

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

- مستغانم -



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب وتحضير بدني

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص التدريب
والتحضير البدني

تأثير التحضير المخفي على بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية

لدى لاعبي كرة القدم "أشبال"

دراسة ميدانية على أوساط فريق اتحاد مستغانم

تحت إشراف الأستاذ :

د/ميو مختار

من إعداد الطالبة :

✓ قناوي وليد

✓ دعو حريمة

السنة الجامعية: 2016/2015

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا أما بعد

فإلى من نزلت في حقهم الآيتين الكريمتين في قوله تعالى

أهدي هذا العمل المتواضع إلى امي و اخوتي و كل أقاربي

إلى كل الأصدقاء و الأحباب من دون استثناء

إلى أساتذتي الكرام و الاستاذ المؤطر ميم مختار و كل رفقاء الدراسة

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه جميع الطلبة

المتربصين المقبلين على التخرّج

شكر وتقدير

جميل من الإنسان أن يكون شمعة ينير درب الحائرين، ويأخذ بأيديهم ليقودهم إلى

بِر الأمان متجاوزاً بهم أمواج الفشل والقصور

اشكر من اعماق قلبي الاستاذ الدكتور ميم مختار.

ملخص البحث

تأثير التحضير المخفي على بعض القدرات والمهارات اساسية في كرة القدم U17

يؤثر برنامج تحضير مخفي على بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة القدم U17 وإفترضنا أن يكون التأثير إيجابيا على القدرات المهارية والبدنية للعينة التي كانت عبارة عن 6 لاعبين أواسط يلعبون لفريق إتحاد مستغانم U17 التي تم إختيارها بطريقة عشوائية ومثلت نسبة 20% من مجتمع العينة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته وقام بإختبارات ميدانية قبلية وبعديّة قصد الوصول إلى نتائج تخدم البحث ، وتوصل إلى أن التحضير المخفي يلعب دورا هاما وفعالا في التأثير على القدرات البدنية والمهارية . ويوصي الباحث على ضرورة إقامة أبحاث أخرى في مجال التحضير المخفي على فئات عمرية أخرى وإختصاصات أخرى .

RESUME DE LA RECHERCHE

Influence de la préparation invisible sur les qualités physique et technique dans le football U17

Le programme de la préparation invisible influe sur quelque qualités physique et technique dans le football U17 et sien suppose que l'influence est positive pour ces qualités de l'échantillon qui ce compose de 6 joueurs junior USM de Mostaganem U17 qu'on a choisi d'une manières aléatoire qui se présentes 20% de nombres globale ; le chercheur a utilisé la méthodologie d'expérimentation dans ces études comme il a fait une expérimentation avant et après sur le terrain ; au but d'obtenir des résultats au servie de la recherche .

D'après les résultats obtenir , la préparation invisible joue un rôle très importants dans sur l'influence des qualités physique et techniques .

Le chercheur confirme sur la nécessité de faire autres dans le domaine de la préparation invisible dans d'autres spécialité et sur d'autre catégories.

Summary of research

Hidden program preparation affects some physical abilities and skills in soccer U17 and we assumed to be so positive impact on skill and physical capacity of the simple was about 6 players playing in mostaganem union team U17 that was chosen at random and accounted for 20% of the use of the experimental method researcher in the study and carrying out field tests tribal and dimensionality to serve search résultats , and finding that hidden preparation plays an important and effective in influence on physical abilities and skills . and researcher recommends the need for further research in the field of hidden preparation on the other age groups and other functions .

قائمة الجداول

الرقم	محتوى الجدول	صفحة
1.	جدول يمثل برنامج تغذية فترة ما قبل المنافسة	30
2.	جدول يوضح الحاجة إلى السعيرات الحرارية	37
3.	جدول يبين دراسة الأسس العلمية للاختبارات	89
4.	جدول يبين بيانات عن أفراد العينة	103
5.	جدول يبين معدلات بيانات أفراد العينة	103
6.	جدول يمثل نتائج اختبار التسديد من الحركة	112
7.	جدول يمثل نتائج اختبار الإستقبال الموجه للكرات الطويلة	113
8.	جدول يمثل نتائج اختبار التسديد من الثبات	115
9.	جدول يمثل نتائج اختبار الإستقبال الموجه للكرات القصيرة	117
10.	جدول يمثل نتائج اختبار السرعة الإنتقالية	118
11.	جدول يمثل نتائج اختبار القوة الانفجارية للساقين	119

قائمة الأشكال

الرقم	محتوى الشكل	صفحة
1	شكل يمثل تخطيط أمواج الدماغ أثناء النوم	42
2	شكل يبين إختبار التسديد من التبات	106
3	شكل يبين إختبار التسديد من الحركة	107
4	شكل يبين إختبار الإستقبال الموجه للكرات القصيرة	108
5	شكل يبين إختبار الإستقبال الموجه للكرات الطويلة	109
6	شكل يبين إختبار قياس السرعة الإنتقالية	110
7	شكل يبين إختبار قياس القوة الانفجارية للساقين	110

التعريف بالبحث

- 1 المقدمة ➤
- 2 مشكلة ➤
- 4 أهداف البحث ➤
- 4 فرضيات ➤
- 5 أهمية البحث ➤
- 5 مصطلحات البحث ➤
- 15 الدراسات المشابهة ➤
- 20 خلاصة ➤

الفصل الأول : التحضير المحفي

- 21..... ➤ تمهيد
- 21 ➤ مفهوم.....المعني
- 22 ➤ أهمية الغذاء في حياة الإنسان
- 26 ➤ أهم وظائف مركبات الغذاء
- 27 ➤ العوامل التي تؤثر على حاجة الإنسان للغذاء
- 29 ➤ أسلوب تقديم الغذاء
- 31..... ➤ النمودج الغذائي لما قبل المنافسة
- 32 ➤ مفهوم الإستشفاء
- 32 ➤ أهمية الإستشفاء
- 34 ➤ إتجاهات تأثير الإستشفاء
- 36 ➤ مقدار وكمية الغذاء اللازم والمناسب للإنسان

