيد، 98، 2008-103)، كما أن من أهم أهداف هذه الفترة أيضا تفاعل المدرب مع مجريات المباريات، فهو يعمل على إصلاح الأخطاء التي أظهرتها المباريات السابقة (إسماعيل، 27، 1989)، و يجب مراعاتها أثناء

الدور الأول من فترة المباريات أن لا يزيد حمل التدريب في المرحلة الثانية عن المرحلة الأولى مع الاهتمام بالإعداد الذهني والنفسي للاعبين ولذا يجب على المدرب مراعاة قيمة الحمل النفسي وتأثيره على مستوى أداء اللاعب وحثه دائما على استخدام قدراته العقلية لأقصى درجة لتحقيق الهدف من التدريب ، باستشارته لاستخدام القدرات الكامنة (البساطي، 1998، 44) كما يجب التركيز على التقييم المستمر لمستوى اللاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا وذهنيا حتى يستطيع تخطيط برامج التدريب لهذه الفترة بواقعية، مع التقليل من النمطية في التمرينات المستخدمة (حماد ، 1997 ، 273) أما الدور الثاني فهو يهدف إلى استئناف جو المباريات، عن طريق المشاركة في مباريات ودية مع الفرق الأخرى المختلفة وبالكم المناسب، ليستقر أيضا على التشكيلة التي سوف يستأنف بها مباريات الدور الثاني (الوقاد، 2003، 285) و الإكثار من النشاط الترويجي للعمل على تجديد النشاط ورفع معنويات اللاعبين وحتى يقبلوا على التدريب بروح طيبة، والتخطيط للتقليل من درجة التعب لدى اللاعبين خلال البرنامج التدريبي ، مع الإقلاق من المباريات التجريبية حتى لا يمل اللاعب الكرة والتنافس وحتى تؤدي المباريات الرسمية بجدية والرغبة في الإجادة إلى جانب إجراء الاختيارات والمقاييس لتقوم مستوى الأداء (حماد ، 1997 ، 274) وفي هذا الشأن ينصح خلال عملية تقنين الحمل التدريبي العمل بالنبض المستهدف لكل حمل مبرمج باعتباره أحد أهم المؤشرات الفسيولوجية لتحقيق أهداف الوحدة التدريبية (بسطويسي، 1999 ، 73)، ومن هنا يمكن الحصول على عدد ضربات القلب المناسبة للنسبة المستهدفة من ضربات القلب، فإذا كانت المستهدفة لضربات القلب هي 80% من أقصى معدل لضربات القلب فإن النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض %x المعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة .

(لطفي السيد، 2002، 38)

ثالثا: فترة الانتقال (الراحة الإيجابية)

بعد انتهاء آخر مباراة في الموسم تبدأ فترة الراحة، والتي يتوقف فيها اللاعبون عن ممارسة التدريب ويتمتعون بأجازة إجبارية (راحة سلبية) ويتعدون عن ممارسة كرة القدم، ويفصل أن تكون فترة استجمام واستمتاع وسفر (الوقاد، 2003، 286) وتمتد هذه الفترة ما بين 4-8 أسابيع أو قد تزيد قليلا في الفرق الهواة كما تقل هذه الفترة في فرق المحترفين و يجب مراعاتها وإجراءات يجب أن تتم خلال فترة الانتقال:

أ. إجراء فحص طبي شامل على كافة اللاعبين في بداية هذه الفترة، ثم يجرى العلاج اللازم من النواحي الطبية والغذائية والترويحية والنفسية والاجتماعية.

ب. مناقشة جميع الأخطاء الإدارية والفنية التي حدثت خلال الموسم براحة وود كاملين وبروح رياضية مع استخدام النق، والبناء على أن يتقبله كل طرف بروح رياضية مع تقرير العلاج اللازم لهذه الأخطاء حتى لا يبدأ اللاعبون الفترة التالية بوجود رواسب وتفاديا لعدم حدوث هذه الأخطاء مرة أخرى (حماد، 1997 ، 274)

4-5-5-4- خطة التدريب الشهرية في كرة القدم :

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الملفات ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية استمر لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يضع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية، ويرى كل من عباس أحمد السامرائي أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب تقسيمه إلى منهاج منفردة ومنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة وبالتالي تم تقسيمه إلى أقسام صغرى، أي إلى مراحل تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة، هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومي، لذلك فإن المدرب في كرة القدم يسعى دائما للوصول إلى أعلى المستويات للاعبيه في مختلف جوانب اللعبة، ومستوى اللعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى التطور والتقدم لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء ومحتويات الأسبوع الأول من الشهر يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب ويمكن أن يكون الاسترداد في اللياقة البدنية مثلا، ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاثة أسابيع ليأتي الاسترداد في الأسبوع الرابع إن ذلك يتأثر بنوع التدريب (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ، وبقابلية اللاعبين و الموسم التدريبي السنوي (سلامة، 1997، 20).

4-5-5-5- خطة التدريب الأسبوعي في كرة القدم :

وحسب تامر محسن وسامي الصفار، فإنه يجب أن تعطى أسبوعيا من 5 إلى 4 وحدات تدريبية للمبتدئين ومن 6 حتى 8 وحدات تدريبية للمتقدمين، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين بإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية والتطبيقية بإعدادهم لمواجهة متطلبات اللعب الحقيقية، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريب ولكنه يعجز عن أدائها، خلال المباراة (الصفار، 1988، 150)، فعلى المدرب في هذه الحالة جعل التدريب أكثر مشاهدة بالمنافسة عند وضع المنهاج الأسبوعي، كما يجب أن يراعي في التدريب طريقة نموذجية من حيث الحجم والشدة (بن قوة ، 2010).

وتعتبر المباراة وسيلة لإعداد اللاعب والفريق لذلك، فكما كانت المسافة الزمنية بين كل مباراة وأخرى قصيرة، فإن ذلك يدعو إلى استخدام أحمال عالية في مباراة كل خمس أيام، إذا ما زادت المسافة الزمنية قصرا بين كل مباراة وأخرى فإن ذلك يدعو إلى تقليل الحمل التدريبي بين المبارتين اعتمادا على تأثير حمل المبارتين كما هو الحال في الحالات 4 و 5 ، ورغم ذلك فإن في بعض الحالات يمكن للمدرب أن يجري تدريبا خفيفا بغرض إصلاح بعض الأخطاء واستكمال بعض النقص دون بذل مجهود يؤثر على عطائه في اليوم التالي (الوقاد، 2001، 340).

4-5-5-6- خطة التدريب اليومية:

وتسمى أيضا وحدة التدريب اليومية وهي الخلية الأولى لخطة التدريب السنوية، أي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط حيث يعمل المخطط أو المبرمج أو المدرب من خلالها على تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية للعملية التدريبية من خلال عدد التمرينات هي التي تكون محتوى هذه الوحدة ، ويمكن التفريق بين وحدات التدريب طبقا للسمة المميزة لها والتي تتبع أصلا من الهدف الرئيسي لها، فهناك وحدات تدريب تغلب عليها السمة البنية وأخرى السمة المهارية والثالثة الخططية وهكذا، وقد تكون هناك وحدتان تدريبيتان يوميا أو ثلاثة وفي مثل هذه الحالة يطلق على كل منها وحدة تدريبية (حماد، 279، 1997)، فجرعة التدريب هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة الحمل الكبرى أو الموسم التدريبي، فهي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي ، وهي عبارة عن التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم اللاعب بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة . (عبد خليل ، 2008 ، 177)

وفي هذا الشأن هناك اعتبارات هامة يجب أن تراعى عند تخطيط وحدة التدريب في كرة القدم:

- يجب تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية، فقد لوحدة التدريب هدفا واحدا أو أكثر، وقد يقسمها المدرب إلى هدفا رئيسيا وآخر فرعية.
- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
- تحديد أزمنة كل جزئية في الوحدة وكذلك كل تمرين وزمن دوامة وفترة راحته.
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيلة وأهدافه بكل دقة.
- تحديد الأدوات المستخدمة في كل جزء من أجزاء الوحدة.

4-6- أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي (1990) وكذا كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي (1997) ومفتي إبراهيم حمادة (1997)، بأن الأسس الهامة لتخطيط البرامج التدريبية للناشئين و خاصة في كرة القدم هي:

- ✓ أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- ✓ تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- ✓ أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم والتي تؤدي إلى النمو المتوازن.
- ✓ أن يبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية و الشخصية للناشئ، و فلسفة المجتمع.

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدني - المهارات - المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية .
- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية.
- يجب إدخال التكامل كعملية تربوية كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

- ويشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي (1997) ومفتي إبراهيم حمادة (1997) أنه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب مايلي :
- يجب أن ينمي لدى الناشئين الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
 - يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب.
 - يجب أن يتضمن البرنامج التدريب التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء.
 - لا بد وأن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم، ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.
 - يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمانا لسير التدريب وتنظيمه وفقا لبرامج الموضوعة في إطار خطة التدريب السنوية.
 - يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.
 - يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج الأعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية.
 - يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
 - يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضي عليها عامل البهجة والسرور والمتعة .
 - يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
 - يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين.

4-6-1- خطوات تصميم البرامج التدريبية:

يرى مفتي إبراهيم (1997)، حنفي محمود مختار (1992) أنه كي يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل، فإن من الأهمية أن يشتمل على العناصر التالية :

- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج .
- الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي.
- تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي .
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي .
- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي.

- تقويم البرنامج التدريبي.

- تطوير البرنامج التدريبي.

4-6-2- أهداف الوحدة التدريبية : (حماد،1994،12)

✓ يجب أن تحدد الأهداف التي يرجى تحقيقها من وحدة التدريب، وهي تكون نابعة من أهداف الأسبوع التدريبي.

✓ تقسيم أهداف وحدة التدريب إلى هدف رئيسي أو أكثر وهدف فرعي أو أكثر.

✓ مكونات الإعداد الرئيسي هي كل من : الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي ، النفسي ، الذهني ، المعرفي والأخلاقي.

4-6-3- أنواع الوحدات التدريبية: (حماد،1994،12)

تنقسم أنواع الوحدة التدريبية إلى ما يلي :

- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لأهدافها .

- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب.

- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لطريقة التنفيذ.

4-6-3-1- أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها وفقا لما يلي :

أ. الوحدة التعليمية : (حماد،1994،12)

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات مهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة .

ب . الوحدة التدريبية: (حماد،1994،05)

مفهوم الوحدة التدريبية : وحدة التدريب تعرف بأنها مجموعة الأنشطة الحركية التي يتحقق من خلالها بعض الأهداف التربوية أو التعليمية أو التنموية من خلال عددا من التمرينات المتسلسلة والمخططة طبقا للأسس والمبادئ العلمية ..

● أجزاء الوحدة التدريبية : وحدة التدريب تتكون من ثلاث أجزاء هي: الإحماء والجزء الرئيسي والتهديئة كمايلي : (حماد،1994،13).

1- الإحماء : يهدف إلى أن يتقبل جسم اللاعب جهد التدريب ويتراوح زمنه ما بين 10-20% الزمن المخصص للوحدة ويتحقق هذا الهدف من خلال مايلي :

✓ الزيادة التدريجية في سرعة ضربات القلب وما يدفع من الدم من في كل ضربة وزيادة اتساع الأوعية الدموية.

✓ زيادة سرعة الرؤية وذلك من خلال زيادة كمية الهواء المستنشق حتى يصبح التنفس أعمق وأسرع.

✓ إكساب العضلات الاستشارة والاسترخاء والاستطالة المطلوبة للأداء.

✓ رفع درجة حرارة الجسم للاعب.

✓ الوصول لأقصى استعداد نفسي للتدريب أو المباراة .

✓ الوصول لأفضل استثارة انفعالية ايجابية لممارسة أنشطة التدريب والمباراة.

2-الجزء الرئيسي : يتحقق من خلاله أهداف وحدة التدريب وزمنه يعدل من 70-80% من الزمن

المخصص للوحدة التدريبية ويراعي فيما يلي :

✓ البدء بالتمرنات التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.

✓ تمرينات التعليم المهاري والخططي تتم عقب الإحماء مباشرة ، لأن ذلك يتطلب أقصى درجة من تركيز

الانتباه وينطبق ذلك على تمرينات الاستجابة الحركية.

✓ تمرينات السرعة تتم بعد تمرينات التعلم المهاري ضمانا لعدم الإرهاق.

✓ ينتهي الجزء الرئيسي بأقصى درجة من درجات الأداء.

3- الجزء الختامي : وهو يهدف إلى العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريبا بعد أن وصلت أجهزتهم

الحيوية إلى درجات عالية من معدلات العمل خلال بذل الجهد من الزمن المخصص للوحدة ويراعي

مايلي :

✓ يحتوي على تمرينات الاسترخاء.

✓ تكون تمريناته متدرجة من الأصعب إلى الأسهل عكس تمرينات الإحماء.

✓ زمنها يتناسب طرديا مع درجة حمل وحدة التدريب .

ج-الوحدة التعليمية - التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة

جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من

مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي.

د. الوحدة التقويمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقويم فاعلية وسائل الإعداد البدني

والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكانا هاما في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل

المرسوم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام

مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم

التدريبي المختلفة.

4-3-2- أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب :

يوجد نوعان من الوحدات التدريبية تبعا لاختلاف تأثير حمل التدريب إحداها الوحدة ذات الاتجاه الموحد

والوحدة ذات الاتجاه المتعدد.

1. وحدة التدريب ذات الاتجاه الموحد:

يقصد بالوحدة ذات الاتجاه الموحد أن يكون التأثير المستهدف منها في اتجاه تنمية صفة واحدة ، بحيث تكون جميع التمرينات المستخدمة تهدف إلى تنمية هذه الصفة، وتختلف أنواع هذه الوحدات تبعاً لاختلاف الصفات البدنية المستهدفة (عبد خليل، 2008، 187) وعند استخدام الوحدة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزام بالتوجيهات الآتية:

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث إن هذا النوع من وحدات التدريب يؤدي إلى سرعة التعب.
- التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فاعلية التأثير الفسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغيير ما بين العضلات المستخدمة .
- إمكانية استخدام هذه الوحدات لتحقيق أهداف محددة مثل زيادة قدرة الرياضي على الاقتصاد في الجهد أو لزيادة التحمل في مواجهة العمل البدني لفترة طويلة.
- ينصح بعدم استخدام هذه الوحدات في بداية الموسم التدريبي أو مع الرياضي بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الوحدات ذات الاتجاه المتعدد.

2. وحدات التدريب ذات الاتجاه المركب: يقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت وفي إطار نفس الوحدة، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها ، منها طريقة الترتيب المتتالي، والطريقة الأخرى طريقة الترتيب المتوازي . (عبد خليل، 2008، 187)

أ. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتتالي :

ويستخدم هذا النوع عدة تشكيلات كما يلي :

- تمرينات تنمية مكونات السرعة يليها تمرينات تنمية التحمل اللاهوائي .
- تمرينات السرعة يليها تنمية تمرينات التحمل الهوائي .
- تمرينات السرعة يليها تمرينات القوة يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تطوير المهارات الفنية مع تحسين المهارات الخطئية.
- تمرينات تحسين التوافق يليها تمرينات زيادة التحمل التنفسي يليها تمرينات التحمل.
- تمرينات تحسين المهارات الفنية يليها تنمية السرعة ثم تمرينات تنمية المهارات الخطئية.
- تمرينات تنمية السرعة يليها تمرينات تنمية المهارات الخطئية يليها تنمية متكاملة

(النعيمي، 2010)

ب. وحدة التدريب ذات الاتجاه المركب المتوازي:

وتهدف طريقة تشكيل هذه الوحدة إلى تنمية أكثر من صفة بدنية في شكل متواز، وتستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة مثل القوة المميزة بالسرعة، التحمل اللاهوائي والتحمل الهوائي ، تنمية تحمل السرعة، تنمية تحمل القوة ، تنمية التحمل الخاص، ويستخدم الترتيب المتوازي عادة في الوحدات التدريبية الأساسية

خلال مراحل الإعداد الأولية، نظرا لما تتيحه هذه الطريقة من فرصة زيادة حجم حمل التدريب، وبصفة عامة تستخدم وحدات التدريب ذات التأثير المتعدد في بداية الموسم التدريبي، ومع الرياضيين، ذوي الإعداد غير المتكامل أو بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة، كما تستخدم خلال فترات المنافسات الطويلة، كما يمكن أيضا استخدامها كنوع من التغيير لاستعادة الشفاء بين وحدات التدريب ذات الاتجاه الموحد. (عبده خليل، 2008، 198)

4-7-المدرّب كرة القدم

4-7-1-صفات وخصائص مدرّب كرة القدم: (عبد البصير، 1999، 44-45)

1. أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنع بقيمته في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول للمستويات العالية.
2. أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
3. أن يتمتع بشخصية متزنة ومحترمة.
4. أن يتمتع بالصحة الجسمية والروح المرحة.
5. أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا.
6. يجب أن يكون قدوة ومثالا يحتذ به لأنه المثل الأعلى للاعبيه.
7. أن يتميز بعين المدرّب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
8. أن يكون ذكيا، متمتعا بمستوى اعلي من الإمكانيات القدرات العقلية .
9. أن يكون قادرا على القيادة وحسن التصرف في مجابهة المشاكل.
10. أن يبني علاقته على الحب والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني. الإداري، الطبي، الحكام، الجمهور) وذلك بتنفيذ واحترام القوانين ومراعاة اللعب النظيف والتنافس الشريف.

4-7-2-واجبات مدرّب كرة القدم: (حماد، 2001، 09-08)

إن عملية التدريب تلقي عدة مسؤوليات جسمية على المدرّب نتيجة طبيعة العمل والعلاقة المتعددة مع اللاعبين والأجهزة الفنية والإدارية المعاونة وسنعرض بعض من تلك الواجبات التي يجب على المدرّب أن يحققها من خلال عمله في تدريب الفريق.

أولا- الواجب التربوي:

1. أن يكون المدرّب قدوة مثالا يحتذ به في جميع تصرفاته.
2. أن يعمل على بث روح الجماعة والعمل الجماعي بين أعضاء الفريق.
3. تشكيل دوافع اللاعبين وميولهم للاستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
4. تنمية وتطوير السمات الإرادية والحلقية كتحمل المسؤولية والقيادة والثقة بالنفس.
5. أن يكون ملتزما سلوكيا في تصرفاته كقائد تربوي عند إدارته للمباريات.

ثانيا- الواجب التعليمي والفني:

1. أن يعمل على إكساب لاعبيه الصفات والقدرات البدنية العامة والخاصة لمتطلبات الأداء في كرة القدم.

2. أن يعمل على إكساب لاعبيه المهارات الأساسية والقدرات الحركية والخططية من خطط وطرق اللعب الضرورية للمنافسة.
3. أن يعمل على إكساب لاعبيه المعلومات والمعارف لنواحي الأداء والخطط وقانون كرة القدم.
4. أن يضع سياسة للتعاون وتوزيع الاختصاصات مع الأجهزة التي يعمل معها.
5. وضع خطة زمنية لتنفيذ برنامج وخطة التدريب على مدار الموسم.
6. وضع لائحة للفريق لتنظيم سير العمل مع وضع ضوابط للثواب والعقاب والمكافئات لخلق حافز للاعبين.
7. أن يهتم بالتدريب الفردي للاعبين نفس الاهتمام بالتدريب الجماعي وذلك من أجل الارتقاء بالمستوى البدني والفني للفريق.
8. ملاحظة أداء اللاعبين خلال التدريب والمباريات والتعرف على نقاط القوة والضعف ووضع الحلول لإصلاح أخطاء الأداء البدني والمهاري والخططي حتى لا تتفاقم هذه الأخطاء.
9. أن يراجع المدرب سير خطة التدريب وتقوم العملية التدريبية من خلال الملاحظة المقننة والتحليل المستمر والاختبارات البدنية والفنية المقننة للاعبين بصورة مستمرة أثناء التدريب والمباريات الودية وال رسمية.
10. أن يضع المدرب الأسس العلمية لتحليل وقراءة المباريات بنظام علمي خلال الشوطين ليتمكن من التعرف على مدى تنفيذ وتطبيق لاعبيه لخطة المباراة حتى يتمكن من تقويم وإصلاح الأخطاء.
11. أن يعد ويجهز سجلات التدريب الخاصة بكل من اللاعب والمدرب والمباريات وتخطيط وتوزيع الحمل التدريبي حتى يمكن ال إليها أثناء تقويم أساليب وطرق وخطة التدريب.