- 40 النوم ➤
- 41 ماذا يحدث خلال النوم ➤
- 42 النوم لدي الإنسان ➤
- 42 مقاييس النوم ➤
- 44 عدد النوم التي نحتاجها ➤
- 45 مراحل النوم الرئيسية عند الإنسان ➤
- 50 خاتمة ➤

الفصل الثاني : المهارات الأساسية والقدرات المهنية كلاعب كرة قدم

- 51..... ➤ مقدمة
- 52 ➤ مميزات كرة القدم الحديثة
- 54 ➤ مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم
- 54 ➤ سرعة
- 57 ➤ تحمل القوة
- 61 ➤ الرشاقة
- 62 ➤ المرونة
- 64 ➤ الإعداد المهاري لكرة القدم
- 66 ➤ المهارات الأساسية
- 75 ➤ خاتمة

الفصل الثالث : الفئة العمرية

- 76 ➤ مقدمة
- 77 ➤ النمو العقلي
- 77 ➤ النمو الحركي
- 78 ➤ النمو
- 78 ➤ النمو
- 78 ➤ النمو الإنفعالي
- 79 ➤ النمو الإجتماعي
- 79 ➤ مشاكل المراهقة
- 82 ➤ خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 83..... ➤ تفهيد
- 84 ➤ منهج البحث
- 84 ➤ مجتمع وعينة البحث
- 85 ➤ مجالات البحث
- 85 ➤ متغيرات البحث
- 87 ➤ الدراسة الإستطلاعية
- 88 ➤ الأسس العلمية
- 91 ➤ الوسائل الإحصائية
- 93 ➤ الدراسة الأساسية
- 111 ➤ صعوبات البحث

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج 112
- مناقشة النتائج 121
- مناقشة الفرضيات 122
- الإستنتاجات 123
- التوصيات 123
- خلاصة عامة 124

التعريف بالبحث

1- المقدمة:

بالرغم في كل المحاولات التي تبذل في مجال تطوير العملية التعليمية و التدريبية، و خاصة فيما يخص تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلمين في الألعاب الرياضية كافة و كرة القدم خاصة، إلا أنه هناك عدة مشكلات و عوائق تواجه المهتمين بهذا المجال أو القائمين عليه تحكها خصوصيات اللعبة أحياناً، و خصوصيات أخرى في بعض الأحيان.

إن علاقة التغذية و النوم، و الاسترجاع، و التفكير الجيد بالرياضة علاقة مباشرة حيث تشير الأبحاث الأخيرة في هذا المجال أن الأهداف المسطرة تتحقق بنسبة كبيرة إذا كانت عملية التحضير المخفي تسير بصورة صحيحة، أو إذا كان البرنامج المسطر يتطابق مع الأسس العلمية.

و حتى تكون هذه العملية ناجحة، لا بد من نشر ثقافة التقيد بالالتزامات المسطرة و لا بد الانسجام بين الهدف المطلوب و ما يحدث في الحقيقة، و بصورة فعلية و لقد أوجد التطور العلمي الذي يشهده المجال الرياضي في الآونة الأخيرة، العديد من الأساليب التي تساهم في الارتقاء بمستوى الرياضي، فيما الغموض يبقى يكتنف مدى استعمالها على أرض الواقع فعلاً.

و مع التطور السريع و الرهيب الذي يشهد العالم في كافة المجالات، و منها المجال الرياضي، هذا ما يعني أن المختصين و الباحثين جد مهتمين بتطوير العملية التدريبية و التعليمية، و كرة القدم واحدة من الألعاب المتميزة التي تحضي باهتمام الأهم لأنها من الرياضات التي وصل فيها الأداء حد الإبداع و الابتكار، و أيضا

تعمل على تنمية الخصائص النفسية و العقلية و الجرأة و الشجاعة، روح الجماعة و خاصة تنمية القدرات الحركية.

إن للتحضير المخفي أهمية كبيرة تبرز في الألعاب الرياضة و منها رياضة كرة القدم فالمستويات الراقية، و الأداء الضرفي الذي يقدمه كل الرياضيون في مختلف المجال يقف وراءهم برنامج خطير مخفي مدروس مسطر من طرف اختصاصيين.

2-المشكلة:

اعتبر التحضير المخفي المسئول الأول و بصفة غير مباشرة على أداء اللاعب و تحديد مستواه، فالتحضير المخفي هو التقيد و الالتزام التام ببرنامج تغذية يُغطي متطلباته البدنية، و الجهد المبذول أثناء التدريب و المنافسة، و كذا المتطلبات الفسيولوجية إضافة إلى العدد الساعي لعملية النوم التي يتطلبها الجسم سواء قبل أو بعد ممارسة النشاط الرياضي الممارس.

و لا يختلف اثنان على أنه لبلوغ أي هدف ما يجب أن يكون الهدف مسطراً أولاً و متبوعاً ببرنامج مدروس يغطي كامل النواحي أو بلغة أخرى لا وصول للعطاء من دون برنامج صحيح، و تأكيداً على ذلك يجدر بنا الذكر على أن كل الرياضيين في كافة التخصصات، يتقيدون ببرنامج تحضير مخفي. و لدينا رياضيون لا يعرفون أصلاً ما هو التحضير المخفي (لاعبوا البطولة الوطنية مثلاً)، و هذا ما يفسر سبب تدهور مستواهم.

مع العلم أن كرة القدم باتت تحظى باهتمام كبير على المستويين المحلي و الدولي و لكن معظم المنتبعين للشأن الكروي يفضلون مشاهدة أعلى المستويات، و هذا لما تحتويه تلك البطولات من قدرات خارقة للعادة، و مستويات راقية في هذه الرياضة،

في هذه المستويات ليس هناك مجال للاعب يركز على الجانب المهاري و يفنقد للجانب البدني أو العكس، فالصفات البدنية و المهارة هي من أساسيات اللاعب في هذه المستويات الكبيرة، حيث تعطي أغلب المدارس الكروية المكونة (المحترفة) القسط الكبير من العمل في تطوير هذه الصفات (البدنية) و كذا المهارات بحيث تمنى الصفة، ثم تطور بمستوى مدروس و على حسب قدرات اللاعب و متطلبات اللعب، أما المهارة فتصقل، و تطور على مر سنين لتظهر نتيجة في الأخير لاعب كرة قدم كامل سواء من الجانب البدني أو الجانب المهاري.

يعطي أهل الاختصاص أهمية كبرى للتحضير نظراً لارتباطه و تأثيره على مستوى اللاعب و مثال على ذلك نأخذ دائماً كبرى مدارس التكوين لكرة القدم، فإنها تقيد اللاعبين ببرنامج مدروس و كذا باختبارات فجائية لامتحان المستوى، و كذا حقيقة تطبيقية لبرنامج التحضير المخفي الخاص به، و هذا نظراً للدور الهام و الفعال الذي يلعبه التحضير المخفي في تطوير مستوى اللاعب.

إن للتحضير المخفي علاقة طردية مع تنمية القدرات و المهارات الفردية للاعب، فلتتميتها لابد من وضع برنامج تحضير مخفي، و أيضاً العكس أي أنه لا يمكن تطوير مستوى اللاعب عشوائياً.

و من خلال تجربة الباحثين الميدانية، الأول كلاعب كرة القدم، و الثاني كعداء سباق سرعة سابقاً، وفق الطالبان عند هذه المشكلة و هي: أثر استخدام برنامج تحضير مخفي بعض المهارات الأساسية و القدرات البدنية في كرة القدم.

التساؤل العام:

. ما مدى تأثير برنامج تحضير مخفي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية و القدرات البدنية على لاعب كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي؟
2. هل تعتمد الأندية على برنامج تحضير مخفي؟

3-أهداف البحث:

1. التعرف على مدى تأثير تحضير مخفي في تطوير بعض المهارات و قدرات بدنية للاعب كرة القدم.
2. التعرف على العلاقة بين التحضير المخفي و مستوى اللاعب

4-الفرضيات:

الفرض العام:

برنامج التحضير المخفي له أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي.
2. تعتمد الأندية على برنامج تحضير مخفي.

5- أهمية البحث:

تظهر أهمية الدراسة في تحسن مستوى لاعبي كرة القدم من الجانب البدني و كذا المهاري هذا عن طريق تطبيق برنامج تحضير مخفي المقترح، و هذا ما بين التأثير الغير مباشر للتحضير المخفي على القدرات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم، و كذا تحسين اللاعبين و المدربين بأهمية التحضير المخفي.

6- مصطلحات البحث:

1-6- التحضير المخفي:

لغويًا: (و يلقب بالمدرّب المخفي (le préparateur invisible) و هو كل ما يحدث خارج مكان التدريب، في نمط الحياة اليومي، يعتمد على الصرامة و الجدية و المهنية، و يرتكز هذا التحضير على قسط كاف من النوم، خاصة عند اقتراب المنافسة، و الأكل بطريقة متوازنة و مدروسة مع التركيز على عدم زيادة الوزن، و يشمل أيضاً تخطيطية الاحتياطات المائية (3,5/3) لتر يومياً، تجنب الكحول، التدخين، القيام بجلسات فردية للتمدد (تدليك/حمام/صونا)، و بهذا يمكن للاعب للعب لمدة 15 عام على الأقل، و هذا ما يتخذه العديد من اللاعبين كبرنامج للمحافظة على مهنتهم.

إجرائياً: ترجمة لغوية: (بطرس، 1981)

*نقصد به في بحثنا هذا برنامج تغذية /نوم/ استرجاع يقوم اللاعب بالتقيد به، و ذلك عن طريق احترام المقادير المنصوص عليها من طرف الباحث سواء في كتاب الأغذية أو توقيتها، أو عدد ساعات النوم.

2-6- المهارات الأساسية في كرة القدم:

لغويًا: لكل نشاط أو فعالية رياضية مهاراتها الأساسية الخاصة التي تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، و تكون هذه المهارات هي السمة الرئيسية لنوع اللعبة الرياضية المعينة و ضمن قانونها، و ذكر¹ عن مهارات كرة القدم الأساسية حيث قال: "إن كرة القدم لديها مهارات أساسية تشمل كل الحركات الضرورية التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها" (مختار، 1978)

و يقسم زهير الخشاب و آخرون، 1999 المهارات الأساسية في كرة القدم على النحو الآتي:

- . الدرجة
- . ضرب الكرة بالقدم
- . السيطرة على الكرة بالإحماء
- . المراوغة
- . المهاجمة
- . المكاتفة
- . ضرب الكرة بالرأس
- . الرمية الجانبية
- . مهارات حارس المرمى

كما يؤكد يوسف لازم كماش، (كماش، 1999) أن المهارات الأساسية لكرة القدم هي تشكيل اللعبة و الأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي تؤديها

في المنطقة القريبة من الكرة حتى تحتوي كرة القدم على مهارات كثيرة و عديدة يؤدي البعض منها بالكرة و البعض الآخر بدونها، و على المدرب الجمع بينهما فكلاهما يشكل أساسا لتحقيق التشكيك العالي (الديوان، 2011)

6-3- مهارة الدقة في التصويب:

إجرائياً: تعد مهارة التصويب من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم، حيث أن لها أهمية كبيرة لتحقيق الفوز، في جميع أنحاء العالم و فرقها المتقدمة، و هناك مشكلة اسمها التهديد على الرغم من التطور الحاصل في مجال كرة القدم، حيث يعد التصويب أقرب شيء لحل هذه المشكلة (جبار، 2000)