4-8- الخصائص مرحلة العمرية أقل من 20 سنة:

إن التدريب الرياضي عملية تهدف في المقام الأول إلى مساعدة اللاعب على النمو الشامل المتكامل ومن هنا فالبرنامج التدريبي الجيد هو الذي يراعي خصائص النمو في كل مرحلة من مراحل حياة اللاعب، وكذلك المشكلات المتعلقة بهذه المراحل عند تخطيط أو بناء أو تنفيذ برنامج تدريبي وذلك بالاعتماد على الدراسات والأبحاث العلمية في هذا المجال للاستفادة منها، لأن كل ذلك يساعد على فهم طبيعة اللاعب وقدراته واتجاهاته وميوله وحاجاته، ومن ثم يتم تخطيط وبناء البرنامج التدريبي وفق ما نحصل عليه من معطيات في هذا المجال، ولأهمية دراسة خصائص النمو للمرحلة السنوية لفئة الأقل من 20 سنة في عملية تخطيط وبناء البرنامج التدريبي، تكمن في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي، وكذلك في حسن اختيار طرق التدريب الاملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة وفي هذا الصدد يؤكد جيمس أوليفر على لسان كل من محمد الحماحي وأمين أنور الخولي على أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي هي في الواقع علاقة وثيقة ولا يمكن الفصل بينها (الخولي، 80، 1990) إن المرحلة السنوية تقابل التعليم الثناوي، ويسمى كورت مانيل المراهقة الثانية ويحدد مرحلة عمرها بقوله " إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من 13-14 سنة إلى 17-18 سنة أما البنين من 14-15 سنة إلى 18-19 سنة " (مانيل، 1987، 281) وتعتبر المراهقة هي مرحلة التطور المعتبرة كفترة التحول بين الطفولة والرجولة وفيها يحدث التطور في النمو الجسمي والحركي إلى درجة النضج وكذلك التطور في النمو الاجتماعي

والانفعالي والعقلي الذي ينتهي بالتفكير الناضج والإحساس بالذات وتحمل المسؤولية بينما جيرزلد يرى على لسان عبد العالي الجسماني بأنها امتداد في السنوات التي يقطعها البنون والبنات متجاوزين مدارج الطفولة إلى مراقبي الرشد حيث يتصفون بالنضج العقلي و الانفعالي والاجتماعي والجسمي (الجسماني،191،1994) وكما تشهد هذه المرحلة تغيرات جد مهمة في الجانب الجسمي والنفسي المتصل باكتساب الاستقلالية الذاتية (Sauveur,1990,12) كما تختلف هذه المرحلة عن باقية المراحل الحياتية الأخرى للفرد حيث يلاحظ النمو السريع و الشامل من الناحية الجسمية ، العقلية ، الوجدانية ، الاجتماعية والخلقية هذه المرحلة تظهر الخصوصيات الفردية بطريقة خاصة وتكون الصفات الوراثية والواقع الخارجي الذي ينشأ في الفرد عاملا في ظهورها (Akramove,1990,105)ويذكر مفتي إبراهيم أن هذه المرحلة نجد الأفراد يميلون إلى أداء الحركات والفعاليات التي تتطلب مستوى عالي نسبيا من القدرات البدنية ، وكذا الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة و المثابرة والاعتماد على النفس(حماد،1996،122) ويؤكد كورت مانيل على أن مرحلة المراهقة الثانية هي مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي للفرد، رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا إلى أن التركيز والتفاني في الحصول على الإنجاز يعمل على تعلم سير الحركات بسرعة نسبيا(مانيل،1987،287) ويذكر عبد المقصود أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية يمتلك القدرة على تعلم الأداء الحركي الصعب والمعقد بدرجة عالية من القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة (عبد المقصود،1985،257) ويذكر أحمد زكي أن هذه المرحلة تفتح فيها القدرات والاستعدادات والميول وصفات الشخصية والتي يكتسب فيها من العادات ما يؤهله لأن يصبح ما سيكون عليه في المستقبل حيث يرى فايناك(1997) وتسمح هذه المرحلة بتنمية الرشاقة والسرعة وبقية عناصر الأداء البدني التي تساهم في تطوير مستوى الإنجاز الرياضي .

4-8-1- خصائص ومميزات المرحلة العمرية:

1. **النمو الجسمي** : ينمو المراهق سريعا من الناحية الجسمية بحيث أنه ينمو بنفس السرعة التي كان ينمو بها في صغره وهناك فروق بين البنين والبنات، ونعني بالنمو الجسمي كل ما هو متعلق بجسم المراهق، سواء كانت من الناحية الداخلية (الأجهزة الداخلية) أو من الناحية الخارجية فيما يتعلق بالوزن ، الطول الخ ، ويتم النمو الجسماني للمراهق كما يلي :
 - نمو الأجهزة الدموية والعظمية والعصبية وذلك لتباين شديد قد يؤدي إلى اختلال حياة المراهق لكن في جوهرها تهدف على النضج والرشد . (السيد،1974،277)
 - أثار الجهاز الدموي تبدوا في نمو القلب، ويزداد بذلك ضغط الدم ، ويؤثر هذا الازدياد على كلا الجنسين، وتبدوا أثاره في حالة الإغماء والعياء والصداع والتوتر والقلق، بهذا يجب ألا يطالب المراهق بأي عمل بدني شاق حتى لا يؤثر على حالته البدنية والنفسية.
 - ونمو المعدة وتزداد سعتها خلال المراهقة زيادة كبيرة، وتنعكس هذه الزيادة على رغبة الملحة في الطعام حاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء.

• ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى ، وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها ولا تتأثر في النمو بمراحله المختلفة ، إلى في زيادة ارتباطها بالألياف العصبية والتي تكون لها أهمية في مظاهر نمو الذكاء .

أما بالنسبة للنمو الطولي والوزني للمراهق يكون كالتالي :

2. **النمو الطولي** : يكون ارتباطه قويا بنمو الجهاز العظمي ، ويختلف النمو عند الجنسين، ففي مرحلة المراهقة يكتمل النضج عند الفتاة في سن 17 ، ويقترّب النمو العظمي للفتى في سن 14، ثم يسبقها بعد ذلك ، ويقاس هذا النمو بالذراعين قبل الرجلين . (السيد،1974،278-279)

3. **النمو العظمي** : ويختلف النمو العظمي المستعرض تبعا لاختلاف الجنسين

- فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ، استعدادا لوظيفة الحمل .

- ويزداد اتساع المنكبين عند الفتى استعدادا للوظيفة الشاقة.

4. **نمو القوة العضلية** : يتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي ، ولذلك يشعر المراهق بآلام النمو الجسمي ، لتوتر العضلات المتصلة بالعظام النامية المتطورة. هذا ويتفوق البنين على البنات في القوة العضلية ، وذلك لامتياز الفتى عن الفتاة في اتساع منكببيه وطول ذراعيه، وكبر يديه وتقاس القوة العضلية بجهاز خاص يسجل قوة الضغط بالكيلوغرامات وتبلغ زيادة الفتى على الفتاة 4 كيلوغرامات في سن 18 سنة . ولهذا الزيادة أثرها القوي في التكيف الاجتماعي للمراهق وفي تأكيد مكانته وشخصيته.

المراهقة تتميز بسرعة نموها، فهي بذلك تمهيدا للراشد المتزن المستمر ولهذا يجب على المراهق أن يلم بالعادات الصحية، وأن يمارسها في غذائه ونموه وعمله حتى لا يعيق نموه إذنا فعليه:

- تجنب التخمرة والانيمية.

- النوم ما يقارب 9 ساعات.

- الابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين، مثلا لا يرهق جهازه التنفسي.

5. **النمو الاجتماعي** : لم يعد المراهق طفلا فهو لذلك في حاجة إلى جماعة تستجيب لمستوى نموه، ومظاهر نشاطه ، تفهمها وتفهمه فالجماعة تهيأ، للمراهق التدريب على الحوار الاجتماعي والمهارات والعلاقات وتنمي روح الانتماء للجماعة وتبرز مواهبه، وتتأثر على نموه الخلقى ، وفوق هذا كله نجدها تعده إلى حياة مقبلة ومغامرة اجتماعية

تدل نتائج أبحاث ويليامز «Wilaims» وديموك «Dimock» وأناستاسي «Anastas» على أن الجماعة تشترط في الفرد الذي تضمه إليها أن يكون مخلصا لزملائه، لا يتجسس عليهم، مهذبا في سلوكه يحافظ على كرامة أقرانه، متعاوننا معهم ، يساعدهم عند الحاجة، أمينا حازما يعرف كيف يضبط نفسه، مرحا يستمتع بالفكاهة حين يسمعها أو حين يرويها ، متألفا مع محبا لهم ، وألا يكون فظا، مشاكسا ، حقودا، متعاليا على أصدقائه والناس

6. النمو العقلي : لقد شاع بين العلماء منذ بداية القرن العشرين حتى نهاية الحرب العالمية الثانية أن الذكاء يبقى ثابتا ، وأن نموه تسيطر عليه وتحدده عوامل وراثية. ولقد أيد هذا الرأي العديد من الدراسات والبحوث التي أجريت في ذلك الوقت غير أنه ظهر بعد ذلك ما وجه النظر إلى الحقيقية هامة، وهي أن المورثات "الجينات" إنما تفرض الحدود التي لا يمكن أن يتخطاها الفرد في نموه العقلي دون أن تضمن للفرد بلوغها والوصول إليها . ولقد أجرى العلماء عدیدا من مقاييس الذكاء على نطاق واسع وفي أعمار مختلفة وخرجوا من ذلك بأن العمر العقلي أو مستوى الذكاء ينمو ويزداد بسرعة في الطفولة ثم تقل هذه السرعة في فترة المراهقة، حتى يصل الإنسان إلى من النضج فيقمه النمو العقلي . ومن الدراسات الواسعة في مشكلة النمو العقلي وسرعته ووقوفه تلك الدراسة التي أجريت في البيئة المصرية التي أظهرت بعض أبحاث أن خط النمو العقلي كما يقاس باختبار القدرات العقلية الأولية من الثالثة عشر إلى السابعة عشر واستنتج من هذه الدراسة أن سرعة النمو بين الثالثة عشر والرابعة عشر تكاد تتفق مع سرعة النمو بين الرابعة عشر والخامسة عشر . أن هذه السرعة تنقص بشكل ملحوظين الخامسة عشر والسادسة عشر وتزداد السرعة مرة أخرى بين السادسة عشر والسابعة عشر ثم يرجع تزايد سرعة النمو العقلي بين السادسة عشر والسابعة عشر إلى أن القدرات العقلية تمتاز في فترة المراهقة من استعراضنا لهذه الدراسات نجد أن العلماء اختلفوا في السن التي يثبت عندها معدل النمو . ولم يحاول الباحثون أن يضيفوا أفرادا من أعمار أكبر إلى الهيئة التي استعملوها في أبحاثهم حتى يصلوا إلى السن التي يقف عندها النمو العقلي، سوى في الدراسة التي قام بها جونز وكونراد يلاحظ من استخدام اختبار القدرة العقلية العامة أن النمو العقلي لا يقف عنه من السابعة عشر، إنما يتجه صعودا في هذا السن الأمر الذي يرجع إلى أن النمو العقلي في لاختبارات المركبة يعطى دلائل عن النمو العقلي تختلف في اتجاههما عن للدلائل المستخلصة من الاختبارات البسيطة .

وعموما ليس هناك اتفاق على السن التي يقف نمو الذكاء عندها أو بغير سرعته في المراحل المختلفة ولكن يميل الكثير إلى الاعتقاد بأن الذكاء ينمو تدريجيا إلى حوالي سن العشرين ، أو بعدها بقليل . وأن سرعة نمو الذكاء تكون كبيرة في السنين الأولى من حياة طفل ، ثم يثبت معدل السرعة . ويختلف العلماء في السن التي يثبت عندها هذا المعدل ويتأثر النمو العقلي بالمستويات العقلية المختلفة فهو يقف مبكرا عند ضعاف العقول، ويعتدل عند العاديين، ويتأخر عند الممتازين. كما يرى بسطويسي أحمد بسطويسي (1996) أن في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي أهمية بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية وبداية التعليم العالي وبداية العمل في معظم الحالات حيث تبدأ سرعة الذكاء ويقرب هنا من الوصول إلى اكتماله من الفترة من 15 إلى 18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات العضلية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية ولتباين واختلاف مظاهر نشاطها ويظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاء أو أصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح وبأخذ التعليم طريقة لحق التخصص المناسب للمهنة أو لعمل . ويظل التذكر المعنوي في النمو طوال هذه المرحلة . وينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري . وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع طريقة لحق التخصص المناسب للمهنة أو لعمل ويظل التذكر المعنوي في النمو طوال هذه المرحلة . وينمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري .

وتتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من المجدد الحقائق نفسها بل يصل ما وراءها . وتزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من المعلومات (البسطويسي،1996،375) بالإضافة إلى تلك المكتسبات السابقة الذكر فإن التلميذ وفي هذه المرحلة العمرية يصل إلى مرحلة النضج العقلي لم يسبق له مثيل وفي هذا السياق يذكر محمد حسن علاوي(1991)" أن في هذه المرحلة العمرية تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في العديد من القدرات وتنكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي "ومما سبق يستخلص الباحث أن هذه المرحلة العمرية تتميز بالنمو العقلي مقارنة بالمراحل السابقة حيث يكتسب القدرة على التفكير والتصرف التكتيكي في ضوء اعتبارات محددة إلى جانب امتلاكه القدرة على إيجاد الحلول السريعة للتغيرات المفاجئة في مختلف المواقف الرياضية وعليه فإن هذه المكتسبات السابقة الذكر تبقى من ضمن الأغراض الأساسية لتدريب الرياضي الذي من الضروري أن يبقى في حدود الممارسة الإجبارية على كل فرد حتى يبلغ نموه المتكامل والمتوازن ضمن ما هو مرغوب فيه.

7.النمو الحركي : تتميز هذه المرحلة بثبات النمو و وصول مستوى القدرات البدنية إلى أقصى مستوى لها لدى يؤكد عبد المقصود " على أهمية الممارسة الرياضية وذلك للمحافظة على قدرة الرياضي عند مستوى معين وكذا تجنب هبوطها " (عبد المقصود،1985،281). ويشير ناهد محمود سعد ونبيل رمزي فهميم " أن في هذه المرحلة يبطئ النمو فتزداد القوة والجلد والقدرة على التحكم في حركات الجسم فهي من أحسن المراحل لترقية المهارات التي تحتاج لدقة حركية كما نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصص تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات ، ويساعد التلاميذ المدرسة في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة . وفي مجال تنمية الصفات البدنية يؤكد قاسم حسن حسين وآخرون "على ضرورة اهتمام المدرس خلال هذه المرحلة بتنمية القوة المميز بالسرعة بشكل جيد لأنها مهمة جدا باعتبارها القاعدة الأساسية لأي أداء حركي ويذكر أزولين " على أن الارتقاء بمستوى الصفات البدنية هو من الاشتراطات الأساسية لأي إنجاز مهاري " (القيسي،2001)وبخصوص الإنجاز الرياضي في هذه المرحلة العمرية فقد أثبت هاينزرايش " أن تحسن وتطور الأداء الحركي يمكن التوصل إليه عن طريق تنمية الصفات البدنية والحركية وذلك بوضع الوسائل والأساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة عملية بالإضافة إلى أنها توفر الجهد والوقت وتساهم في تطوير مستوى الأداء بطريقة اقتصادية ويذكر كمال عبد الحميد وكمال فهمي أن " الممارسة الرياضية بشكل منتظم لاسيما في هذه المرحلة العمرية تعمل على تحسين التوافق الحركي واستبعاد الأعراض السلبية المصاحبة لعملية البلوغ " ويستخلص الطالب الباحث مما سبق أن هذه المرحلة العمرية اقل من 20 سنة هي مرحلة النضج الجنسي الذي ينعكس على تحسين أداء المهارات الحركية والارتقاء الأداء الحركي لكون يظهر الاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي إلى جانب يزداد نمو القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والتوافق الحركي وبقيّة الصفات البدنية الأخرى التي ترفع من قابلية التعلم الحركي . ويؤكد على ذلك قاسم حسن حسين حيث يرى أن " التطور التدريجي لحركات الطفل يتأثر بالنضج الجنسي وبدرجات مختلفة من ناحية قلة فن الأداء الحركي ووجود

حركات الجمالية فضلا عن تأثيرها على الديناميكية الحركية مع قلة التعلم، كما تختفي في مرحلة المراهقة الثانية التأثيرات بعد أن يكتمل النضج وبذلك تصل الحركات إلى مرحلة عالية من الأداء " (حسين، 1998، 81)

6. **النمو الانفعالي** : يعتبر النمو الانفعالي من أهم جوانب النمو في هذه المرحلة العمرية وفي هذا المجال يشير قيس ناجي عبد الجبار " أن من مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة هي كثرة الانفعالات والميل إلى العزلة وقد يندفع أحيانا إلى الاجتماع بالناس لقوة غريزة الاجتماع عنده فهو في غالب الأحيان يعجز عن مواجهة الواقع حيث يندفع إلى الخيال ويخلق لنفسه جوار رومانسيا فأفكاره في هذه المرحلة مثالية وخيالية حيث يغلب عليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة انفعالاته هو أنه يتألم كثيرا لآلام الآخرين " (عبد الجبار، 1989، 16) ويذكر محمد إبراهيم " أن إشباع حاجات التلميذ في هذه المرحلة يعني يتقدم نحو الحرية الإيجابية وأن يتعلق بالعالم على نحو تلقائي بالحب والجد في العمل معبرا بذلك عن إمكانياته الحسية والعاطفية والعقلية على نحو الأخلاق المرغوب فيها، والتسلط على التلميذ خاصة في هذه المرحلة وعدم إشباع حاجاته الضرورية يؤدي به إلى الأعراض المرضية لعل من أهمها التسلطية في الفكر والسلوك والمواقف التي يعتبرها " فروم " أحد ميكانيزمات الدفاع التي تدفع الفرد إلى التخلي عن حريته وعن استقلاله الذاتي بالاندماج مع شخص أو جماعة تمنحه الشعور بالقوة " ويشير عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي " أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية تقل لديه القابلية للتهيج الانفعالي ويهدأ الصراع نوعا ما وتخف الشحنة الانفعالية بعد أن يعود الاتزان الانفعالي على نحو تدريجي ، ويتقبل المراهق الأمور في هدوء، الأمر الذي يتيح له أن يراها في ضوء أكثر واقعية" ويذكر فؤاد البهي السيد " أن الانفعالات الحادة تؤثر على صحة الفرد وعلى نشاطه العقلي وعلى يعود المراهق على ضبط النفس حتى يروضها على رؤية الجوانب السارة لكل مواقف مؤلمة " (السيد، 1974، 391-320) وما يمكن أن يستشفه الباحث مما ذكر أن هذه الفترة من عمر الإنسان ، فيما يتعلق بالنمو الانفعالي ، هو بداية ظهور الاستقلالية ومحاولة ربط علاقات مع أقرانه والانضمام إلى النوادي الرياضية والعلمية.

الخلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية، والأكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، ولا يتسنى هذا إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام بهذا اللاعب ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التخطيط الجيد والمدروس، ولهذا يسعى المختصون في كرة القدم إظهار أهمية التخطيط لهذه اللعبة على اللاعبين والمدربين على حد سواء وأثره الإيجابي على النتائج الرياضية، فقسم الموسم الرياضي إلى عدو أقسام : فترات للإعداد وأخرى للمنافسة وفترات للاختبار وانتقاء اللاعبين وتقييمهم.

تمهيد:

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شهرة كبيرة و ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق مشاهدة مبارياتها، لقد مرت لعبة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن استطعنا أن نراها في هذه الصورة ، و كان في جميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارية و من جميع النواحي ، و يعتبر الجانب البدني عنصر هام يؤثر على أجهزة الجسم و أعضائه مما يضمن له التناسق و التكامل . من خلال هذا المنطلق سيتطرق الطالب خلال هذا الفصل إلى الموضوع كرة القدم و الصفات البدنية و أنواع المهارات الأساسية التي يتطلبها هذا النشاط.

1-1-تعريف كرة القدم:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقين ، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز ، يتكون كل فريق من أحد عشرة لاعبا بما فيهم حارس المرمى، يلعب الفريقين على ميدان مستطيل الشكل ، صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياط).