و يرى ثامر محسن أن الصفات العامة للتشكيك الجيد أثناء التصويب هي الدقة في التصويب، و كذلك القوة في التصويب، بالإضافة إلى السرعة في التصويب، و تعد الدقة مكوناً من مكونات اللياقة البدنية و اللياقة الحركية وفقاً لآراء كل من: (لارسون ويوكيم، بيوتشر، و كيورتن) فقد عرفها: لارسون و يوكيم " أنها" قدرة الفرد على التحكم في حركته الإرادية نحو هدف معين" و كذلك عرفها(محمد صبحي حسانين) أنها" التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين" و يراها (مانيل): "عبارة عن قابلية حل الواجبات الحركية بشكل سريع و محدد" و من كل ما ورد عن الدقة في التصويب و صفاتها يرى الباحث أن مهارة الدقة في التصويب تعد من أهم المهارات الأساسية حيث يجب على المربين، التعامل معها بكل موضوعية و جدية لأنها الحكم الفاصل في نتيجة المبارات، كما يرى الباحث أن التصويب الذي لا يحتوي دقة و تركيز لا يعطي نتيجة، و يؤكد (جارلس هوجز) على الدقة في التصويب حيث قال: " إن المهم هو إتقان الدقة في التصويب، لا تمزيق الشباك" أي بمعنى استخدام القوة بقدر معين و حسب الموقف الذي تمليه ظروف الفرصة السائحة (الخفاجي، ديسمبر 2001)

6-4- مهارة الاستقبال الموجه: و تتمركز على التحكم الدقيق بالكرة ب:الرأس، أو القدم، أو الفخذ، أو الركبة، أو الصدر، حيث تظهر أهمية هذه المهارة أثناء ترويضها و الانتقال مثلا من موقف دفاع إلى موقف هجوم، أو إمساك زمام الأمور و التصرف بشكل أفضل و يعرفها محمد فتحي (فتحي، 1997) : "يلزم الاسترخاء و التعامل بسلامة و الشعور بالراحة أثناء استلام الكرة و تكون الساق كمثبت لجسم اللاعب" (عثمان)

6-5- الصفات البدنية والحركية في المجال الرياضي:

6-5-1- : الصفات البدنية **Physical Abilities**:

وتسمى أيضا العناصر البدنية وهي صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة Power والتحمل Endurance والسرعة Speed ومرونة المفاصل Flexibility، إن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، حيث إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية و التحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي و القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة.

*- القوة : هي قدرة اللاعب أو المتعلم على التغلب على مقاومه خارجية بواسطة الجهد العضلي الناتج عن التغير العضلي بين عمليتي التقلص والانبساط.

أسباب قياس القوة العضلية:

- القوة العضلية هي مقياس للياقة البدنية.
- تستخدم علاجا وقائيا ضد حالات التشوهات والعيوب الجسمية لأنها تؤدي إلى تطوير قوة الأربطة العضلية.
- القوة متطلب أساسي في تأدية المهارات الرياضية

أنواع القوة العضلية:

- القوة الانفجارية
 - القوة المميزة بالسرعة
 - مطاولة القوة
 - القوة القصوى (العظمى)
- *- السرعة : وهي قدرة اللاعب أو المتعلم على قطع مسافات متباينة من نوع واحد وبأقصر وقت ممكن.

أنواع السرعة :

- السرعة الانتقالية: هي القدرة على الانتقال من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن مثل حركات (المشي والركض وركوب الدراجات).
- السرعة الحركية: هي أداء حركه أو مهارة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في أقصر زمن ممكن مثل (استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وتمريه).
- سرعة رد الفعل: هو الزمن المحصور من دخول المثير إلى أول مظهر من مظاهر الحركة مثل (سرعه البدء في فعالية الركض وسرعه تقادي لكمة الملاكم)

*- المطاولة : وهي قابلية الأجهزة الداخلية على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنه عند أداء المجهود البدني.

أنواع المطاولة:

- المطاولة القصيرة : هي قابلية أجهزة الجسم على مقاومة التعب الذي يستغرق زمنا من (45ثا) إلى (120ثا) مثل (فعالية ركض 400م).
- المطاولة المتوسطة : هي قابلية أجهزة الجسم على مقاومة التعب الذي يستغرق زمنا من (2-8) دقيقة مثل (فعالية ركض 3000م).

- المطاولة الطويلة : هي قابلية أجهزة الجسم على مقومة التعب الذي يستغرق زما من (8) دقيقة فما فوق مثل ركض الماراثون.

6-5-2- الصفات الحركية Motor Abilities:

وتسمى أيضا القدرات الحركية وهي صفات مكتسبه يكتسبها اللاعب أو المتعلم من البيئة أو تكون موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة، أن هذه الصفات لا تعتمد بالدرجة الأساس على الحالة البدنية وإنما تعتمد على السيطرة الحركية بشكل رئيس ، وان السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي (cns) والجهاز العصبي المحيطي(pns) على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لغرض انجاز الواجب الحركي.

وتشمل القدرات أو الصفات الحركية على الرشاقة Agility والتوافق Coordination والمرونة flexibilities والتوازن balance.

*- الرشاقة: إنها القدرة على التوافق الحركي المعقد و الدقيق وتعتمد بكل الأحوال على الصفات البدنية والحركية وهي مترابطة معا ومنسقة وجامعه لها وهي بالأساس قابلية حركية وجسمية.
أهمية الرشاقة:

- الرشاقة تكسب اللاعب أو المتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء .
- الإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات .
- القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه.

*- **التوافق الحركي:** هو قدرة اللاعب أو المتعلم على دمج أكثر من حركة واستعمال أكثر من عضو من أجزاء الجسم في قالب وإطار يتسم بالانسيابية وحسن الأداء ، أي مقدرة اللاعب أو المتعلم على دمج حركات مختلفة في إطار واحد وبانسيابية.