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل(1986): "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" .

1-2-نبذة تاريخية عن كرة القدم :

1-2-1- عالميا: قال بعض الباحثين " إن لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وعلى وجه التحديد في فترة ما بين سنة 206 ق/م وسنة 25 ق/م . كما ورد في بعض المصادر للتاريخ الصيني، وكانت اللعبة تذكر باسم صيني (تسو تشو) الأولى بمعنى ركل، والثانية بمعنى الكرة".(مختار، 11، 1994)

وجاء مؤرخ آخر فقال : " لقد كانت كرة القدم باليابان تسمى باسم (كيماي) وقد عرفت منذ 14 قرنا مضت كانت تلعب في ملعب مساحته 140 مترا مربعا مسطحا" .

وفي إيطاليا كانت لعبة كرة القدم اسمها (الكالسيو) كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، ولقب بعض المؤرخين : إن اليونان كانت لديهم لعبة كرة القدم تلعب باسم (أيبسكيروس) وكانت لدى الرومان لعبة أخرى للكرة تلعب باسم (هارباستم) وذهب البريطانيون إلى أن أصل كرة القدم إنجليزية ، استدلو على ذلك بواقعه تاريخية تتلخص في أن الدانيماركين احتلوا إنجلترا في فترة ما بين 1016م إلى 1042م و أن الإنجليز حاربوهم في معركة ، كان على إثرها أن الجنود الإنجليز قطعوا رأس الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربون مثل الكرة ، وبعد ذلك استبدلوا الرأس البشري بكرة اللعب ، وذكروا أن الأطفال من حفاة ولابسي الأحذية كانوا يلعبون وينظرون للحادث ، ظهر بعض الأطفال يتقاذفون جسما كرويا من جلد البقر، فنشأت الفكرة واللعب بها بالأقدام، وتحولت بمرور الزمن إلى لعبة كرة القدم واعتبروا ظهور اللعبة واكتشافها هو 1050 - 1075م

وكانوا يسمونها كل رأس الدنمركي ثم سميت بعد ذلك (foot – balle) ولم تخصص لهذه اللعبة مبادئ خاصة وقانون وقائي إلا بعد فترة من الزمن ، بالتدريج (مختار، 1988، 17) ويمكن تحديد بعض التواريخ المهمة التي مرت بها هذه الرياضة ، القوانين الأولى ظهرت عام 1580. فلورنس .

✓ عام 1845م متخصصين في مختلف المؤسسات اجتمعوا لتأسيس قانون موحد وكان ذلك في كمبريدج.

✓ في عام 1855 م تمت ممارسة كرة القدم في إنجلترا وكانت لكل مؤسسة قوانين خاصة .

✓ 26 أكتوبر 1863 م تم تأسيس أول اتحادية لكرة القدم في لندن .

✓ في سنة 1904 م تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

✓ في سنة 1936 ظهرت البطولة الأولى لكأس العالم .

✓ قوانين كرة القدم كانت سهلة في البداية ثم أصبحت محددة وموحدة في كل أنحاء العالم.

(عبد الجواد، 1982، 07)

1-2-2- في المغرب العربي :

عرف المغرب العربي كرة القدم عن الجيوش الفرنسية والإيطالية المحتلة لها وأنشأت لها الفرق والأندية، وأقامت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية ، أو بين هذه الفرق وفرق الجيوش الأجنبية، وتكون لها تحديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها، وتعد فرق المغرب ، الجزائر ، تونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن الفرق الفرنسية تضم لاعبين مغاربة يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم .

1-2-3- في الجزائر :

دخلت كرة القدم الجزائر في بداية القرن الماضي فأصبحت لها شعبية كبيرة أكثر من الرياضات الأخرى ، وأول نادي في الجزائر كان اسمه Pavant Garde Vie Au Granepau أسس سنة 1895 م من طرف الشيخ (عمر بن محمود علي رايس) فتح فرع كرة القدم سنة 1917 م وبعدها بأربع سنوات يوم 17 أوت 1921م ولد عميد الأندية الجزائرية - مولودية الجزائر- وبعد ذلك تأسست بقية الأندية الأخرى، وكانت المباريات التي تجمع مولودية الجزائر وبقية الأندية الأخرى الجزائرية الأخرى مع الأندية خاصة الفرنسيين ، كان طابعها مواجهات سياسية ، كل انتصار بالنسبة للجزائريين كان بمثابة رمز للتأكد على حريته وعدم خضوعه ، هذا دليل على أن حب الوطن كان الدافع القوي للاعب الجزائري من أجل تأكيد هويته الجزائرية الإسلامية ، بعد الاستقلال كان لدينا لاعبون كبار أمثال : شنان ، صالح ، بروبة ، بلوصيف ، لالماس كالام و زيتوني وغيرهم، حيث مثلوا الجزائر في عدة محافل دولية كمشاركة أديس بابا سنة 1967 م .

في سنة 1975م شاركت الجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط أين حصلت الجزائر على فوز دولي بالميدالية الذهبية، على حساب الفريق الفرنسي ب 3 - 2 وهذا الفوز رفع من معنويات الفرق الجزائرية خاصة مولودية الجزائر التي حصلت على التاج الأفريقي للأندية البطلة سنة 1976م ومع ظهور المرسوم المتعلق بالإصلاح

الرياضي سنة 1977م تزامن ذلك مع ظهور جيل من اللاعبين الموهوبين أمثال بلومي ، عصاد ، ماجر ، بن صولة ، زيدان هؤلاء وآخرين صنعوا أمجاد الكرة الجزائرية .
وتجلب بوادر الإصلاح وبشكل واضح بعد تأهل الفريق الوطني إلى المباراة النهائية في كأس أمم إفريقيا بنيجريا سنة 1980 م، وقهر للمنتخب الألماني في منديال اسبانيا 1982م، بفضل مجموعة متماسكة ومتجانسة من اللاعبين والمسيرين الذين كانوا يعلمون لأجل الوطن لا لأجل الثروة والشهرة، فكان ذلك عرس الشعب الجزائري الذي لم ولن ينساه أبدا مهما توالى الأجيال.

- معلومات مهمة في كرة القدم الجزائرية :

- ✓ تاريخ نشأة الفاف 21 أكتوبر 1962م.
- ✓ عدد المنخرطين في الفاف سنة 1962 م 3000 منخرط .
- ✓ عدد المنخرطين في الفاف سنة 1988 م 79735 منخرط .
- ✓ عدد الرابطات سنة 1962 م 3 رابطات وفي سنة 1988 م 48 رابطة منها جهوية.

1-3- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي :

- ✓ فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- ✓ التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- ✓ الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم .
- ✓ تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- ✓ إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي و استيعاب الوضعيات المختلفة.
- ✓ إدماج وإدراك العلاقات اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ".(زهرا،1984،29)

1-4- خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1. **الضمير الجماعي** : وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية ، إذ تكتسي طابعا جماعيا ، بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .
2. **النظام**: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم، وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك بالخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

3. **العلاقات المتبادلة** : تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق ،

إذا تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات و التنسيقيات خلال معظم فترات المنافسة .

4. **التنافس** : بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم ، كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم و الدفاع والهجوم والمرمى، كل هذه العوامل تعتبر حوافر مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، ولكن في إطار مسموح به تحدده قوانين اللعبة.

5. **التغيير** : تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها ، وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

6. **الاستمرار** : مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها ، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7. **الحرية** : اللاعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلى أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا ترتبط بإمكانيات ومهارات كل لاعب (الفردية) ، إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم و هذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا " (الصفار،1984،24).

1-5- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير و إقبالهم المتزايد على ممارستها ، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن، انطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضرورة توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد، منها الجانب النفسي والبدني، الصحي والعقلي، الاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر مايلي : (العنشري،1987،255)

✓ تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، التحمل، المرونة، الرشاقة، وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

✓ انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني

و المظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح إلى الظهور بأحسن صورة.

✓ بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالحه الخاص وتدفعه إلى العمل لصالح الجماعة .

✓ تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من قيامه بدوره داخل الفريق.

- ✓ تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقاً من احتكاكهم ببعضهم البعض خلا المنافسة.
- ✓ تربي لدى الشاب القدرة على التقييم الذاتي، إذ من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء، يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- ✓ تنمي عنده روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى الزملاء.
- ✓ تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والحجل والأنانية.
- ✓ تعود اللاعب على النشاط والحيوية ، وتبعده عن الكسل والخمول .
- ✓ تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .
- ✓ تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي، إذ يمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سبباً في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- ✓ تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، وهذا انطلاقاً من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة، إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبراً على:
- ✓ استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.
- ✓ تعتبر نشاطاً ترويجياً مهماً يساعد الشباب المراهق بالخصوص على التخفيض من حدة الاضطرابات النفسية، وتخلصه من العزلة والانطواء والتي قد تكون نتيجة الضغوطات المفروضة عليه بسبب الملل الناتج عن الفراغ السلبي الكبير.
- ✓ تعتبر كذلك عاملاً يساعد الشباب على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للمتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة .
- ✓ تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي من خلال إحساسه بأداء دوره كما ينبغي داخل الفريق .
- ✓ تعود الشباب على حياة الجد والمقاومة والتحمل، وتبعده على حياة الرفاهية والكسل ، و الاتكال على الغير.
- ✓ تعلم اللاعبين روح القيادة بتحملهم بعض المسؤوليات داخل الفريق.

1-6- الصفات البدنية المرتبطة بلاعبي كرة القدم:

إن ممارسة كرة القدم تتطلب من دون شك الإلمام بعدة صفات بدنية ضرورية وهذا لأجل التنمية الشاملة للمهارات الحركية الذاتية .

1-6-1 - التحمل :

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني والتي لها أهمية لأغلب الرياضيين في مختلف الأنشطة ، ويعرف التحمل على أنه :

(قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية) كما يعرف أيضا (قدرة الفرد في التغلب على التعب) وكذلك أنه :

(قدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط رياضي لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الأداء) .
وكما يرى خبراء التدريب أن التحمل يعد أحد العوامل الرئيسية للفوز وذلك يعني قدرة الفرد على المحافظة على مستواه بمعدل ثابت تقريبا فترة التنافس.

• أشكال التحمل:

أ. التحمل العام :

ويعرف بكونه (قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة لمدة زمنية طويلة ، وهذا يتطلب العمل بأكبر جزء من الجهاز العضلي) ويذكر " عصام عبد الخالق" أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص(الصفار،1984،24)

ويعرفه (شتيلر) بإمكانية مقاومة التعب عند الأداء الحركي لمدة طويلة ، أما (سيميك) فيعرفه بإطالة الفترة التي يحتفظ بها الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم.

ب. التحمل الخاص :

"تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلبات التحمل طبقا للخصائص المميزة له والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع مكون من المكونات البدنية الأخرى بعضها ببعض (تحمل السرعة - تحمل القوة) . (بسطويسي،1997،151)

1-6-2- السرعة:

تعتبر السرعة مكونا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية ، كما أنها عنصرا أساسيا من عناصر الأداء البدني وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى .

هي قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.(عبد الجيار،118،1984)

تعني السرعة مقدرة الطفل على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن سواء يصاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.(راتب،1994،244)

ويعرفها " خاطر و ألبيك " بأنها القدرة على أداء أي حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المثيرات العصبية(Weineck,1990,142-179).

ويؤكد " هولمان" بأن السرعة تعتمد على :

✓ القوة العظمى .

- ✓ سرعة تقلص انقباض العضلات .
- ✓ نسبة طول الأطراف للجدع.
- ✓ التوافق الحركي .
- ✓ نوعية الألياف العضلية .
- ✓ قابلية ورد الفعل في البداية (عبد الله، 1980، 48).

* أشكال السرعة :

أ. سرعة الانتقالية :

يقصد بسرعة الانتقالية (القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصى زمن ممكن) وعرفها البعض بكونها (قدرة الفرد الرياضي على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة) وهي أيضا (كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة ومتتابعة في أقصر وقت ممكن) ويعني ذلك التحريك للانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، ويشمل هذا النوع من السرعة على الحركات المتماثلة المتكررة مثل الجري ، ويذكر عصام عبد الخالق (إن سرعة الانتقالية والأداء الحركي يعاملان على رفع المستوى) .

تتأثر السرعة في الجري بشكل عام بعاملين اثنين هما :

✓ عامل معدل تزايد السرعة .

✓ عامل السرعة القصوى .

ومن هنا قسم العلماء سرعة الانتقال إلى نوعين:

أ/ 1 سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا :

يشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد دفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد ، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد اكتساب السرعة التزايدية أو ما يمكن أن نطلق عليه اسم معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن ، كما أن المسافات المناسبة لإظهار سرعة الجري لا تزيد عن 18 م ، فهذه المسافة المناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل

من تزايد السرعة بالنسبة للزمن (De boeck, 1996, 105-109).

أ/ 2 - السرعة القصوى:

عندما تزيد مسافة الجري عن 18 م فإن الاعتماد يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني أي عامل السرعة القصوى في الجري ، ويشير " إيكارت " أن أقل مسافة لقياس السرعة يجب أن تقل عن 43.27 م ولا تزيد عن 43.91 م .

ب/ السرعة الحركية :

يقصد بها " أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة ولعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة" .

ويذكر عصام عبد الخالق " تقوم سرعة الأداء الحركي على تنمية مقدرة القوة العضلية، ويراعي أن يكون هناك علاقة صحيحة بين تلك القوة المستخدمة وبين مقدار القوة المراد التغلب عليها، لذا توجد علاقة بين السرعة والقوة العضلية كما نجد ارتباط التحمل بالسرعة ويظهر ذلك جليا في عدة أنشطة رياضية ، منها كرة القدم" (عبد الجيار، 1989، 32-39).

ت. سرعة رد الفعل:

هي (السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي مثير) ، وتعرف أيضا (بكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن ، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير للحظة ونهاية الاستجابة له أي تتكون سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة ، ونذكر أن هناك حدا لهذا الزمن ، فهو عند الإثارة السمعية مثلا (12.0-18.0 من الثانية)، لذا يجب شحن الجهاز العضلي والعصبي لدرجة كبيرة من الحساسية، ويشير " تريب" إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من : (Badin, 1991, 55-58).

✓ زمن الاستقبال .

✓ زمن التفكير .

✓ زمن الحركة .

ومن هنا نستنتج أن هناك أنواع مختلفة من السرعة ومن بينها السرعة الحركية والسرعة الانتقالية لذا يمكننا تعريفهما على التوالي :

" هي عبارة ن أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة ولعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، وأداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية ومحددة" .

والسرعة الانتقالية " القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن". (حسنين، 1978، 59)

1-6-3- القوة :

القوة البدنية صفة أساسية هامة في جميع النشاطات الرياضية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (الصفار، 1987، 199)، وبالتالي فهي من الصفات الهامة للنشاط الرياضي ،ومن العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب (حسنين، 1984، 35).

ويعتبر الكثير من العلماء الرياضيين أن القوة الفعلية مفتاح النجاح والتقدم وأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية (سلامة، 1980، 133)، وهي إحدى الصفات البدنية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن أن ينميها لديه ، ويرى البعض أن عدم القدرة على إظهار القوة يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري ،وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس لنشاط رياضي، أو يود إكسابها من خلال الممارسة وتبقى له مدى حياته (خريط، 1989، 35)

ونظرا للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريفها ، وتنوعت بحيث يرى (هارة) القوة على أنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمحاكاة أقصى قوة عضلية خارجية (حسنين، 1978، 59)، ويتفق كل

من " كلارك" و " مايتوس" و جيتشل" و " أناريتور" و " فانيار" في تعريف القوة العضلية بأنها " القوة القصى المستخدمة أثناء انقباضات عضلية واحدة" .

أما (ما تفيغ) فيعرفها بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة وتختلف هذه المقاومات من حيث النوع والمقدار تبدأ لطبيعة ونوع النشاط الذي يزاوله الفرد كما نجد كل من (دو كوالتر) و (هوكس) و (ريان) يتفوقون على التعريف التالي للقوة العضلية ، هي مقدار ما تبذله العضلة من قوة لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلة أخرى ، وعادة ما تتناسب القوة مع الحجم والمقطع المستعرض للعضلة .

تنقسم القوة إلى :

أ. **القوة العامة:** يقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة والذراعين ،وتقوم هذه المجموعات من العضلات على القوة الخاصة .

ب. **القوة الخاصة :** هي تقوم بعض العضلات التي تعتبر ضرورية للأجزاء الحركية المستخدمة في نشاط أو في فعالية رياضية معينة، كما هو الحال في جري المسافات المتوسطة التي تحتاج على قوة الساقين والذراعين.

ت. **قوة القصى :** ويقصد بها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إيزو متري إرادي ،وهذا بعد أكبر أو أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الإرادي(الصفار،1987،199).

ث. **قوة التحمل:** ويقصد بها مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومتتالية، بمعنى أحر مقدرة العضلة على العمل ضد المقاومة الخارجية ولفترة زمنية طويلة.

ج - **قوة مميزة السرعة:** وتعرف بأنها الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية (خريبط،1989،03).

1-4-6- المرونة :

المرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة، ويرى العديد من الباحثين أن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها مع بقية مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية أو السرعة أو التحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي .

كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على التطور للسمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات الإرادية الأخرى (رضوان،1982،318).

والمرونة هي صفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع لكل قدرات الرياضي، حيث تساعد على الاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التدريب وتشمل المرونة من الناحية التشريحية مرونة حركة المفاصل مرونة العضلات (قابلة

العضلة على الاستطالة والمطاطية) ،ويؤكد البروفيسور الألماني " ماينن" أستاذ علم التكنيك الرياضي في أوروبا الشرقية : أن صفة المرونة هي عامل جوهري للأداء الحركة من الناحية العلمية ولها مكانة بين الخصائص الحركية لجسم الإنسان، وللمرونة تأثير نفسي على اللاعب وكلما كانت المرونة عالية لدى اللاعب أو الرياضي كلما تولدت لديه الشجاعة (ثلجي،1989،28).

- ✓ إن انعدام المرونة في الجسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية :
- ✓ عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية .
- ✓ صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى ، القوة - الرشاقة - السرعة - التحمل .
- ✓ سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة .
- ✓ بذل الكثير من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة (مختار ،1974،71).

1-6-5- الرشاقة :

الرشاقة قدرة بدنية حركية خاصة ، كما ترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية المهارية والقدرة البدنية، وتعتبر أساسا مهما لتحسين مهارات الحركات ويشير " جونسون" و " تيلسون" إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية، وسرعة رد الفعل الحركي، والسرعة الحركية، والقدرة العضلية، والدقة، والتحكم والتوافق، ويرى (باردوجي) و (جونسون) و (ليكرت) أن الرشاقة هي إحدى المكونات الأساسية للأداء البدني، وتعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة ودقة ، وبتوقيت سليم ، سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه على تغيير أوضاعه في الهواء (حسين،48،1998).

ويعرفها (هيرتز) " المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة" (Weineck,1988,35).

أما (مانين) فيعرف الرشاقة على أنها المقدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه " (درويش،1984،82).

الخلاصة:

إن حصول الرياضي أو لاعب كرة القدم على نتائج جيدة يتطلب منه لياقة بدنية عالية واكتساب مهارات تساعده على تحكّم أثناء المنافسات ، و الدورات و لذا تعتبر كرة القدم و صفات البدنية مرتبطة بها ذات إيجابيات عديدة و ضرورية في حياة الفرد أو المراهق خاصة لفريق كرة القدم حيث تساعده على تحقيق غايات تربية سامية .

تمهيد :

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، حيث يمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و التحقق منها والبرهنة عليها ويثير (وود) بخصوص التجربة على "أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية " (محمود،1988،861)، لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها والاعتماد على المناقشة والتفسير السطحي تفقد الدراسة قيمتها أو يقلل من قدرها ويجعل منها عملا عاديا أكثر من كونه عملا عمليا يتميز بالقدرة الابتكارية الناقد، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة متناسبة لطبيعة البحث، وقد تميز ذلك بتجميع النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها موضوعيا يعتمد على المنطق و التحليل العلمي، كما انه تم تمثيل النتائج تمثيلا بيانيا.

1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية للعينتين :
1-1-2- عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (11):

دراسة الإحصائية للاختبارات	عدد العينة	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة	T جدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار التعلق	36	34	0,05	2,03	1,40	غير دال إحصائيا
اختبار الوثب العمودي لسارجنت					0,73	غير دال إحصائيا
اختبار الجري 20م					0,78	غير دال إحصائيا
اختبار الجري 50 م					0,59	غير دال إحصائيا

الجدول رقم (05): يبين اختبار ستودنت (T) للاختبارات البدنية و المهارة القبلية للمجموعتين .

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم T محسوبة والتي تأرجحت بين 0,73 كأصغر قيمة و 1,40 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي 2,10 عند الدرجة الحرية 34 ومستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على انه لا يوجد فرق معنوي اي أنها دال إحصائيا ويدل أيضا على مدى تجانس الموجود بين العينتين. في اختبارات البدنية (اختبار الوثب العمودي لسارجنت ، اختبار التعلق ، اختبار الجري 20م، اختبار الجري 50م) و في الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (رمي الكرة لأبعد مسافة ، ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج بالكرة).

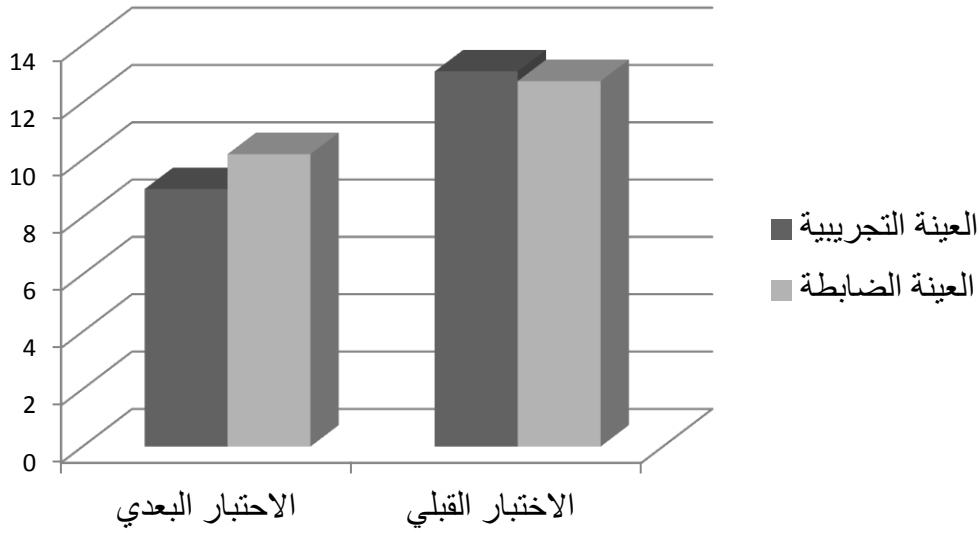
2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديتين :

1-2-2- اختبار الوثب العمودي لسارجنت:

1-1-2-2 عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (12):

الدلالة إحصائية	مستوى دلالة	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة الحرية (ن-1)	العينة التجريبية	الاختبار العمودي لسارجنت
				ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	0,05	2,10	7,89	4,46	30,22	5,30	21,05	17	العينة الضابطة	الاختبار العمودي لسارجنت
دال إحصائيا			4,03	3,94	25,55	5,15	22,33	17		

الجدول رقم (12): يبين اختبار ستودنت (T) للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .



يوضح المدرج التكراري رقم 01: يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (15)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (21.05-22.33) وهذا في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة على التوالي (30.22-25.55)، وقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (7.98 ، 4.03) وهي أكبر من قيمة "ت" الحد ولية التي قدرت (2.10) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

2-1-2 مناقشة نتائج الجدول رقم (12):

مناقشة نتائج ستيودنت (ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (12) والمبينة في المدرج رقم (01):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الوثب العمودي لسرحت القبلي و البعدي عند العينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة العضلية عند أفراد العينة. و عليه يؤكد الطالب إن الحاجة إلى استخدام نموذج التحضير البدني المدمج تعد ضرورة في إعداد لاعبي كرة القدم حيث تشير المصادر و المراجع إلى العلاقة القوية بين نمو القوة العضلية وزيادة حجم العضلات الجسم في زيادة قطر الألياف العضلية و الشعيرات الدموية (البدوي، 2004، 23)

الاستنتاج :

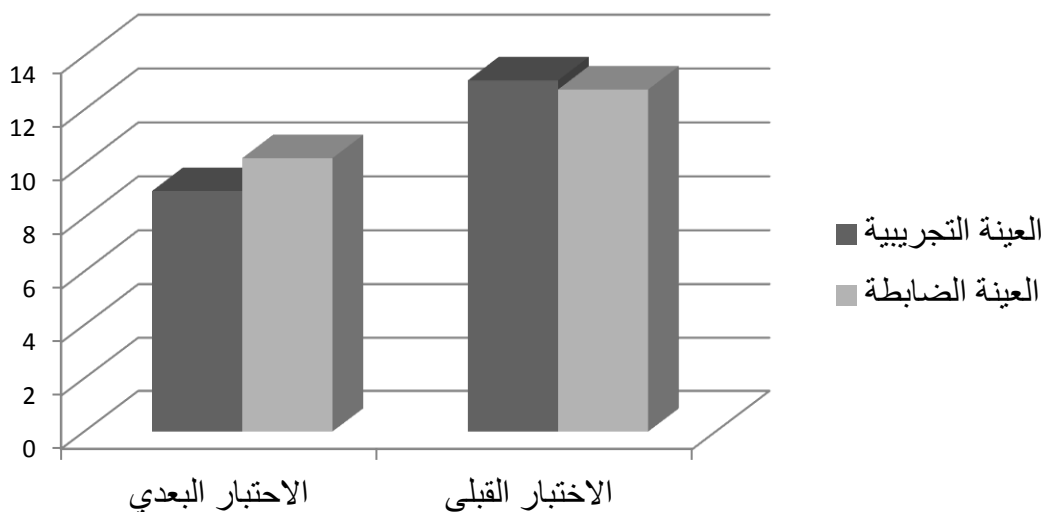
يمكن ان نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح التحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية القوة العضلية على المستوى عضلات الأطراف السفلية أحسن من البرنامج العادي.

2-2-2-اختبار وضع التعلق:

الدلالة إحصائية	مستوى دلالة	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة الحرية (ن-1)	العينة التجريبية	اختبار التعلق
				ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	0,05	2,10	9,69	2,35	10,5	0,80	5,05	17		
دال إحصائيا			6,87	1,43	2,05	0,60	5,38	17	العينة الضابطة	

2-2-2-1-عرض و تحليل الجدول رقم (13):

الجدول رقم (13): يبين اختيار ستودنت (T) للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .



يوضح المدرج التكراري رقم 02: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين القبلي و

البعدي

للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (16)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (5.05-5.39) وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (10.28-8.06)، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (10.40 - 6.88) وهي أكبر من قيمة "ت"

الجدولية التي قدرت (2.10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

2-2-2-2- مناقشة نتائج الجدول رقم (13):

مناقشة نتائج ستيودنت (ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (13) و المبينة في المدرج رقم (02):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع التعلق القبلي و البعدي عند العينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة العضلية عند أفراد العينة. و في هذا سياق إن تطور اختبار وضع التعلق له علاقة مباشرة مع تنمية القوة و ذلك بالتركيز على شدة وحجم تمرين بالإضافة إلى الاستخدام الأوزان خفيفة أثناء تطبيق الحصص تدريبية لتنمية العضلات سواء السفلية أو العلوية للجسم باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها و ذلك باستخدام تمارين مدجة باستعمال الكرة (Lambertin,2000,59)،

الاستنتاج :

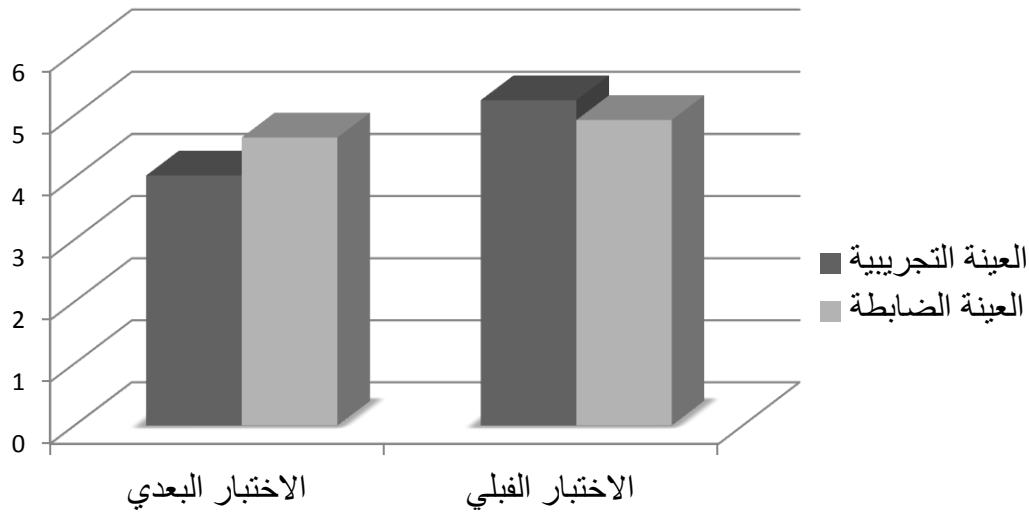
يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية القوة العضلية على مستوى الذراعين أحسن من البرنامج العادي .

2-2-3- اختبار الجري 20 م:

2-2-3-1- عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (14):

الدلالة إحصائية	مستوى دلالة	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة الحرية (ن-1)	العينة التجريبية	اختبار الجري 20م
				ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	0,05	2,10	27,18	0,03	4,03	0,17	5,24	17	العينة الضابطة	
دال إحصائيا			6,59	5,59	4,64	0,31	4,92	17		

الجدول رقم (14): يبين اختيار ستيودنت (T) للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .



يوضح المدرج التكراري رقم 03: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين القبلي

والبعدي

للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (17)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (4.92-5.24) وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) على التوالي (4.03-4.64)، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (6.59-27.18) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

2-2-3-2 مناقشة نتائج الجدول رقم (14):

مناقشة نتائج ستيودنت (ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (14) والمبينة في المدرج رقم (03):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الجري 30 م القبلي و البعدي عند العينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في تنمية السرعة عند أفراد العينة. و هذا الأمر الذي أشارت إليه الدراسات الخاصة بان لاعب كرة القدم يجري ما بين 40-60 تكرار لمسافة 30 متر بسرعة عالية خلال مباراة الفعلية و هذا ما يؤكد على أهمية السرعة للاعب كرة القدم (البساطي، 1998، 158-159) و يقول أيضا Wade Allen إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة، و يجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب و ظروف و مواقف اللعب. و إن الهدف من التحضير البدني المدمج هو زيادة القدرة للاعب

على الأداء مسافات القصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال تمرين و من خلال ذلك تتنوع طبيعة خطوة اللاعب . (Dellal ,2008,158).

الاستنتاج :

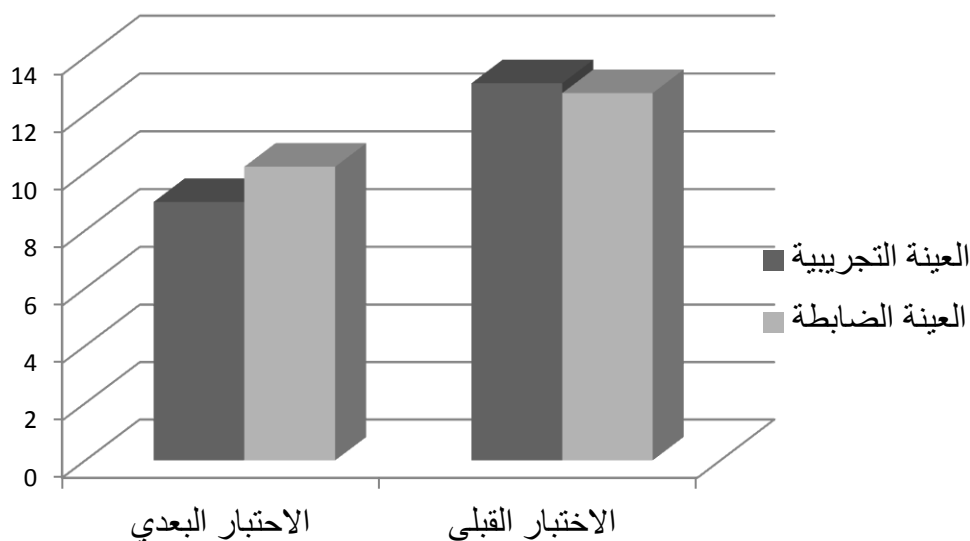
يمكن أن نلخص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية السرعة أحسن من البرنامج العادي.

2-2-4-اختبار الجري 50 م:

2-2-4-1-عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (15):

الدالة الإحصائية	مستوى دلالة	T جدولية	T محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة الحرية (ن-1)	العينة التجريبية	اختبار الجري 50م
				ع	س	ع	س			
دالة إحصائية	0,05	2,10	13,23	0,15	5,05	0,32	6,28	17	العينة التجريبية	اختبار الجري 50م
دالة إحصائية			3,82	0,24	5,57	0,27	5,92	17		

الجدول رقم (15): يبين اختيار ستودنت (T) للاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين .



يوضح المدرج التكراري رقم 04: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين القبلي و

البعدي

للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (18)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (5.92-6.28) وهذا في الاختبار القبلي، أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) على التوالي (5.05-5.57)، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة على التوالي (3.82-13.23) وهي أكبر من قيمة "ت"

الجدولية التي قدرت (2. 10) عند نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي والبعدي والتي كانت لصالح الاختبار البعدي.

2-4-2-2- مناقشة نتائج الجدول رقم (15):

مناقشة نتائج ستودنت (ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (15) و المبينة في المدرج رقم (04):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الحري 50 م القبلي و البعدي عند العينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة ما بين الاختبار القبلي و البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في تنمية السرعة عند أفراد العينة. و يعزي الطالب الباحث ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمه الطالب الباحث أدى إلى تنمية السرعة و ذلك باستخدام تمارين خاصة و متناسقة من حيث مستوى الحمل و الطريقة التدريب المستعملة من خلال استخدام الأسلوب التدريبي في التدريب يجب على المدرب مراعاة أن تكون التمرينات مناسبة من حيث زمن أداؤها و الشدة المستخدمة و عدد مرات التكرار و فترات الراحة و هذا ما أشارت إليه دراسة سنوسي فغلول (2011) التي خلصت إلى أن تمارين مدمجة باستخدام الكرة أدت إلى تنمية صفة بدنية ألا وهي التحمل السرعة.

الاستنتاج :

يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح التحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية السرعة أحسن من البرنامج العادي.

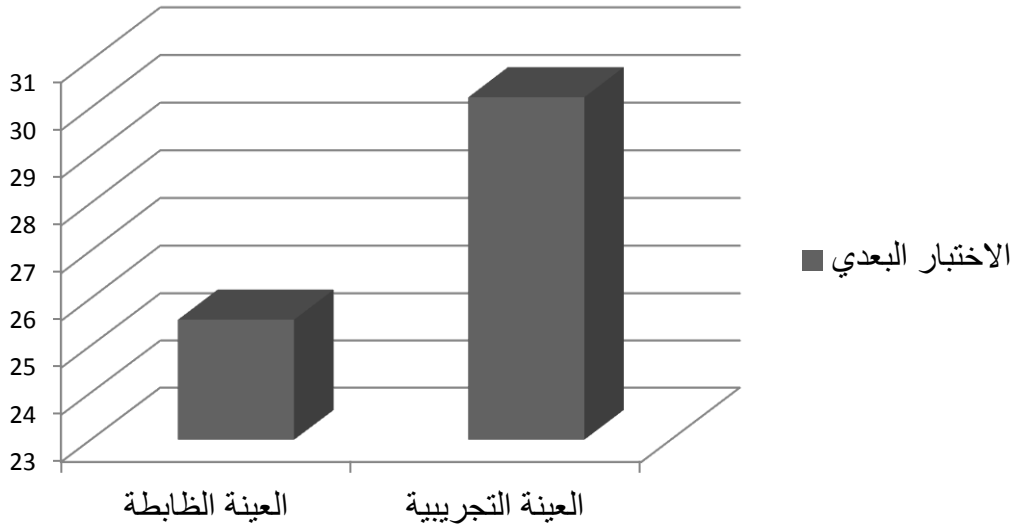
2-3-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينتين :

2-3-3-1- اختبار الوثب العمودي لسارجنت:

2-3-3-1-1- عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (16):

الدلالة إحصائية	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة	T جدولية	T محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		اختبار الوثب العمودي لسارجنت
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	34	0,05	2,02	3,32	4,46	30,22	3,94	3,55	

الجدول رقم (16): يبين اختيار ستودنت (T) للاختبار البعدي للمجموعتين .



يوضح المدرج التكراري رقم 05: يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبارين البعديين للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (22)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (25.55-30.22) وهذا في الاختبار البعدي، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (3.32) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على أنه يوجد فرق معنوي دال إحصائياً بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

2-1-3-2- مناقشة نتائج الجدول رقم (16):

مناقشة نتائج ستودنت (ت) للاختبار البعدي للمجموعتين .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (16) والمبينة في المدرج رقم (08):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الوثب العمودي لسرحت البعدي عند العينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الطالب الباحث في هذا سياق أن تنمية عضلات البطن له علاقة مباشرة مع تنمية القوة. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا Weineck (1997) حيث يقول: "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب" و ذلك باستخدام التمارين مدمجة

باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي". (475, Impellizzeri , 2006).

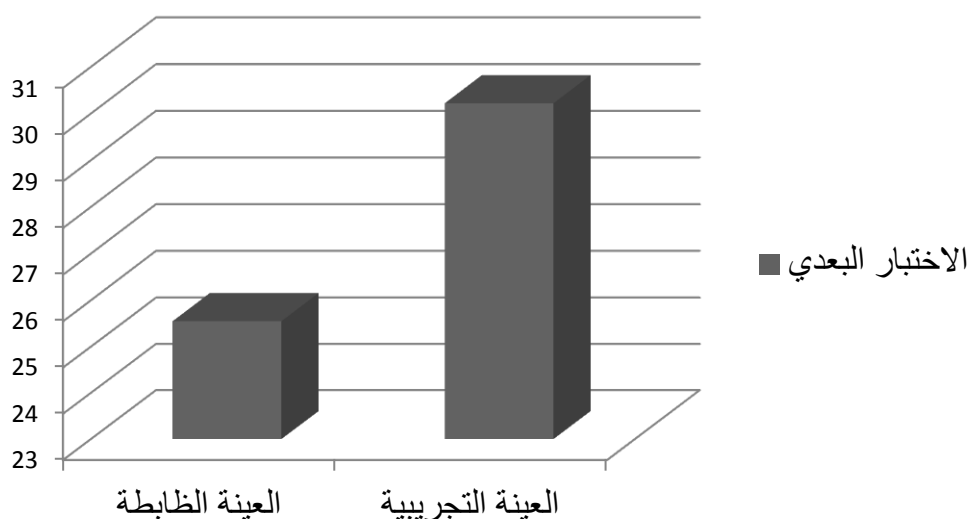
الاستنتاج: يمكن ان نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح التحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية القوة العضلية على المستوى عضلات الأطراف السفلية أحسن من البرنامج العادي و هذا من خلال إمكانية إدراج كرات مثقلة تعمل كإعاقات لسير الحركة العادي. إن من الإرشادات التي يدرجها الطالب الباحث لكل مدرب يريد العمل بالتحضير البدني المدمج التحكم في حجم العمل وحمل التمرين كشرط أساسي لتقدم بالمستوى.

2-3-2-اختبار وضع التعلق:

2-3-2-1-عرض وتحليل نتائج الجدول رقم(17):

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة	T جدولية	T محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		اختبار التعلق
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	34	0,05	2,02	3,84	2,35	10,55	1,43	2,05	

الجدول رقم (17): يبين اختبار ستودنت (T) للاختبار البعدي للمجموعتين .



يوضح المدرج التكراري رقم 06: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين البعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (23)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (2.05-10.55) وهذا في الاختبار البعدي ،

حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (3.84) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي.