أنواع التوافق الحركي: (بطرس، 1981)

- توافق الحركي العام والخاص: إن التوافق الحركي العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب وأما التوافق الحركي الخاص فإنه ذلك النوع الذي يتمشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة ، فالعاب المضرب تتطلب توافق خاص يختلف عن التوافق الخاص بكرة السلة وكرة القدم..

- **توافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف:** هذا النوع يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله، أما توافق الأطراف فإنه يستخدم الرجلين أو اليدين فقط أو الرجلين واليدين معا.

- **توافق بين الأطراف والعينين:** وهو التوافق الذي يحدث بين القدمين والعينين وبين الذراعين والعينين.

نظام الاستعلامات (الكويرنيتك):

يرتكز نظام التوافق الحركي على أساس استقبال المعلومات بواسطة الحواس أي إن التصرف الحركي ناتج عن منهج مرسوم بالدماغ أو ناتج عن رد فعل ، إذ إن هذا النظام ينظم الحركة على أساس استقبال المعلومات وهضمها وترتيبها على شكل دوائر وانظمه توافقية منطقتها التحليل والتخطيط ومن هذه النماذج

*** - نظام التوافق البسيط:**

يبني هذا النظام على أساس خزن المعلومات المتاحة خلال الأداء الحركي المتكرر (تكرار المهارة من البداية إلى النهاية) والهدف هو تحقيق واجب الأداء الحركي أي الأجزاء التفصيلية للمهارة ، ويتم التعلم في هذا النظام عن طريق المدرب أو المدرس وذلك بعرض الحركة وشرحها وتوضيحها وتصحيح الأخطاء ، ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام ما يأتي:

- 1- يستخدم المتعلم مجاميع عضلية كثيرة
- 2 - يستخدم المتعلم قوة إضافية في الأداء.
- 3- يعطي الدماغ إيعازات إلى العضلات اكبر من حاجتها الفعلية.
- 4- تظهر علامات التعب بسرعة نتيجة الأداء غير الموزون مع الواجب الحركي

*** - نظام المقارنة بينما يجب أن يتم وما تم فعلا:**

يعتمد عمل هذا النظام على أساس جمع المعلومات من خلال أداء الواجب الحركي فعلا ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب (المهارة) وان الفرق بين الاثنين هو مجمل الأخطاء التي لا بد أن تصحح ، ويتم الحصول على المعلومات في أثناء أداء الواجب الحركي من خلال الملاحظة الذاتية للمتعلم أو اللاعب في المستويات العليا، أما بالنسبة للمتعلم أو اللاعب المبتدى فيتم الحصول على المعلومات عن طريق المدرب أو المدرس الذي يوضح الأخطاء بواسطة الشرح والتوضيح والعرض للأداء الجيد. ويتميز هذا النظام بالاتي.

- بعد الأداء وعند استرجاع المتعلم لأثر أدائه يقارن بين النتيجة التي حققها وبين الهدف الحركي الذي يريد الوصول إليه.

- يستطيع المتعلم أو اللاعب أن يفرق بين الأداء الحركي الخاطئ وبين الأداء الحركي الصحيح، وان يقوم بنفسه بتصحيح هذا الخطأ ولهذا سمي هذا النظام (بنظام التصحيح الذاتي).

*- نظام تحليل المعلومات: (الديوان، 2011)

يعتمد عمل هذا النظام على النظام السابق (المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم) فعندما تبدأ عملية المقارنة مع الأنموذج تبدأ معها أو يصاحبها التحليل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائياً، إذ يحصل المتعلم على معلومات جديدة وفي هذا النظام تحذف المعلومات الخاطئة عن المهارة أو الحركة ، ويتم تطويرها من خلال المعلومات الجديدة ويتميز هذا النظام بالاتي:

- بعد عملية تصحيح الأخطاء من خلال المقارنة بين الاستجابة الأولى والهدف الحركي، ومن خلال التعرف على الأداء الصحيح للمهارة، لذا يتميز أداء اللاعب بان تكون استجابته قريبة من هدف الحركة.

- يدرك المتعلم الصور الذهنية للأداء حيث يكو هناك دقة وتركيز في الإيعازات الدماغية إلى العضلات لتحسن أدائها بما ينسجم والواجب الحركي.

3- يكون خزن المعلومات مقتصرًا على الاستجابات الصحيحة دون الخاطئة.

*- نظام التصرف الحركي: (الدكتوراه، 2006)

التصرف الحركي هو تحقيق الهدف ذهنيًا قبل الأداء، أو توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداء، وهو أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في النشاط الرياضي حيث أن المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة مع معرفة كل العمليات العقلية، ويتميز هذا النظام بالآتي:

1- يثبت مسار الحركة لأداء المهارة و يصل اللاعب إلى أعلى مرحلة من الأداء الحركي.

2- هناك تطابق بين الأداء الحركي والهدف المرسوم بالدماغ.

3- يلعب التوقع الحركي دورا رئيسيا في هذا النظام من حيث التصرف الحركي المتميز بالخداع وإخفاء البرامج الحركية وكشف البرامج لحركات الغير وخاصة.

***- التوازن balance:**

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة أو في حالة الدوران أو الانتقال.

أنواع التوازن: (فتحي، 1997)

- **التوازن المستقر:** إذ يكون فيه المحور العمودي يمر من مركز ثقل الجسم وتكون قاعة الارتكاز ثابتة مثل الوقوف.

- **التوازن القلق:** هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض.

- **التوازن المستمر :** هو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة ويتوازن اللاعب أو المتعلم من ناحيتين:

- الناحية الميكانيكية : القوى الخارجية

- الناحية الفسيولوجية: سلامة الجهاز العصبي والحواس.

***-المرونة (القابلية الحركية):**

وهي قدرة الجسم على أداء حركة بأوسع مدى ، وتعني أيضا قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة في أثناء القيام بالتمارينات والحركات

البدنية، أو هي قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة.