-3-2-2- مناقشة نتائج الجدول رقم (17):

مناقشة نتائج ستودنت (ت) للاختبار البعدي للمجموعتين .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (17) و المبينة في المدرج رقم (09):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع التعلق البعدي عند العينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الطالب الباحث في هذا سياق أن تطور اختبار وضع التعلق له علاقة مباشرة مع تنمية القوة و سبب في هذا التطور هو استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج بالتركيز على شدة وحجم تمرين بالإضافة إلى الاستخدام الأوزان خفيفة أثناء تطبيق الحصص تدريبية لتنمية العضلات سواء السفلية أو العلوية للجسم حيث اتفقت نتائج هذه الدراسة فيما يخص اختبار وضع البطن . ويؤكد بعض العلماء أن اغلب النمو في القوة يحدث فيما بين سن البلوغ و سن 19 سنة (الخطيب،2001،248) و يؤكد عبد العزيز النمر إن الزيادة في القوة مرحلة المراهقة يمكن أن تصل إلى 100% وهذا ما أكده أيضا Weineck (1997) حيث يقول: "إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب.

الاستنتاج: يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية القوة أحسن من البرنامج العادي و هذا من خلال إمكانية ادراج كرات مثقلة تعمل كإعاقات لسير الحركة العادي و إن من الإرشادات التي يدرجها الطالب لكل مدرب يريد العمل بهذه الطريقة التحكم في زمن التمرين كشرط أساسي لتقدم بالمستوى.

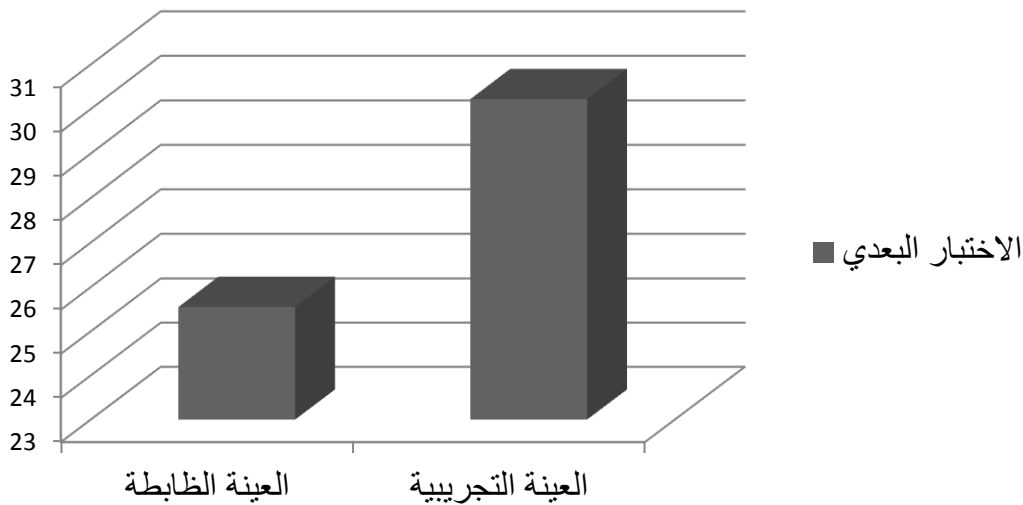
-2-3-3- اختبار الجري 20 م:

-2-3-3-1- عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (18):

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2-ن2)	مستوى الدلالة	T جدولية	T محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة	
					ع	س	ع	س

اختبار الجري 20 م	4,64	0,29	4,03	0,03	2,98	2,02	0,05	34	دال إحصائيا
-------------------	------	------	------	------	------	------	------	----	-------------

الجدول رقم (18): يبين اختبار ستودنت (T) للاختبار البعدي للمجموعتين .



يوضح المدرج التكراري رقم 07: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين البعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (24)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (4.03-4.64) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (2.98) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي.

2-3-3-2- مناقشة نتائج الجدول رقم (18):

مناقشة نتائج ستودنت (ت) للاختبار البعدي للمجموعتين .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (18) والمبينة في المدرج رقم (10):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الجري 30م البعدي عند العينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو السرعة عند أفراد العينة. ويرى الطالب الباحث في هذا سياق أن تطور قياسات اختبار الجري 30م له علاقة مباشرة مع تنمية السرعة المهاري و يقول Wade Allen إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة البدنية المتنوعة للاعب الكرة، و يجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب و ظروف و مواقف اللعب. و إن الهدف من التحضير البدني المدمج هو زيادة القدرة اللاعب على الأداء مسافات القصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال تمرين. (Dellal, 2008, 158). وهذا ما أكده أيضا نقلا عن

Winter (1968), Martin (1982) "ان الأداء الفعال يعتمد على قدرة اللاعب على أداء المهارة المناسبة في الوقت مناسب و بالقوة و السرعة المناسبة ".

الاستنتاج :

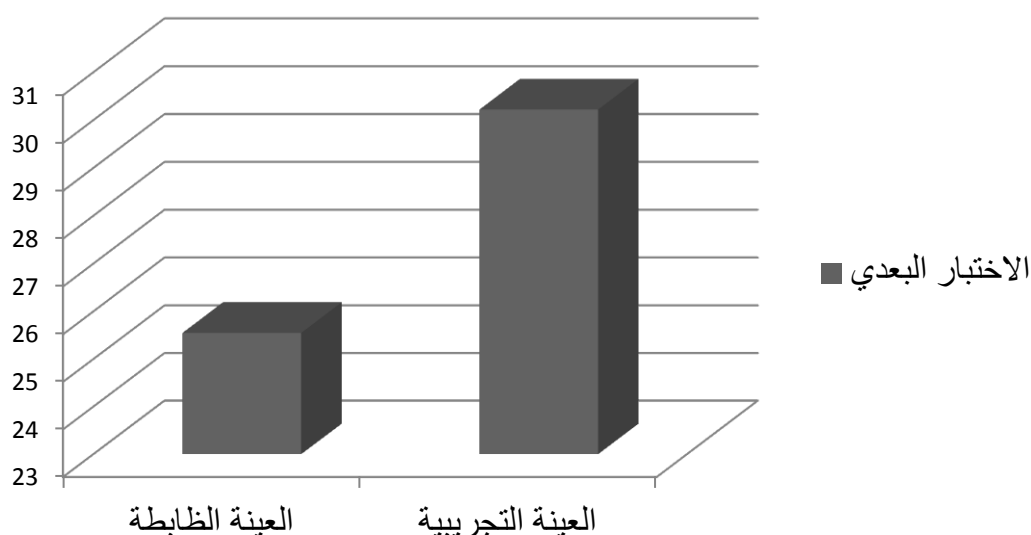
يمكن أن نلخص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية السرعة أحسن من البرنامج العادي و إن من الإرشادات التي يدرجها الطالب لكل مدرب يريد العمل بالتحضير البدني المدمج السيطرة على حجم العمل وحمل التمرين.

2-3-4- اختبار الجري 50 م:

2-3-4-1- عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (19):

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية (2-2)	مستوى الدلالة	T جدولية	T محسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		اختبار الجري 50م
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	34	0,05	2,02	8,25	0,15	5,05	0,24	5,57	

الجدول رقم (19): يبين اختبار ستودنت (T) للاختبار البعدي للمجموعتين .



يوضح المدرج التكراري رقم 08: يوضح فرق المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي

للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (25)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (5.57-5.05) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (8.25) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي.

3-2-4- مناقشة نتائج الجدول رقم (19):

مناقشة نتائج ستيودنت (ت) للاختبار البعدي للمجموعتين .

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (19) و المبينة في المدرج رقم (11):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار الجري 50م البعدي عند العينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة للاختبار البعدي و بالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية و الصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الطالب الباحث في هذا سياق أن تطور قياسات اختبار الجري 50م له علاقة مباشرة مع تنمية السرعة و يعزي الطالب الباحث ذلك أن البرنامج التدريبي المقترح الذي استخدمه الطالب الباحث أدي إلى تنمية السرعة و ذلك باستخدام تمارين خاصة و هذا ما خلصت إليه دراسة سنوسي فغلول (2011) التي خلصت إلى أن تمارين مدججة باستخدام الكرة أدت إلى تنمية صفة بدنية ألا وهي التحمل السرعة و دراسة مصطفىاوي عبد القادر (2009) التي خلصت الى استخدام التمارين البدنية والمهارية لتنمية صفة مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة كانت مؤثرة بشكل ايجابي لتطوير هذه الصفة. حيث إن التحضير البدني المدمج هام وأساسي في تنمية صفات البدنية كالقوة والسرعة وتنمية عدة جوانب أخرى كالجوانب فسيولوجية والمهارية والخططية أثناء أداء النشاط البدني (Lambertin,2000,10).

الاستنتاج: يمكن أن نخلص إلى القول أن البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج له فاعلية في تنمية السرعة أحسن من البرنامج العادي و إن من الإرشادات التي يدرجها الطالب لكل مدرب يريد العمل بالتحضير البدني المدمج التحكم في زمن التمرين كشرط أساسي لتقدم بالمستوى.

الخلاصة :

أشتمل هذا الفصل على عرض و تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة التجريبية بعد معالجتها إحصائية ، و قد بينت النتائج مدى التجانس الموجود مما يدل على أن أفراد العينة لهم نفس المستوى في الرياضة الكرة القدم كما كشفن الدراسة الإحصائية بعد التحليل النتائج على وجود الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في جميع الاختبارات ، وهي لصالح البعدي .

1 - مناقشة النتائج بالفرضيات :

1-1-3- مناقشة الفرضية الأولى:

(1) والتي يفترض فيها الطالب أن " البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة . "

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية المتحصل عليها يتضح وجود فروق دالة إحصائية في قياسات القوة و السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (12-13-14-15) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات البدنية القبليّة والبعديّة لعينيّ البحث.

إن البرنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية الأطراف العلوية والسفلية، وان استخدام برامج القوة و السرعة بتمارين المدمجة باستخدام الكرة للناشئين (الأواسط) قد أدى إلى زيادة القوة و السرعة بالإضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى ويتفق الطالب أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق الهامة كدراسة سنوسي فغول (2011) التي خلصت إلى أن تمارين مدمجة باستخدام الكرة أدت إلى تنمية صفة بدنية ألا وهي تحمل السرعة وهذا ما يؤكده أيضا Alexandre Dellal (2008): " إن التحضير البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات بدنية للاعبين. و زيادة قدرة اللاعب على أداء المسافات القصيرة

و السريعة لمرات كثيرة خلال التمرين و من خلال ذلك تنوع طبيعة خطوة اللاعب "، حيث إن تنمية القوة العضلية والسرعة في هذه المرحلة سوف يكون أكبر بدراجات واضحة وهذا ما يوكده بعض العلماء أن أغلب النمو في القوة و السرعة يحدث فيما بين سن البلوغ وسن 19 سنة (خطيب، 2001، 248) وأن حجم العضلة يصل إلى قمته لدى البنين عند بلوغهم سن 18-20 سنة (حماد، 2000، 30، 40). وهذا ما أكدته أيضا Weineck (1997) حيث يقول: " إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب، إن التحضير البدني المدمج هام وأساسي في تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة وتنمية عدة جوانب أخرى كالجوانب الفسيولوجية والمهارية والخططية أثناء أداء النشاط البدني (Lambertin, 2000, 10). و على هذا الأساس استخلص الطالب الباحث أن هذه الفرضية قد تحققت.

1-1-3-2 مناقشة الفرضية الثانية:

والتي افترض فيها الطالب كالتالي : " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج

الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية".

أفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينيّ البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية للعينتين ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم

(16-17-18-19) و التي توضح أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة. ويرى الطالب أن هذه النتيجة تجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن المدربين باعتمادهم على التدريب العادي وعدم اعتمادهم على طرق حديثة كالتحضير البدني المدمج حيث رأى بعض أنه يمكن إنجاز برنامج تدريبي لتنمية القوة وسرعة وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بالتمرينات الجري على الرمال والخطر على المدرجات وجرى بأقصى سرعة بالكرة أو بدون كرة على طول وعرض الملعب وأداء بعض تمرينات الفردية بالكرة أو بدون كرة ومعظم هذه تمرينات تنمي القوة والسرعة ولكن بدرجة قليلة وغير متكاملة مع جوانب المهارة والخططية وهذا ما أشار إليه Weineck (1997) "أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارة و الخططية والفكرية ،لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي". كما يرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع عدد محدود من الدراسات الأخرى التي أشارت إلى أنه هناك علاقة بين تنمية وتطوير جانب البدني و المهاري كدراسة بن قاصد علي الحاج محمد (1997) التي هدفت إلى وضع برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير الصفات البدنية و المهارة الأساسية للاعب كرة القدم الأواسط .وتأكد حقيقة العلمية أن باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي (Impellizzeri , 2006 ,475) و يساعد على تطوير عدة جوانب كالتطوير الجانبي المهاري والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية (Vitulli,2010) و هذا ما أكده أيضا Mauriz (2009) في توضيح مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج مقارنة بالتحضير البدني العادي(انظر إلى الفصل الثاني خاص بالتحضير البدني المدمج ص65). و على هذا الأساس استخلص الطالب الباحث أن هذه الفرضية قد تحققت.

3-2 - الاستنتاجات:

- إن استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية و السرعة لدى لاعبي لفئة الأقل من 20 سنة .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بين العيتين وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية وفي قياس القوة و السرعة.
- على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبارات البدنية أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطة النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها برنامج التحضير البدني المدمج.

3-3-الاقتراحات و التوصيات :

- تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج للاعب كرة القدم على كل الفئات من الجنسين .

- استخدام التحضير البدني المدمج للفرق التي لا تقوم بتطبيق الحصة التدريبية اليومية.
- اهتمام بتدريب بالتحضير البدني المدمج لفئة العمرية الأخرى.
- اهتمام بتطوير المهارات الأساسية و عدم إهمالها حتى بعد إتقانها و خاصة في التدريب الناشئين.
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التحضير البدني المدمج على تنمية العناصر اللياقة البدنية المختلفة (المرونة، الرشاقة ، التحمل ..).
- إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التحضير البدني المدمج على تطوير الجانب الخططي .
- استخدام تمارين مشابهة للأداء مقابلات باستخدام الوسائل التدريبية لتحسين مستوى الأداء للاعبين .
- ابتكار وسائل التدريبية حديثة لتنمية المستوى البدني و المهاري و الخططي للاعبين.
- إجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية ، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسيولوجية ، المرفولوجية ، العوامل الوراثية ، العمر التدريبي ..)
- اهتمام المسؤولين عن هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة.
- تأكيد على المديرين بضرورة الإطلاع على كل ما هو جديد في رياضة كرة القدم من طرق التدريب الحديثة سواء في الإعداد البدني أو المهاري، والعلوم الأخرى المرتبطة بالتدريب (كالفسيولوجيا ، التغذية ، الطب الرياضي ، الميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي)
- نوصي مسؤولي الفرق والمختصين والمدرسين ضرورة الاهتمام بالفئات الصغرى مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب وتخطيط برامج تدريبية مقننة للناشئين.
- إجراء دراسات أخرى حول تأثير برنامج التدريبي للتحضير البدني المدمج لمختلف تخصصات الرياضة الأخرى.

-تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة.

3-4 الخلاصة العامة :

إن الهدف الأساسي من التدريب حاليا هو الإعداد والتحضير للحياة والمنافسات واكتساب اللياقة البدنية واكتساب القدرة على التصرف وتكيف مع المستجدات ، خاصة إذا تعلق الأمر بجيل المستقبل ونظرا للمهام الملقاة على عاتقه في تحقيق الأهداف ونقلها من جيل إلى آخر فإنه من الواجب التقدم ومواكبة العصر في مجال التدريب بالاستفادة من مستجدات العلوم وطرق التدريب وضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تفتقر إلى تكوين الخبرة العملية والعلمية في عملية التدريب .

وآخذت رياضة كرة القدم قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورا طرق تدريباتها وتعددت وسائلها ويشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين ، كما يشير الواقع إلى أن الإعداد البدني في ذيل الاهتمام المديرين وخاصة عند الفئات الناشئين والواقع المؤلم يتمثل في أن هناك نسبة كبيرة من الفرق تفتقر إلى أهم الأدوات ووسائل الإعداد البدني وبالرغم من أن التحضير البدني يشكل حجر زاوية في الإعداد البدني للاعب كرة القدم . وخطة تدريب التي

تعتبر ركيزة أساسية لتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم وأن استخدام برامج تدريبية مقننة كبرنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج يعني الابتعاد عن عشوائية و ما يقدره ذات المدرب في العمل و هذا يساعد على فهم عملية التدريب و تأثيره في عملية التعلم و بغرض استخدام برامج تدريبية بطريقة علمية و اختيار الأسلوب الأفضل في تحقيق الأهداف التدريب ،لابد من وقفة علمية تماشيا مع روح التطور و التقدم و تحقيق مستوى أفضل و تنفيذ كل جديد كما يجب أن يكون هذا تطبيق بالدراسة و المعرفة و الفهم و التحليل حتى نصل إلى مستوى الأفضل ونتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل .

وعلى هذا جاءت هذه الدراسة وقد قسمت إلى بابين ، الباب الأول خصص لدراسة النظرية والباب الثاني خصص للدراسة الميدانية .

قسمنا الباب الأول إلى التعريف بالبحث وثلاثة فصول تناولنا في الفصل الاول الذي تناولنا فيه كرة القدم اما الفصل الثاني تطرقنا فيه التحضير البدني المدمج و تطرقنا فيه عن التحضير البدني و أنواع التحضير البدني و الفصل الثالث تناولنا فيه القوة و السرعة بالتركيز و على أنواعهما طرق تنميتها في كرة القدم أما في الفصل الرابع تناولنا متطلبات التخطيط برامج التدريب الحديث والأخير تطرقنا فيه إلى الخصائص العمرية لفئة أقل من 20 سنة و ذلك في محاولة إمام الطالب بكل ما له صلة بهذه المرحلة العمرية من عدة جوانب و كذلك في إبراز مدى تلبية حاجيات هذه الفئة العمرية من حيث نمو المتوازن و سليم من الجانب البدني العقلي و النفسي الاجتماعي و الانفعالي .

أما الباب الثاني فهو دراسة الميدانية قسم هو الأخير إلى ثلاث فصول تناولنا في الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية و تأكد من مدى صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات مراد تطبيقها و على منهجية البحث والإجراءات الميدانية وقد تناولنا المنهج العلمي المتبع وأدوات البحث والضبط الإجرائي للمتغيرات كما تطرقنا لعرض برنامج التدريبي المقترح الذي يحتوي على مجموعة من التمارين التدريبية معتمدا على الأسس العلمية كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليه الطالب الباحث في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات الخام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث بينما الفصل الثاني فقد تضمن مناقشة وتحليل نتائج الدراسة بعد تطبيق التجربة أما الفصل الثالث تناولنا فيه مناقشة النتائج بالفرضيات و الفرضيات المستقبلية ثم الخلاصة العامة. بغيت تحقق من فروض البحث اعتمدنا في بحثنا على المنهج التحريبي على تصميم مجموعتين مجموعة تجريبية بسيدي لخضر ومجموعة الضابطة بسيدي علي من لاعبي كرة القدم اختيرا عمديا من فرق بطولة الجهوية الغربية مستوى (ب) واشتملت كل عينة على 18 لاعب حيث طبق على المجموعة التحريبية برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج وعينة الضابطة طبق عليها التدريبات التقليدية والعمل الميداني لمدة ستة أشهر وعلى أثر هذه التجربة تم جمع النتائج ، وبعد معالجة الإحصائية وعرض و تحليل النتائج استنتج الطالب الباحث أن استخدام برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج له أثر إيجابي في تنمية القوة و السرعة و على تطوير بعض مهارات الأساسية في كرة القدم وضرورة تطبيقه في فرقنا.