أنواع المرونة: تقسم المرونة من حيث النشاط الممارس إلى نوعين هما:

- المرونة العامة: وهي إمكانية اللاعب أو المتعلم بالوصول إلى مستوى مقبول من المرونة عند امتلاك مفاصل جسمه قدرات حركية جيدة.

- المرونة الخاصة : وهي إمكانية أجزاء معينه من جسم اللاعب أو المتعلم على أداء المهارات الرياضية التي تتطلب أوسع مدى حركي ممكن. (بطرس،

1981)

7-الدراسات المشابهة:

تعد الدراسات و البحوث المتشابهة عرض للتراث النظري في الموضوع بما يحقق التواصل المنطقي و الفعلي بين البحث العالي و ما سبقه من بحوث مع التركيز على الناحية النقدية كما يتم عرضه، و مناقشة وهو الهدف الحقيقي من الاطلاع على الدراسات السابقة لتحقيق التواصل العلمي و التراكمية العلمية الايجابية و هي من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها و التطرق إليها إذ تهدف هذه الدراسات إلى معرفة الأبعاد المختلفة بشكل البحث و إعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو التخطيطية أو المحتوى، لذلك قام الباحث باستعمالها للحكم و المقارنة و الآليات أو النفي و إبداء الرأي.

و بدورنا نرى أن الدراسات السابقة هي نظريا الأساس الذي ينطلق من الباحث ليشيد أعمدة بحثه و هدفها تحقيق التواصل و التواصل المعرفي بين البحوث المتشابهة

بحيث يستفيد الباحث من جهود من سبقوه و ينتقدها، و يطور فيها و أخيراً يضيف إليها جديداً يتولها.

7-1- دراسة توازن سليم:

علاقة التحضير المخفي: بأداء القلبة الهوائية الأمامية و القوة الانفجارية للرجلين في الجمناستك الفني.

الهدف من الدراسة: التعرف على علاقة التحضير المخفي و أداء القلبة الهوائية الأمامية و القوة الانفجارية للرجلين في الجمناستك الفني.

. استخدام الباحث المنهج الوصفي، و تكونت العينة من 10 لاعبي جمناستك أعمارهم بين (14. 15 سنة).

. التساؤل العام: ما هي علاقة التحضير المخفي بأداء القلبة الهوائية الأمامية و القوة الانفجارية للرجلين في الجمناستك الفني؟

. الفرض العام: هناك علاقة مباشرة بين التحضير المخفي و أداء القلبة الهوائية.

أهم نتيجة:

توصل الباحث إلى وجود علاقة قوية و كذا تأثير التحضير المخفي على أداء القلبة الهوائية الأمامية و القوة الانفجارية للرجلين في الجمناستك الفني.

. على المدرس إعطاء أهمية أكبر للتحضير المخفي لتطوير مهارات الجمناستك الفني.

. إجراء دراسات مشابهة تبحث عن تأثير التحضير المخفي على مستوى الرياضي و العلاقة بينهما.

7-2- دراسة هارا: مترجم

برنامج تحضير مخفي قبل . أثناء . بعد المنافسة لتطوير مهارة التهديف للاعب كرة القدم أكابر (للهواة) بحث أجري على لاعبين من البطولة الروسية للهواة. هدف الدراسة:دراسة تأثير برنامج تحضير مخفي على مهارة التهديف بلاعب كرة قدم حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي.

أجريت التجربة على 5 لاعبين (لاعبي هجوم) (أختير و بطريقة عشوائية) أكابر . التساؤل العام: ما مدى تأثير برنامج تحضير مخفي على مهارة التهديف للاعب كرة القدم.

. الفرض العام: للتحضير المخفي تأثير ايجابي على مهارة التهديف لدى لاعب كرة القدم.

أهم نتيجة:

يجب التركيز على كل متطلبات الجسم قبل المنافسة، و العمل على تعويضه بعد المنافسة

. التوصية

. التحضير المخفي بات ضرورياً لأي لاعب كرة قدم للوصول لأعلى مستوى.

3. دراسة أورستند: (مترجم)

برنامج تحضير مخفي لتوفير مخزون كاف من الجلايكوجين لعداء مسافة 800 م

(التحميل الكاربوهدراتي) 1998

. هدف الدراسة: الحصول على أعلى مخزون من الجلايكوجين (التحميل الكاربوهدراتي) أثناء المنافسة.

حيث لجأ الباحث للمنهج الوصفي و تكونت العينة من 6 عدائين سباق 800 م تتراوح أعمارهم ما بين 22. 26 سنة

التساؤل العام: هل يمكن لبرنامج تحضير مخفي زيادة مخزون جلايكوجين لعداء مسافة 800م ؟

الفرض العام: نعم، يمكن لبرنامج تحضير مخفي زيادة مخزون جلايكوجين لعداء مسافة 800 م.

أهم نتيجة: أثبت البرنامج (برنامج تحضير مخفي) فعاليته في زيادة مخزون الجلايكوجين إلى حوالي 200 ملي/كغ و هذا أكثر من ضعفي الاعتيادي تقريبا الذي يقدر ب 80 إلى 100ملي مول / 1كغ

التوصية:

- . تسطير برنامج تحضير مخفي طيل السنة و ليس فقط من أجل المنافسات.
- . التركيز على احتياجات النشاط الرياضي الممارس من طرف الرياضي.
- . إجراء أبحاث أخرى في تحضير المخفي و تأثيره على اختصاصات أخرى (رياضات أخرى)

* - التعليق على الدراسات:

لقد أثبتت الدراسات السابقة أهمية التحضير المخفي في تنمية بعض القدرات البدنية و كذا بعض المهارات الأساسية، حيث خلصت معظم الدراسات في هذا المجال إلى تحديد الأثر الايجابي للتحضير المخفي في تحسين أو المحافظة على مستوى الرياضي و ذلك من خلال المؤشرات التالية:

- تفوق الاختبارات الدنية في معظم متغيرات عناصر المهارات أو اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة و مستوى الأداء.