مراجع باللغة العربية

1. أثر صبري و عقيل عبد الله (1980): التدريب الدائري الحديث، مطبعة علاء، بغداد .
2. أمين أنور الخولي (1994): الرياضة و الحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أنا اسكار دو-ترجمة - هاشم ياسر حسين يموف (2008): موسوعة تمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب النشر، القاهرة.
4. السيد عبد المقصود (1997): نظريات التدريب الرياضي . تدريب و فسيولوجيا القوة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
5. السيد عبد المقصود (2003): نظريات التدريب الرياضي، تدريب و فسيولوجيا القوة، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة.
6. السيد عبد المقصود (1985): تطور حركة الإنسان وأسسها، دار المعرف، بالإسكندرية.
7. أبو العلا أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين (1993): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. أبو العلا عبد الفتاح (2003): فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1985): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة .
10. امر الله احمد البساطي (2001): الإعداد البدني و الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
11. امر الله احمد البساطي (2002): التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
12. امر الله احمد البساطي (1995): التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم القاهرة منشأة المعارف الإسكندرية.
13. امر الله احمد البساطي (1998): قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.
14. أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (1994): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
15. إبراهيم أحمد سلامة (1980): الاختبارات والقياس في ت.ب.ر، دار المعارف، القاهرة .
16. إبراهيم أحمد سلامة (1980) : للاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضة، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة.
17. أسامة كمال راتب (1994): النمو الحركي، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، مدينة النصر.
18. أشرف جابر و. صبري العدوى (1996): كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين حلوان، مصر

19. بسطويسي أحمد بسطويسي (1997): سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة.
20. بسطويسي أحمد بسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
21. بطرس رزق الله (1992): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ، مطبعة الإسكندرية ، مصر .
22. بسطويسي أحمد بسطويسي و قاسم حسن (1978): التدريب العضلي الايزومتري ، الطبعة الاولى، جامعة بغداد.
23. بسطويسي أحمد بسطويسي (1999) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. تامر محسن و وافق ثلجي (1989): كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة جامعة بغداد .
25. حنفي محمود مختار (1974): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، الهرم .
26. حسين عبد الجواد (1982): كرة القدم ، دار الملايين ، بيروت .
27. حنفي محمود مختار (1980): مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر.
28. حنفي محمد مختار (1992): برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر.
29. حسن السيد أبو عبدو (2002): الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية.
30. حسن السيد أبو عبدو (2001) : الاتجاهات الحديثة في التخطيط و تدريب كرة القدم ، الطبعة الأولى الإسكندرية.
31. حسن السيد أبو عبدو (2008): الإعداد البدني للاعب كرة القدم كلية التربية البدنية و الرياضية للبنين السكندرية .
32. حارس هيووز (1990): كرة القدم الخطط المهارية ، ترجمة موفق المولى و تامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق .
33. حنفي محمود مختار (1988): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر.
34. حنفي محمود مختار (1994): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .
35. خليل جليل (1988): الناشئة في كرة القدم ، مطبعة سلمى ، بغداد .
36. ديوبولدن فان دالين (1985): مناهج البحث في التربية و علم النفس ترجمة محمد نوفل و سليمان الخضري الشيخ و طلعت منصور غيريال ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
37. ريسان مجيد خريط (1989): موسوعة القياسات والاختبارات في ت . ب . ر ، جامعة البصرة، العراق .
38. رافع صالح فتححي و ساطح إسماعيل ناصر و شريف قادر حسين (2009): تطبيقات في فسيواوجيا الرياضية و تدريبات المرتفعات ، الطبعة الاولى ، دار دجلة، بغداد .
39. سالم مختار (1994) : كرة القدم الملايين، الطبعة الثالثة، مكتبة المعارف ، بيروت.

40. سامي الصفار (1984): الإعداد الفني في كرة القدم ، جامعة بغداد .
41. سامي الصفار وآخرون (1987): كرة القدم ، الطبعة الثانية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
42. شعلان ، إبراهيم وآخرون (1997) : أسس بناء كرة القدم الشاملة . المكتبة الأكاديمية ، القاهرة.
43. صلاح السيد حسن قادوس (1993): الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
44. طه إسماعيل وآخرون(1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر .
45. طلحة حسام الدين وآخرون (2001): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (1) ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
46. عصام الوشاحي (1994): الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة،
47. علي جلال الدين(2004): فسيولوجيا التربية والأنشطة الرياضية، المركز العربي للنشر، الطبعة الثانية ، جامعة الرقازيق.
48. عادل عبد البصير(1999) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
49. عويس الجبالي (2001): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية ، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة.
50. عبد العلي نصيف ، قاسم حسن حسين (1998): مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
51. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس ابو زيد و محمد عبده خليل (2008): تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، الطبعة الرابعة.
52. عبد علي نصيف (1990) : أصول التدريب، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
53. عمار بوحوش ، محمد محمود ذنبيات (1995): مناهج البحث العلمي وطرق إعادة البحوث . ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
54. عمرو أبو المجد وجمال النمكي (1997): تخطيط برامج تربية والتدريب البراعم الناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
55. عمرو أبو المجد جمال وإسماعيل النمكي(1998): تخطيط برامج تربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
56. عبد القادر حلمي (1993): مدخل إلى الإحصاء ، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .

57. علي خليفة العنشري وآخرون(1987): كرة القدم ،الجماهيرية العربية الليبية.
58. عماد الدين عباس أبو الزيد(2005) :التخطيط و الأسس العلمية لبناء و الإعداد الفرق الألعاب الجماعية نظريات تطبيقات ،الطبعة الأولى ، منشأة المعارف، الإسكندرية .
59. عبد العالي الجسماني(1994): سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الطبعة الأولى ، دار العربية للعلوم ،بيروت، لبنان.
60. فرج حسن بيومي(1989): الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسات ، دار المعارف،الإسكندرية ،مصر .
61. فؤاد البهي السيد (1974): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر ، القاهرة .
62. قاسم حسن حسين و قيسي ناجي عبد الجبار(1984): مكونات صفة الحركية ، مطبعة جامعة بغداد.
63. قاسم حسن حسين وآخرون (1990): التدريب بألعاب الساحة والميدان،مطبعة دار الحكمة ، بغداد.
64. قاسم حسن حسين (1998): أسس التدريب الرياضي ،الطبعة الأولى،دار الفكر العربي، الأردن.
65. قاسم حسن حسنين(1998): موسوعة التربية الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، ، القاهرة، دار الفكر العربي.
66. قيس ناجي عبد الجبار (1989): تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي،جامعة بغداد.
67. قاسم حسن المندللاوي، و أحمد سعيد (1979): علم التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة الجامعة ، بغداد .
68. قاسم حسن و. بسطويسي أحمد (1978): التدريب العضلي الايزومتري ،الطبعة الأولى، جامعة بغداد.
69. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين (1978): اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الجدوى،القاهرة .
70. كمال درويش و محمد صبحي حسنين (1984): التدريب الدائري ،دار الفكر العربي، مصر .
71. كمال درويش وآخرون (1984): التدريب الدائري، دار الفكر العربي ، القاهرة .
72. كورت مانيل (1987): التعلم الحركي ترجمة عبد علي نصيف، الطبعة الثانية، جامعة بغداد .
73. كمال جميل الربضي (2004): التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرين، الطبعة الثانية، ، الجامعة الأردنية.
74. ليلى عبدالعزيز زهران (1984): منهاج التربية البدنية ،منشور لوزارة التربية الوطنية ،الجزائر
75. ليلى السيد فرحات (2005): القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة .

76. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (1982): اختبارات الأداء الحركي ، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة ، مصر.
77. مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة .
78. مفتي إبراهيم حماد (1994): قواعد التخطيط للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
79. مفتي إبراهيم حماد (2001) : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
80. مفتي إبراهيم حماد (1978): المحجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
81. مفتي إبراهيم حماد (1997): البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
82. مفتي إبراهيم حماد (1994): سجل التخطيط العلمي للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
83. مفتي إبراهيم حماد (1994): الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
84. مفتي إبراهيم حماد (1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي القاهرة.
85. محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولي منصور (1999): 99 تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
86. محمد حسني حسنين (1995): القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
87. مأمور بن حسين آل سليمان (1998): كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية، دار الحرم، بيروت.
88. محمد كشك و أمر الله البساطي (2000): أسس الإعداد المهاري و الخططي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
89. محمد زيان عمر (1983): البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
90. مقدم عبد الحفيظ (1993) : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات ديوان مطبوعات الجامعية، الجزائر.
91. محمد رضا حافظ الروبي (1999): مبادئ التدريب في رياضة المصارعة، مطبعة الجامعة ، بغداد.
92. محمد رضا الوقاد (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
93. موفق اسعد محمود (2009): اختبارات و تكتيك كرة القدم، الطبعة الثانية، دار دجلة ، بغداد.
94. موفق مجيد المولي (1999): الإعداد الوظيفي لكرة القدم الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
95. محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة .
96. محمد حسن علاوي (1991) : علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعرفة ، القاهرة .

97. محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
98. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (1994): اختيارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
99. محمد حسن العلاوي، أبو علاء أحمد عبد الفتاح(2000): فزيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة،
100. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان(1988):القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ،الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة .
101. محمد صبحي حسانين و أحمد كسري معاني (1993): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
102. محمد إبراهيم شحاتة (2003): التدريب بالأثقال، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة.
103. محمد إبراهيم شحاتة (1997): التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف، الإسكندرية .
104. مراد إبراهيم طرفة (1999): الجيدو بين النظرية والتطبيق ،دار الفكر العربي ، القاهرة .
105. مروان عبد المجيد ، صبحي حسانين (1978): اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ،الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
106. مروان عبد المجيد إبراهيم (1999): اختيارات والقياس والتقويم في التربية البدنية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ،عمان .
107. مهند حسين و إبراهيم خوجا (2005) : مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دائل وائل للنشر،الأردن.
108. محمد الحماحمي وأمين الخولي (1990): أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
109. محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم(1984):الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
110. منذر هاشم وعلي الخياط(2000):قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ،دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان.
111. مسعد علي محمود وآخرون (2003): الأسس النظرية والتطبيقية لمصارعة الرومانية والحررة،دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة.
112. معين امين السيد(1988):المعين في الإحصاء،دار العلوم للنشر و التوزيع،الجزائر.
113. نبيل عبد الهادي (1999):القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريب الصفي، الطبعة الأولى ،دار وائل للنشر، الأردن.

114. هناء الدين سلامة(1994): فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
115. وجددي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد(2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .
116. زكي محمد حسنين (2004): من أجل قدرة عضلية أفضل لتدريب البليومتريك، المكتبة المصرية، القاهرة.
117. زهير قاسم الخشاب و الآخرون (1988) : كرة القدم تعليم تدريب قانون ، مطبعة جامعة الموصل، العراق .
- مراجع باللغة الاجنبية

118. Akramov R.A.(1990). Selection et Preparation Des Jeunes Footballleur Publication .Universitaire Alger .
119. Badin. J. Ch. (1991). Formation Du Joueur Et Entraînement. France . Edition Corlet.
120. Dellal Alexandre . (2008). De l'entraînement à la performance en football . France. Edition De boeck superieur.
121. De Boeck Jaques Vrijens. (1996). L'entraînement Raisonné du Sportif . Bibliothèque. France .Universitaire de Lyon.
122. Dormhorff . M.h. (1993): l'Education Physique et Sportive . Office Des publication Universitaire Alger .
123. Edgar Thill.(1977). Manuel de Education Sportive. Paris. 8 Edition Vigot .
124. Ferie J. Leroux Ph. (1992). Préparation au Brevet d'état de l'éducateur L'education sportif.base physiologique de entrainement.tome1. Paris .Edition Amphora.
125. Gillbert.N. (1978). statistique. Traduit par Jean .Gruy Savard. Montréal . Canada. Edition Hrwltée.
126. Impellizzeri. Fm.(2006). et al. Physiological and Performance Effects of Generic Versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. Int J Sports Med.
127. Lambertin Frédéric (2000).football Préparation Physique Intégré . Paris .Edition Amphora .
128. Matveiv .L .P. (1982).La Base de l'Entraînement . Paris. Edition Vigot .
129. Sanders. D. et d'auttre (1984). Lees Statistiques . Une Approche Nouvelle Traduction et adaptation : Francois Allard , Michel . Pelletier Imprimerie . Louiseville . Montréal .
130. Sauveur . B.(1990). L'adolescence l'Age de tempêtes. Paris .Edition Hachet.
131. Tupin .B.(1990). Préparation et Entraînement du footballeur. Paris. Edition Amphora.
132. Weineck Jurgen. (1997). Manuel D'entraînement. Paris.Edition Vigot.

المجلات و ملتقيات :

133. أشرف علي جابر (1990) : تأثير برنامج مقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم فئة 13 سنة ، كلية التربية البدنية ، الإسكندرية.
134. أيمن أحمد عبد الفتاح ومجدي أحمد شوقي (2006): تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة المندمجة الهجومية لناشئي هوكي الميدان ، مجلة نظريات و تطبيقات ، العدد 58، كلية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الإسكندرية.
135. بهي الدين ابراهيم محمد سلامة (1997): تحديد بعض أزمنة الجري و مسافات العدو المرتبطة بعملية الايض الهوائي و اللاهوائي الإنتاج الطاقة لدى الناشئين كرة القدم المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، كلية التربية البدنية و الرياضية للبنين، جامعة الحلوان ، الهرم، مصر.
136. رحيم حبيب (2006): الأثر التدريبات تحمل اللاكتيك في تحمل الخاص و تحمل تراكم نسبة التركيز حامض اللاكتيك في الدم و انجاز ركض 800، رسالة دكتوراه ، المجلد الخامس ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة البابل.
137. قصي محمود المهدي القيسي (2001): موضوع المداخله الأساليب الحديثة في تدريس ألعاب القوى ، المتلقى الوطني الأول حول التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.
138. عبد العزيز النمر ، نريمان الخطيب (2001): تدريب الأثقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية .

المحاضرات:

139. علي بن قوة (2010): محاضرة في التخطيط التدريب في كرة القدم ، مستغانم ، معهد التربية البدنية و الرياضة.
140. علي بن قوة (2010): محاضرة في التخطيط التدريب في كرة القدم (تحليل الحمل الأسبوعي) معهد التربية البدنية و الرياضة، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم.

المذكرات و الرسائل:

141. أحمد أحسن (1996): أثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المقرر ، مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم.
142. الحاج محمد بن قاصدي علي (1997): أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبي كرة القدم 16-18 سنة ، مذكرة ماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس ، مستغانم.

143. سنوسي فغلول (2011): اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

144. عبد الستار محمود عبد القادر 2005: تأثير تنمية الآداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين في كرة القدم مذكرة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصور.

145. عبد القادر مصطفىوي (2009): توظيف تمارين بدنية ومهارية مقترحة لتنمية مطاولة السرعة لدى لاعبي كرة السلة (16-18 سنة). مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي و التحضير البدني، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

146. علي بن قوة(2004):تحديد المستويات المعيارية للصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه،معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

147. لخضر مساليتي (2009):توظيف برنامج تدريبي مقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة العضلية على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم،مذكرة ماجستير،معهد التربية البدنية و الرياضية،جامعة الجزائر،الجزائر.

الانترنت

148. طارق حسين رزوقي النعيمي (2010):كلية التربية الرياضية،جامعة البغداد، تم الاسترداد من <http://www.iraqaqad.org>

149. **Mouwafk majeed mlola.** entrainement intégrée de

football.bio.soccer@yahoo.com

150. **Vitulli(2010).**wwentrainement de [foot@.com/vitulli.html.preparation](http://www.foot@.com/vitulli.html.preparation) physique intégrée.

151. **Mayo Julian Mauriz.(2009).** athlete–endurance–football.com.

En coloboration–futball–tactico.com. Edition 20.

152. **Entrainement de football.**www.google.com/site/entrainement de football/qualités motrice du footballeurs.

مجموع الاختبارات التي تقيس القوة العضلية

1- اختبار قياس قوة عضلات الرجلين:

غرض الاختبار:

قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين.

الأدوات الأزمة:

- جهاز ديناموميتر dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف، وبه قياس مدرج، مثبت به سلسلة حديدية طولها 60 سم تنتهي ببار حديد يتراوح طوله ما بين 50 – 60 سم .

وصف الأداء:

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة، ويثبت به أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي.
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط اللاعب المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه حتى نهايتي البار الحديدي.
- يتخذ اللاعب المختبر وضع الوقوف على القاعدة ثم يقبض على البار الحديدي بكلا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.
- يقوم اللاعب المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي واللاعب المختبر في هذا الوضع.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.



2- اختبار قياس القوة العضلية للساق:

غرض الاختبار:

قياس قوة العضلات العاملة على ثني ومد الساق.

الأدوات الأزمة:

- جهاز ديناموميتر.

- عقل حائط.

وصف الأداء:

- يقف اللاعب المختبر مواجه لعقل الحائط.
- يتم تثبيت الجسم في أربعة مناطق هي الكتفين، الجذع، القدم، الفخذ ويكون تثبيت الفخذ من وضع الثني من مفصل الفخذ.
- يوضع حزام الديناموميتر الدائري عند نهاية الطرف القريب من القدم.
- عند قياس قوة العضلات التي تعمل على ثني الساق يكون الديناموميتر أعلى الساق شكل (168)، ويكون الديناموميتر أسفل الساق عند قياس قوة العضلات التي تعمل على ثني الساق.

3- اختبار الرمي الأمامي للكرة الطبية:



الغرض لقياس قوة الذراعين

العتاد : الكرة الطبية (5 كلغ) منطقة أو مجال للرمي مسطح ، صافرة، جير شريط للقياس.
أداء الاختبار: يقف الرامي على الخط الذي نقيس منه المسافة (خط بداية الرمي) يأخذ الكرة الطبية فوق الرأس وعند الإشارة يقوم برمي الكرة بأكبر قوة ممكنة دون تغيير حركة الرجلين ثم تحسب المسافة بين الخط وبداية مكان السقوط.
أما بالنسبة للرمي الخلفي نفس طريقة الأداء لكن تتم برمي الكرة بالذراعين خلفا دون تغيير في حركة الرجلين.

تعليمات الاختبار :

- تعطى محاولتين أو ثلاثة وتحسب الأفضل
- التسخين الجيد للأطراف العليا
- على الرياضي عدم ثني الجذع

4- اختبار المضخة :



الغرض : لقياس عضلات الصدر

العتاد :

- استمارة لتسجيل عدد الضخات لكل لاعب
- أرضية مسطحة

أداء الاختبار

- يستوي لاعب في الوضعية المناسبة للمضخة
- يبدأ بقيام التمرين أثناء سماع الإشارة

تعليمات الاختبار:

- يجب أن تكون المسافة بين اليدين هي مسافة الذراعين
- يؤدي التمرين بعد التسخين الجيد

4- اختبار التعلق (أكبر عدد من المرات ثني ومد الذراعين في 10 ثا) :



الهدف : قياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا .

الأدوات : العقلة ، الميقاتي .

التعليمات: يقوم المختبر بالتعلق على العقلة ويبدأ بالصعود والهبوط مع ثني الذراعان لأعلى ولأسفل بدون لمس الرجل على الأرض وأن تصل منطقة أسفل الذقن على مستوى العقلة .

حساب الدرجة :

- حساب المحاولات الصحيحة بالعدد التكرارات خلال 10 ثانية .

5- اختبار البطن (استلقاء – جلوس):



الهدف : قياس قوة عضلات البطن .

الأدوات: بدون وسائل (وزن الجسم)

التعليمات : من وضعية الرقود، الذراعان خلف الرأس، ثني ومد الجذع بزاوية قائمة أماما لاتخاذ وضع الجلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي .
حساب الدرجة: حساب عدد المحاولات الصحيحة (عدد التكرارات الممكنة)

مجموع الاختبارات التي تقيس السرعة



1- اختبار الجري 30 م :

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى:

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

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

العتاد: استمارة للتسجيل لكل لاعب

أرضية سطحه

تعليمات الاختبار: تعطي محاولتين وتحسب الأفضل

-التسخين الجيد للأطراف السفلي

-على الرياضي استخدام أقصى سرعته



2- اختبار الجري 50 م :

أداء الاختبار : يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية ب 10:متر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البداية حسب الشكل) أناه حيث يقف زميل رافع ذراعه لأعلى وعندما يقطع اللاعب خط يقوم بخفض ذراعه للأسفل وفي نفس الوقت يقوم المدرب الواقف على خط على خط النهاية بتشغيل الساعة وعندما يصل اللاعب الى خط النهاية يوقف الساعة .

تعليمات الاختبار: .:

-تعطي محاولتين وتحسب الأفضل.

-التسخين الجيد للأطراف السفلي .

-على الرياضي استخدام أقصى سرعته.



3- اختبار العدو 6 ثوان:

غرض الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات الأزمّة:

- مضمار لألعاب القوى مقسم إلى حارات، أو ملعب كرة القدم أو منطقة فضاء من الأرض مستوية طولها لا يقل عن 65 متر، وعرضها لا يقل عن 3 متر.
- ساعة إيقاف .

الإجراءات:

- يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلى عدد مناسب من الحارات (2 : 5) حارة ويتوقف ذلك على الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.
- بعد مسافة 30 متر من خط البداية تقسم المنطقة بخطوط عرضية متقطعة من الجير بين كل خط والآخر مسافة 2 متر، وتستمر هذه الخطوط من 30:54 متر شكل (77).
- يمكن تخطيط أكثر من منطقة واحدة لتطبيق الاختبار على أكثر من مجموعة في نفس الوقت.

وصف الأداء:

- يقف اللاعب بكتفا قدمية خلف خط البداية في الحارة المخصصة له من وضع البدء العالي.
- ينادي الأذن بالبدء بالإشارة التالية (خذ مكانك، استعد، أجري) .
- عندما يسمع اللاعب الأمر بالجري ينطلق بأقصى سرعته في خط مستقيم ويستمر كذلك حتى تنطلق الصفارة معلنة انتهاء الزمن المقرر وهو 6 ثوان.
- يكون هدف اللعب هو قطع أطول مسافة ممكنة خلال زمن الاختبار

قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة ترشيح الاختبارات

الاسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة و مكان العمل
رمعون محمد	دكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
بن دحمان نصر الدين محمد	دكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
بلكحل منصور	دكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
زرف محمد	دكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
كوتشوك سيد احمد	دكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
إدريس خوجة	دكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم
بلكبيش قاده	دكتوراه	أستاذ بجامعة مستغانم

قائمة الأساتذة التقويم اللغوي

الاسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة
كحلي بن عوده	الليسانس	أستاذ اللغة العربية

قائمة الأساتذة المترجمين

الاسم و اللقب	تحصيل العلمي	الوظيفة
رحالي شاهيناز	ماستر	أستاذ اللغة الفرنسية
صدوقي بن يمينة	الليسانس	أستاذة اللغة الفرنسية

نموذج الحصة التدريبية 01

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة القصوى

زمن الوحدة: 2 سا

الوسائل: ميفاتي- كراث- شواخص

عدد المجموعات: 2-1

تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 60 %

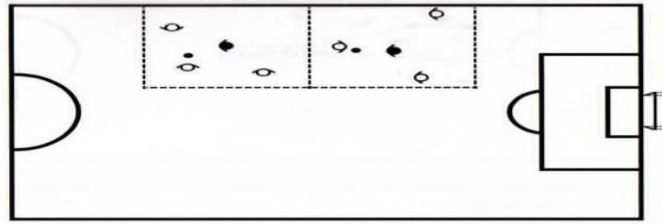
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا وبيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

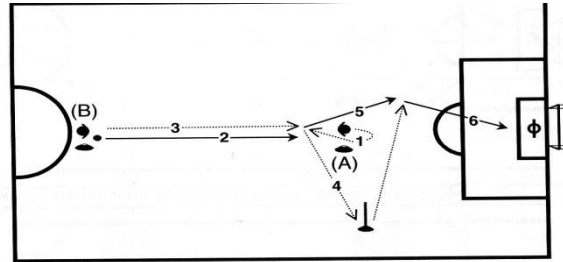
الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين الفريقين مع تسجيل ضد الخصم



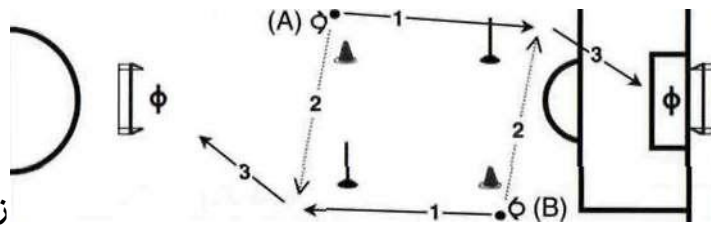
زمن 15د

التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



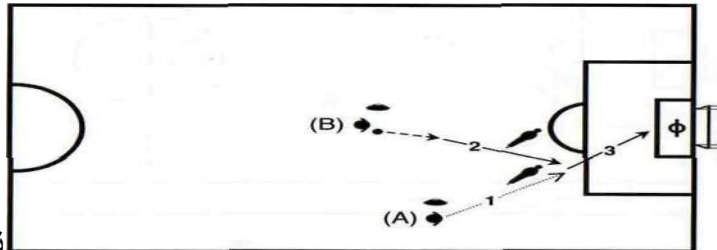
زمن 30د تكرارات 10-12

التمرين 3: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 30د تكرارات 10-12

التمرين 4: تطوير الجانب البدني المهاري بين لاعبين



زمن 25د تكرارات 10-12

نموذج الحصة التدريبية 02

الهدف الإجرائي الرئيسي: لتنمية السرعة القصوى

زمن الوحدة: 2 سا

الوسائل: ميفاتي- كرات- شواخص

عدد المجموعات: 1-2-3

تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 70 %

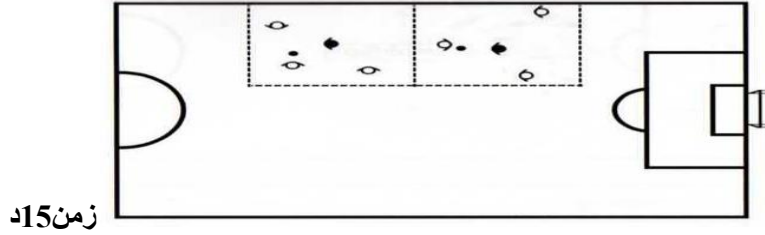
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا وبيداغوجيا للحصة

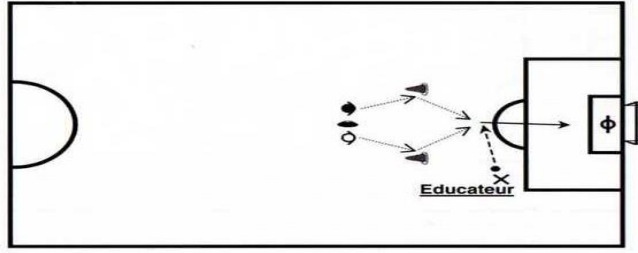
التحضير البدني:

الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

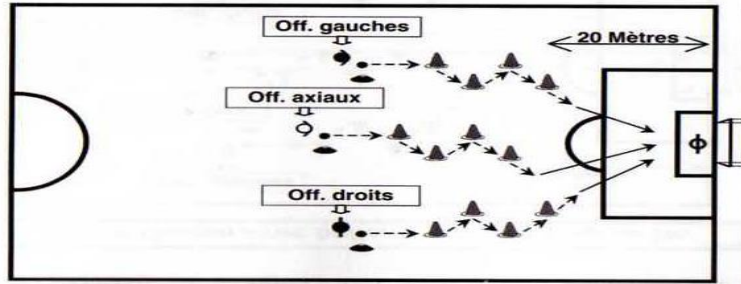
التمرين 1: تمرير الكرة بين الفريقين مع تسجيل ضد الخصم



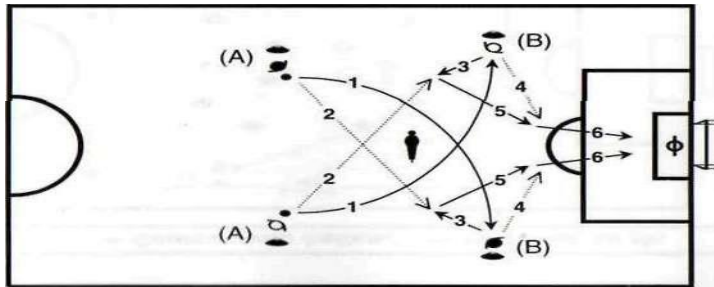
التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



التمرين 3: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



التمرين 4: تطوير الجانب المهاري بين لاعبين



نموذج الحصة التدريبية 03

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة القصوى

زمن الوحدة: 2 سا

الوسائل: ميفاتي- كرات- شواخص

عدد المجموعات: 2-1

تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 80 %

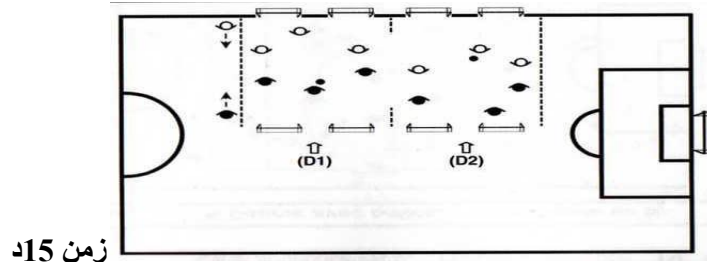
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا وبيداغوجيا للحصة

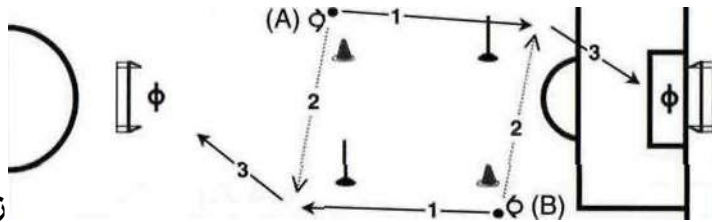
التحضير البدني:

الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

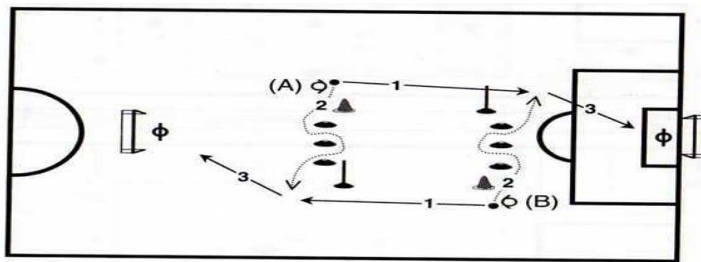
التمرين 1: تمرير الكرة بين الفريقين مع تسجيل ضد الخصم



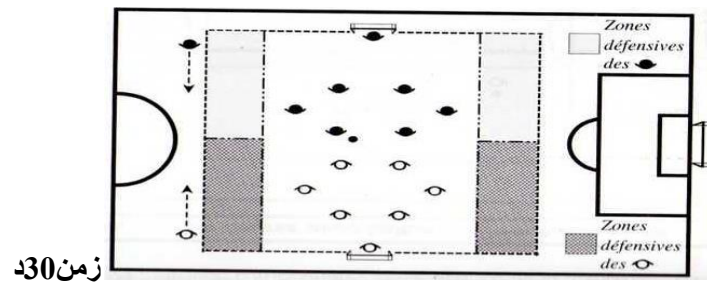
التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



التمرين 3: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



التمرين 4: تطوير الجانب المهاري و الخططي بين اللاعبين



نموذج الحصة التدريبية 01

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة الانتقالية

زمن الوحدة: 2 سا

الوسائل: ميفاتي- كرات- شواخص

عدد المجموعات: 4-3-2-1

تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 60 %

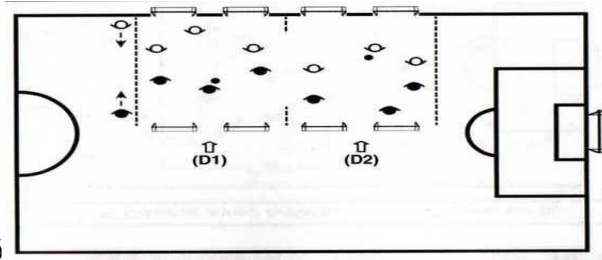
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

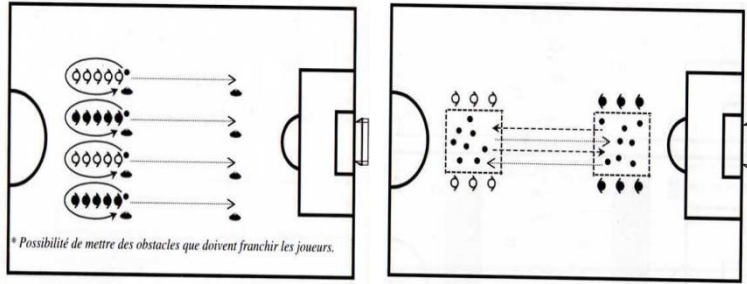
الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين الفريقين مع تسجيل ضد الخصم



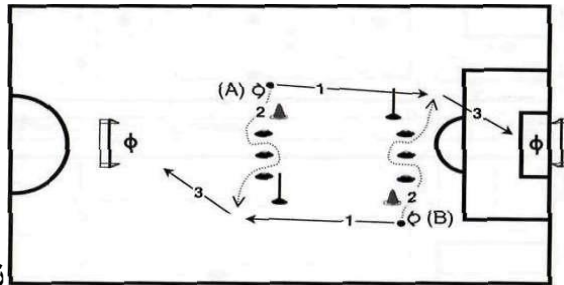
زمن 15د

التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 35د تكرارات 10/

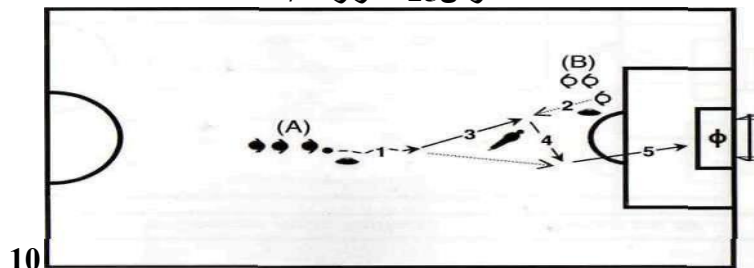
التمرين 3: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 25د تكرارات 10/

التمرين 4: تطوير الجانب المهاري بين لاعبين

زمن 25د تكرارات /



10

نموذج الحصة التدريبية 02

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة الانتقالية

زمن الوحدة: 2 سا

الوسائل: ميفاتي- كرات- شواخص

عدد المجموعات: 2-1

تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 70 %

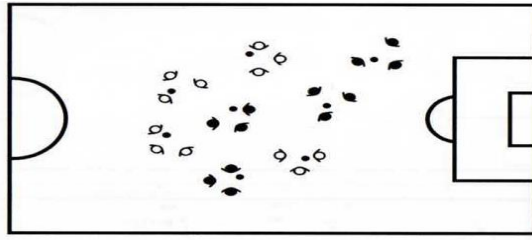
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

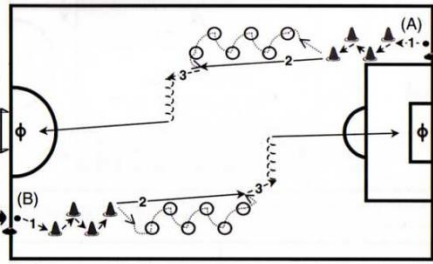
الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين لاعبين بشكل سريع



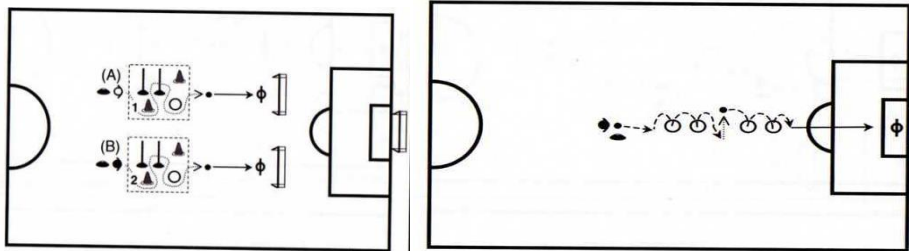
زمن 15د

التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 25د تكرارات 10/

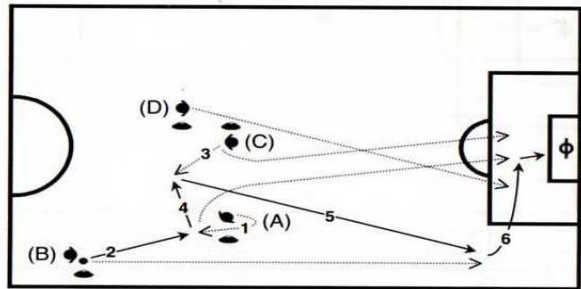
التمرين 3: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 35د تكرارات 10/

التمرين 4: تطوير الجانب المهاري بين لاعبين

زمن 25د تكرارات /



10

نموذج الحصة التدريبية 03

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة الانتقالية

زمن الوحدة: 2 سا

الوسائل: ميفاتي- كرات- شواخص

عدد المجموعات: 2-1

تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 80 %

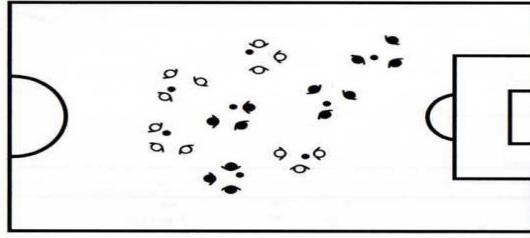
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

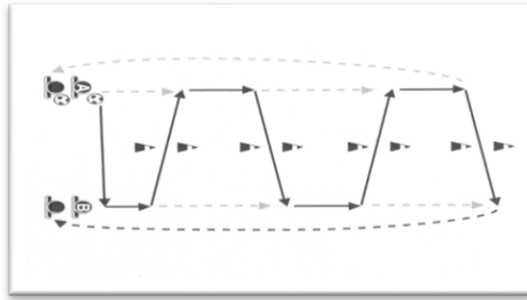
الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين لاعبين بشكل سريع



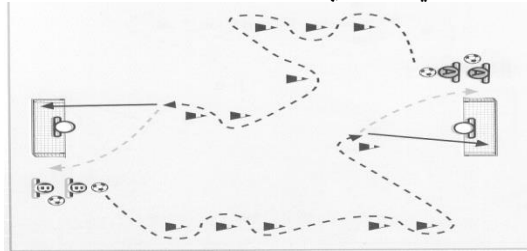
زمن 15د

التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



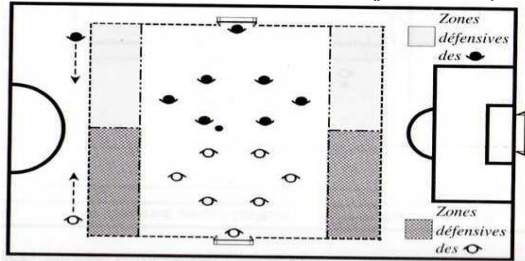
زمن 25د تكرارات 10-12

التمرين 3: تحسين الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 30د تكرارات 10-12

التمرين 4: تطوير الجانب المهاري و الخططي بين لاعبين



زمن 30د

نموذج الحصة التدريبية 01

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة رد الفعل

زمن الوحدة: 2 سا
الوسائل: ميقاتي- كرات- شواخص
عدد المجموعات: 1- 2- 3
تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 60 %

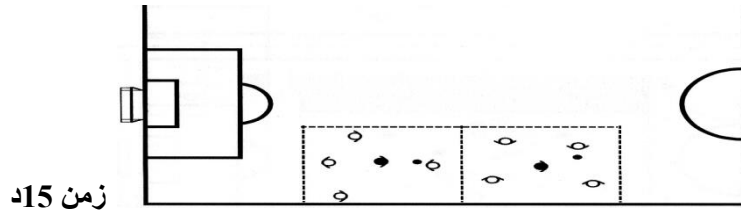
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

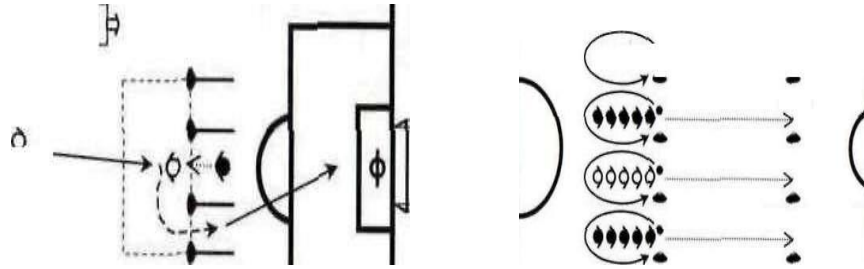
الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين لاعبين