- فاعلية برنامج التحضير المخفي المقترح في تحسين بعض القدرات البدنية و المهارية.

* - نقد الدراسات:

لكن الشيء الملاحظ في هذه الدراسات أن واحداً منها فقط تطرق إلى الفئات الشبابية، و التي تعتبر الخزان المباشر لفئة الأكابر و الحلقة الأهم في مستقبل الرياضة رغم أهمية التحضير المخفي لهذه الفئة، و هذا ما أكدته دراسة الباحثة سوزان سليم التي أكدت أهمية التحضير المخفي لدى الناشئين حيث أوصت بإعطاء أكثر أهمية للتحضير المخفي لتطوير المهارات و الرفع من المستوى عند فئة الناشئين و الذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب.

خلاصة:

التدريب الرياضي في كرة القدم من أهم الوسائل التعليمية الرياضية التي تهدف إلى الارتقاء بالرياضي إلى المستويات العليا وهو عملية تربية منظمة ودقيقة جدا إذ تتطلب الوقت وبذل أقصى جهد لتطوير المهارات الحركية والبدنية والتكنيكية والتكتيكية اللاعب مع مراعاة لاحتياجاته الغذائية و الاستشفاء و كذا الاسترجاع و هو ما يسمى بالتحضير المخفي.

التعريف بالبحث

تمهيد:

نحن نعتقد بأن العلم و الطب و التقنية الطبية قادرة على حل أهم مشاكلنا الصحية و التدريبية لا يمكن حلها حلا كلياً إلا بمزيد من المعرفة العلمية الطبية و صحة الفرد و الأمة تحددها جملة من العوامل البيولوجية و السلوكية و البيئية يقول الدكتور شلتون أن القوانين الطبيعية و حقائق الكون و مبادئ العلوم هي حقيقة مؤكدة ثابتة بالنسبة للصحة فعلم التغذية و الصحة هي إحدى مواضيع و فروع علم الأحياء التي يتحرى و يطبق الأسباب التي تعتمد عليها الحياة كما هو وسيلة للصحة السليمة.

إن التغذية السليمة الطبيعية هي نتاج الطبيعة و مبادئ الوجود العضوي الذي أثبت صدقه و فعاليته علمنا و منطقياً و فلسفياً و خلقياً و هو بركة للإنسانية.

كما يذكر هارفي و مارلين (بدون سنة الطبع) أن الصحة الطبيعية هي قدرة الجسم على تطبيق ذاته، كما أن للجسم البشري القابلية الذاتية للشفاء و أن الكون (الطبيعة) كما خلقها الله عز وجل هي دائماً على حق لا يمكن معارضتها

1- مفهوم التحضير المخفي: و قد اختلف الباحثون و الخبراء حول تعريفه، و

لكن هناك تعريف يعرف التحضير المخفي من الناحية الوظيفية، فقد عرف (وديع ياسين، و ياسين طه) التحضير المخفي أنه " التغيرات التي تطرأ على مستوى الرياضي إثر تقيده ببرنامج معين، عن طريق توفير النشا الحيواني و هو الذي يساهم في تغذية العضلات، و هو عامل مهم في زيادة نشاط الإنسان دون شعوره بالتعب (التحديث، 24 ديسمبر 2014)

حيث أنه لا يختلف اثنان على وجود علاقة مباشرة و مؤثرة ما بين التغذية و النشاط الرياضي، فمن الثابت علمياً و معروف بديهياً، بذل مجهود رياضي معين يزيد

من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الإنسان، وهذا الاستهلاك يتوقف بالطبع على طبيعة و شدة و دوام هذا النشاط الرياضي، و كلما امتدت الفترة الزمنية للأداء و زادت شدة، ارتفعت نسبة استهلاك الطاقة، و بالتالي يجب تعويض الجسم من هذه الطاقة المستهلكة عن طريق الغذاء الذي هو مصدر هذه الطاقة. (الأول، 2002)

قطع لاعب كرة في المباريات تقريبا من 10 إلى 13كلم ركضاً أو سيراً على الأقدام، فيقوم لاعب خلال فترة التحرك على أرض الملعب بحركات بدنية قوية بغية تحقيق أهدافه، و القتال على الكرة، حيث تكشف دراسة فنية للتحرك مع الوقت أن جسم لاعب كرة قدم يقوم بحركات قاسية و قوية كل 90 ثانية، على أن تستمر هذه الحركة لمدة تتراوح ما بين ثانيتين و أربعة ثوان، و هذا ما يدرهن ضرورة توفر جميع المكونات الغذائية المطلوبة مثل البروتينات و الفيتامينات و غيرها من المتطلبات التي يطلبها جسم، مع ضرورة توازن برنامج هذه الأطعمة. (المجلد الرابع، 2011)

2- أهمية الغذاء في حياة الإنسان:

تبرز أهمية الغذاء من كون كل جسم بشري حي لكي يحافظ على حياته لا بد له من استهلاك قدر معين من الطاقة و التي يحصل عليها من الغذاء طبقاً للكمية التي يحتاج إليها، فقديمًا كان الإنسان يعتمد في وجباته الغذائية على محاصيل الحبوب التي كانت متوفرة بشكل أكثر من اللحوم و الأسماك و الخضروات، و قد استمر في اعتماده على هذه الوجبة الأساسية حتى يومنا هذا و بالرغم من أنواع الوجبات الغذائية أصبح أكثر تركيباً و تعقيداً و متنوعاً و لقد أسهمت الوسائل التكنولوجية الحديثة إسهاماً فعالاً في تنوع الغذاء و ذلك عن طريق حفظ الأطعمة و قد أدت وسائل حفظ الأطعمة هذه إلى التنوع في الأطعمة و إلى تصدير و نقل الأطعمة

من مكان لآخر و من بلد لآخر حيث تنقل الدول التي لديها فائض في الأطعمة إلى الدول الأخرى التي ليس لديها إنتاج من مثل تلك المنتجات الغذائية.