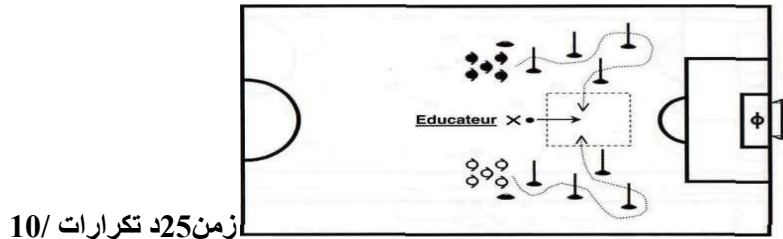
زمن 15د

التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



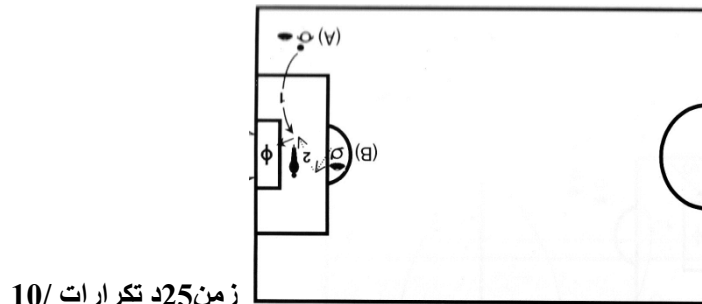
زمن 35د تكرارات 10

التمرين 3: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 25د تكرارات 10/

التمرين 4: تطوير الجانب المهاري بين لاعبين



زمن 25د تكرارات 10/

نموذج الحصة التدريبية 02

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة رد الفعل

زمن الوحدة: 2 سا

الوسائل: ميفاتي- كرات- شواخص

عدد المجموعات: 2-1

تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 70 %

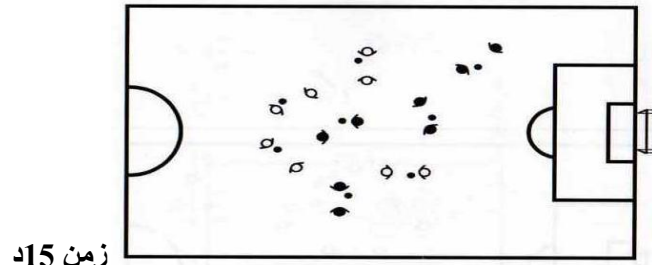
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

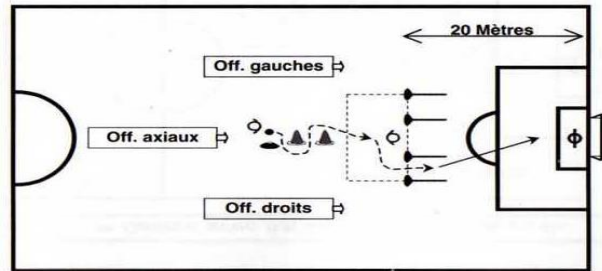
الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين اللاعبين مهاجمين و اللاعبين مدافعين



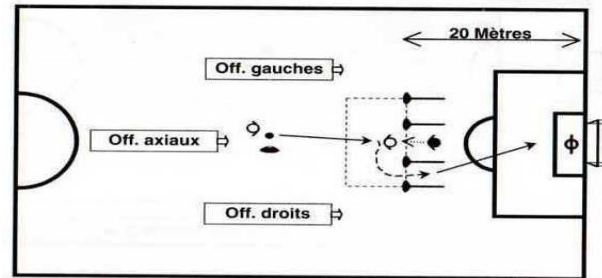
زمن 15د

التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



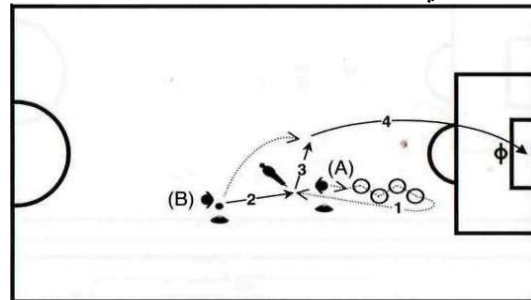
زمن 30د تكرارات /10-12

التمرين 3: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 30د تكرارات /10-12

التمرين 4: تطوير الجانب المهاري بين لاعبين



زمن 25د تكرارات /10

نموذج الحصة التدريبية 03

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية السرعة رد الفعل

زمن الوحدة: 2 سا

الوسائل: ميفاتي- كرات- شواخص

عدد المجموعات: 2-1

تكرارات 10-12

طريقة التدريب: تدريب تكراري

الشدة الحمل 80 %

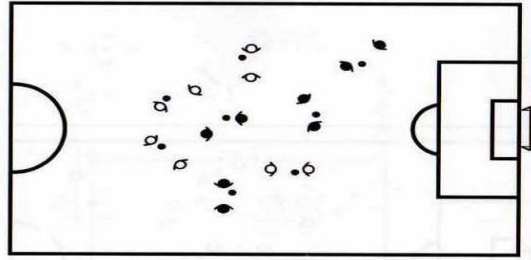
المرحلة التحضيرية

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

التحضير البدني:

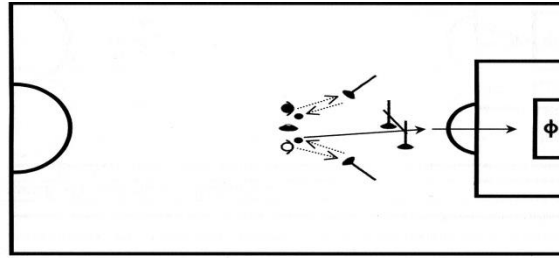
الإحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمرين 1: تمرير الكرة بين اللاعبين مهاجمين و اللاعبين مدافعين



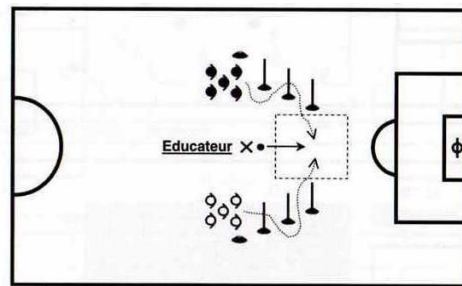
زمن 15د

التمرين 2: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين

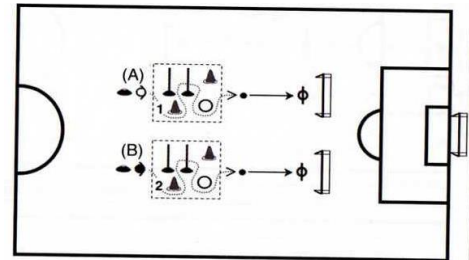


زمن 25د تكرارات 10-12

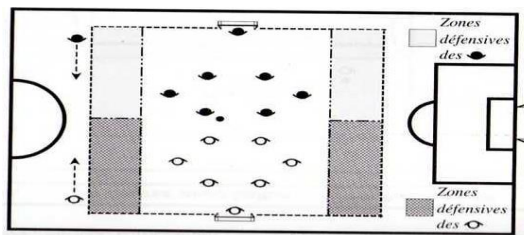
التمرين 3: تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين



زمن 30د تكرارات 10



التمرين 4: تطوير الجانب المهاري بين اللاعبين



زمن 30د

نموذج الحصة التدريبية 01 (مرحلة إعداد الخاص)

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية القوة القصوى

زمن الوحدة: 2 سا
الوسائل : كرة طبية - شواخص - كرة القدم -
عدد المجموعات : 7
دورتين

طريقة التدريب: الدائري (التكراري)

الشدة الحمل: 50 %

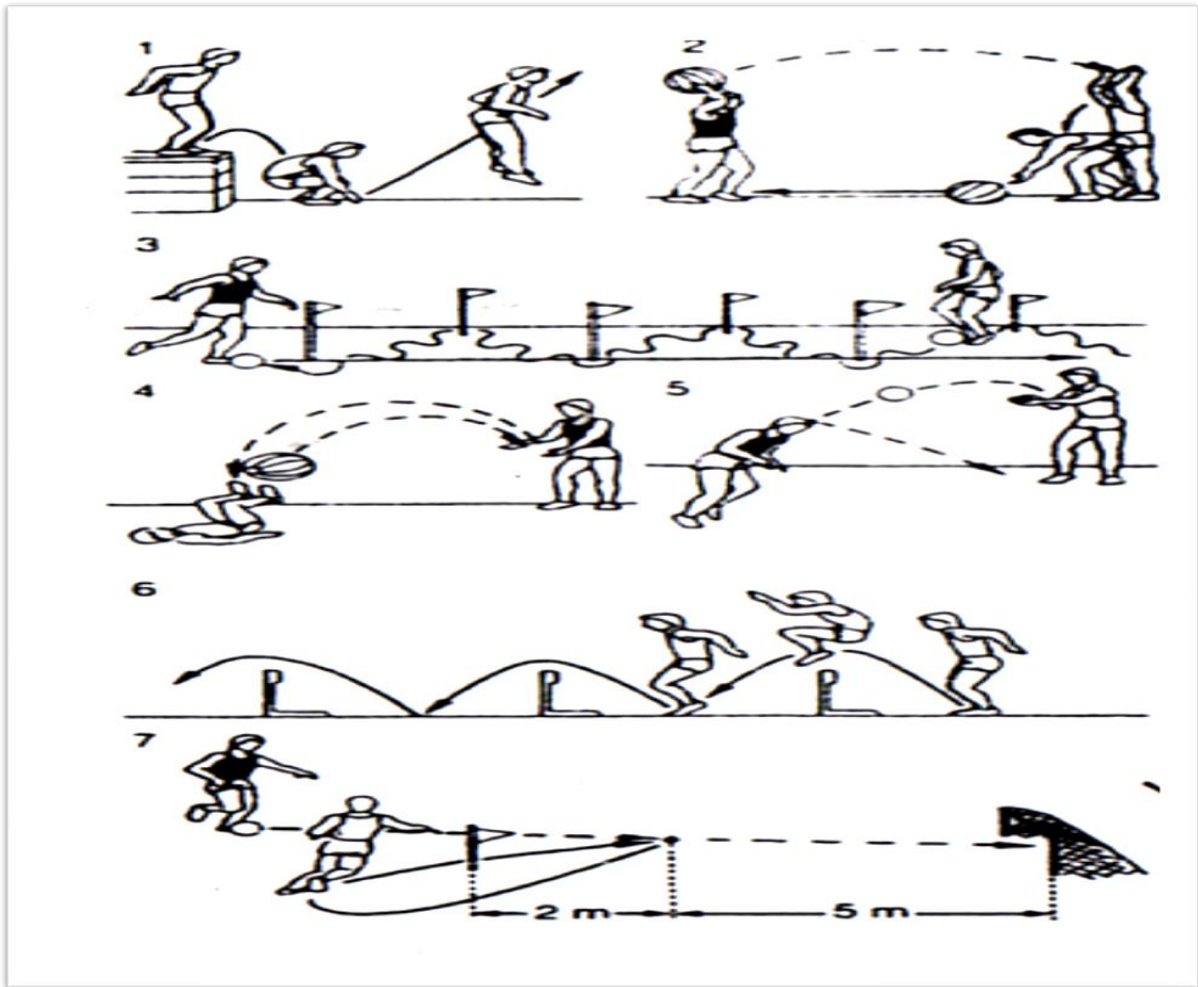
المرحلة التحضيرية:

التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا و بيداغوجيا للحصة

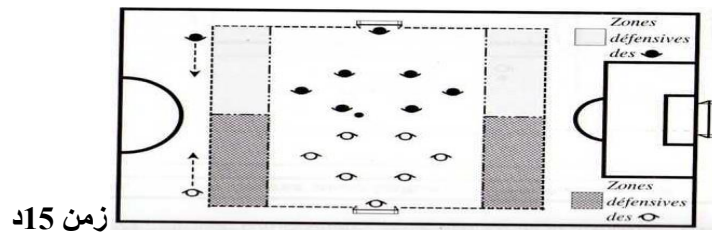
التحضير البدني:

الاحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي

التمارين: 01-02-03-04-05-06-07



تمرين 08: تطوير الجانب المهاري و الخططي بين اللاعبين



زمن 15د

نموذج الحصة التدريبية 02 (مرحلة استعداد للمباريات)

الهدف الإجرائي الرئيسي: تنمية القوة القصوى

زمن الوحدة: 2 سا
الوسائل: الشواخص - كرة القدم -

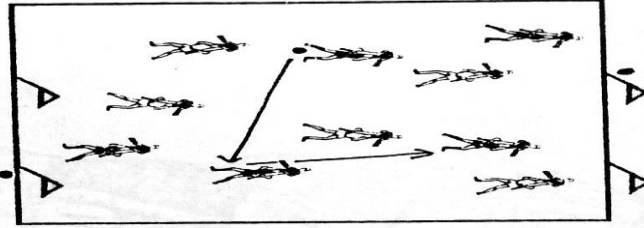
عدد المجموعات: 04
3 دورات

طريقة التدريب: الدائري (التكراري)

الشدة الحمل: 60 %
المرحلة التحضيرية:

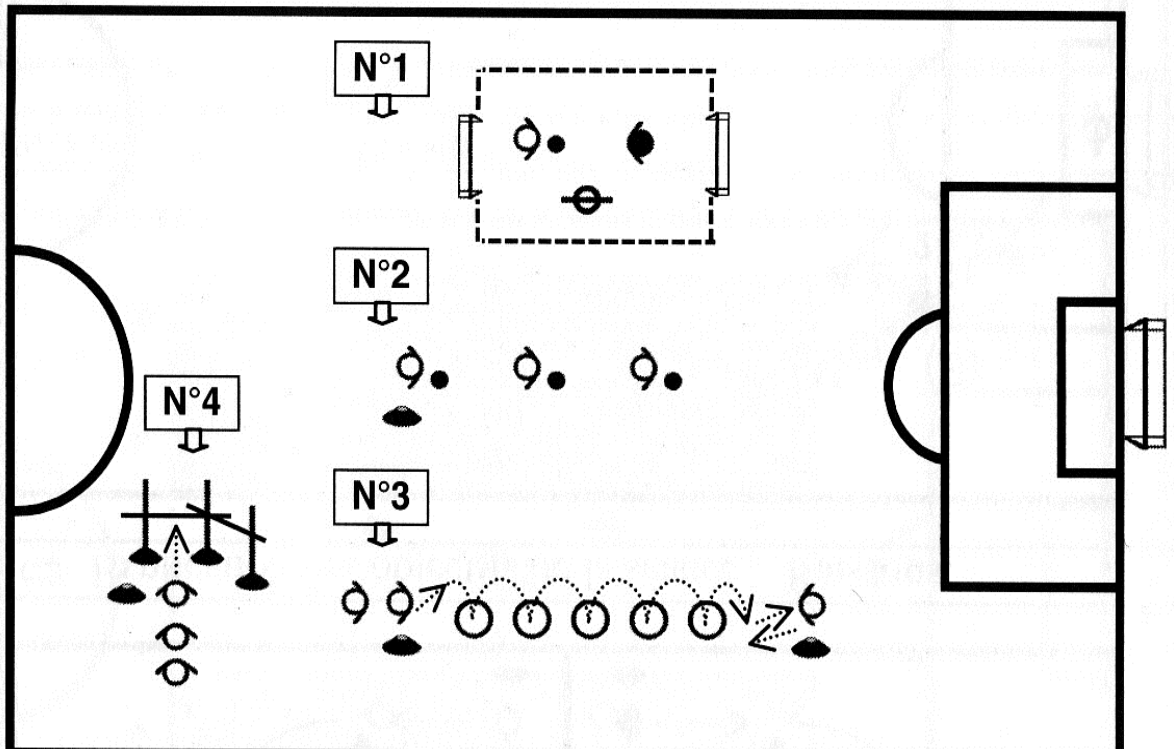
التحضير التربوي: التهيؤ نفسيا وبيداغوجيا للحصة
التحضير البدني:

الأحماء: تهيئة الجانب الفيزيولوجي للجسم والجهاز التنفسي و الجهاز القلبي
التمرين 1: تمرير الكرة بين الفريقين مع تسجيل ضد الخصم

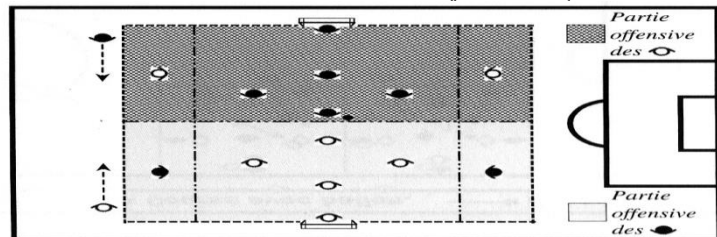


زمن 15د

التمرين: 04-03-02-01



تمرين 08: تطوير الجانب المهاري و الخططي بين اللاعبين



زمن 15د

ملخص

توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و السرعة و في كرة القدم

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و السرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال و كذلك التعرف على فاعلية التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و السرعة في كرة القدم ، و قد افترض الطالب برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية و السرعة لدى لاعبي كرة القدم، ووجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينات الضابطة و العينات التجريبية و هي لصالح العينات التجريبية و بعد الدراسة الاستطلاعية و بعد تحديد الطالب المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة و نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريق سيدي لخضر و فريق سيدي علي و التي بلغ عددهم 36 لاعبا ذكور و من نفس المواصفات السن و هذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات و قسمت العينة الى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية و تتكون من 18 لاعبا طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح و أخرى ضابطة اشتملت 18 لاعبا طبق عليها البرنامج التدريب العادي . وقد تم تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات و قد تضمن البرنامج التدريب على 96 وحدة التدريبية بواقع 4 وحدات و استغرق تنفيذ البرنامج 20 أسبوع و كان زمن الوحدة التدريبية 120د، وقد تم تنفيذ البرنامج التدريبي 2014/10/26- 2015/03/23، ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية و ثم بعدها جمع البيانات و تفرغها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي و معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون و الانحراف المعياري و اختبار "ت" ستيودنت و تم توصل الى الاستنتاجات التالية : برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة العضلية و السرعة لدى لاعبي كرة القدم و توجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينات الضابطة و العينات التجريبية و هي لصالح العينات التجريبية ، مما يدل على فاعلية التحضير البدني المدمج انطلاقا مما أسفرت عنه الدراسة من النتائج يقترح الطالب بالاتي : تعميم استخدام برنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج للاعبين كرة القدم على كل الفئات من الجنسين و تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة.

Résumé

Introduire un programme d'entraînement propositionnel pour la préparation physique intégrée pour le développement de la force et de la vitesse de football.

le but de la recherche est d' identifier l'efficacité du programme d'entraînement propositionnel pour la préparation physique intégrée pour le développement de la force et de la vitesse de football U20 ans sur les fondations théoriques scientifiques et une expertise mondiale dans ce domaine , ainsi que d'identifier le degré de corrélation de la préparation physique intégrée pour l'amélioration de la force et de la vitesse de football. On a considéré que le programme d'entraînement de la préparation physique intégrée influence positivement sur l'amélioration de la force et de la vitesse de football.

Il existe une différence significative entre les résultats des tests physiques et techniques de l'échantillon témoin et l'échantillon expérimental qui est en faveur de l'échantillon expérimental. Après l'étude préliminaire faite sur des joueurs de football catégorie U 20 et prendre compte de la nature de la recherche et la méthodologie utilisée pour cela ,le choix de l'échantillon était volontaire de l'équipe de Sidi Lakhdar et l'équipe de SidiAli composant 36 joueurs, l'échantillon a été devisé en deux groupes pour une étude expérimental sur le premier formé de 18 joueurs dont le programme d'entraînement proposé a été appliqué et le deuxième témoin de 18 joueurs a appliqué un programme d'entraînement normal .Les deux échantillons étaient équivalents pour ne pas influencer les résultats du test .Le programme d'entraînement comprend 96 séances soient 04 séance par semaine et l'exécution de ce programme a duré 20semaines, le temps de chaque séances est de 120 minutes dans une périodes précise de 26/10/2014au 23/03/2015effectuant alors les tests post ensuite on a recueilli les donnés et les paramètres pour le traitement statistiquement en utilisant la moyenne arithmétique et le coefficient de corrélation simple de Karl Person et l'écart type et test T student .On a obtenu les résultats suivantes :le programme d'entraînement de la préparation physique intégrée a un impact positif sur le développement de la force te la vitesse de football .Il existe des différences significatives entre les tests physiques pour l'échantillon témoin et l'échantillon expérimental est en faveur de l'échantillon expérimental ;ce qui indique l'efficacité de la préparation physique intégrée d'après l'étude des résultats des tests obtenus.

L'étudiant chercheur suggère : généraliser 'l'utilisation de la préparation physique intégrée pour tous les catégories et tous les sexe-organiser des séminaires et de recyclage pour la mise a jour et mise a niveau des recherches actuelles sur la théorie et la méthodologie d'entraînement moderne.