و تعتبر المهمة الأساسية للتغذية البشرية و هي توفير المواد الغذائية اللازمة لتوليد الطاقة و القوة اللازمة للحركة و العمل و بالتالي الإنتاج، و كذلك بنفس الوقت يوفر الغذاء الطاقة اللازمة لكي يحافظ الجسم على درجة حرارة تبلغ من 36 - 37 درجة مئوية بالإضافة إلى بناء الجسم بصورة خاصة، من حيث تكوين أنسجة الجسم و تجديدها حيث أن المواد الغذائية هي مزيج من المنتجات الحيوانية و النباتية التي تحتوي على جميع المواد الغذائية الأساسية.

و لقد أثبتت التجارب العلمية المتعددة و بما لا يقبل الشك للتغذية من أثر كبير على جسم البشري و التي يأتي في مقدمها نمو الجسم و مقدرته على الحركة و الإنتاج و مقاومة الأمراض بالإضافة إلى ذلك، للتغذية تأثير على حالة الفرد النفسية و العقلية و الجسمية و البدنية و الاجتماعية.

و كما لا بد من الإشارة إلى أن قيمة الغذاء لا تقاس بكمية ما يتناوله الإنسان، بل تقاس بما يحتويه من عناصر غذائية يحتاج إليها الجسم و التي يأتي مقدمتها المساعدة على النمو البدني و الحيوي و الوقاية أيضا من الأمراض من حيث ما يوفره للجسم من العناصر الأساسية و اللازمة لتكوين الأجسام المضادة، كما يساعد على الصمود أمام أهم المسببات للأمراض المختلفة، كما و يمكن التخلص من أمراض نقص التغذية و التي منها الأنيميا.

أن التغذية السليمة من أهم المتطلبات التي تؤدي إلى رفع المستوى الصحي في المجتمع، كما أنه في حالة زيادة كمية المواد الغذائية المتأولة و التي تزيد عن حاجة الجسم تؤدي إلى أمراض السمنة، و كما قلتها تؤدي إلى النحافة.

أن ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام و ممارسة رياضة المستويات العالية تعمل على نمو و تطوير عناصر اللياقة البدنية، و هو الذي يؤدي بالتالي و بالتأكيد على زيادة الكتلة العضلية في الجسم و كذلك قوتها و تحملها و تعمل على تقوية الأربطة في مفاصل الجسم المختلفة و زيادة التقلص العضلي و بالتالي زيادة السرعة الحركية للجسم بشكل عام. و من أجل تحقيق كل هذه المهمات لا بد من تناول الطعام بشكل سليم.

أن الطعام يجب أن يرتبط بحياة البشر بصورة مباشرة و ليس أن يبقى سراً من أسرار الحياة.

إن أن دراسة التغذية: هي دراسة الطعام فيما يتعلق بهضمه و تمثيله و امتصاصه و تشمل عملية الأنسجة و كذلك عملية تكسير العناصر الغذائية داخل الجسم و عملية أكسدة هذه العناصر لأجل إنتاج الطاقة للجسم.

و لقد اكتسب علم التغذية أهمية لارتباطه الوثيق بصحة الإنسان و بالتالي المجتمع. فالطعام عامل أساس في نمو الإنسان و تكامل صحته و قد أظهرت البحوث العلمية أنه من الممكن إطالة عمر الإنسان و بإذن الله بالتغذية السليمة.

حيث أكد فاروق النوري (النوري، 1981) بأن علم التغذية: هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الغذاء و بين وظائف الكائن الحي.

بالوقت الذي أكد فيه كمال عبد الحميد و آخرون (آخرون، 1981) بأن علم التغذية يعني علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة، و مدى الاستفادة منها طبقاً للعديد من المتغيرات التي يكون في مقدمتها العمر الزمني (السن) و النوع (الجنس) و الظروف الجوي (الطقس) و الحالة الاقتصادية و الحالة الاجتماعية و طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان.

و يضيف حسين حيدر (حيدر، 1994) بأن أجهزة الجسم هي التي تقوم بالعمل الكيماوي الذي يحول المواد الغذائية التي نتناولها إلى مواد أخرى تساعد على نمو الجسم و المحافظة عليه.

و استناداً لما تقدم يمكن أن نوجز أهمية دراسة التغذية بما يلي:

- تسليط الضوء على التربية الغذائية للفرد و خاصة فيما يتعلق بمكونات الغذاء السليم و كمياته و العادات الغذائية السليمة.
- مواجهة الحاجة للنمو و بناء أنسجة الجسم و خاصة في مرحلة الطفولة و المراهقة و الشباب و حتى لا يكون النمو بطيئاً و غير طبيعي.
- مواجهة النشاط و الطاقة الزائدة التي يتصف بها الطفل في المراحل الأولى من حياته.
- بناء المقاومة للأمراض و خاصة المعدية و كذلك الوقاية من أمراض سوء التغذية مثل فقر الدم.
- رفع الكفاية العقلية و ذلك بتوفير العناصر اللازمة لصحة و فاعلية خلايا المخ.

3-أهم وظائف مركبات الغذاء:**3-1- الوظيفة البنائية:**

و هي استخدام مواد البناء التي يوفرها الغذاء لتكوين مادة عضوية جديدة، الغرض منها، أما تعويض المواد التي تستهلك يوميا أو تمكين عملية البناء في الجسم. فالجسم يستطيع أن يحصل على الطاقة اللازمة له من أنواع المواد العضوية المركبة، و أن تجديد المواد الحية لا يوجد إلا في البروتينات حيث أنها المادة الوحيدة التي تحتوي على الأزون، و ذلك نتيجة إلى أن البروتين يكون الجزء الأساس من المواد الحية و المواد البروتينية تختلف باختلاف الكائنات الحية حيث أنها تتكسر و تتحول إلى أجزاء صغيرة يطلق عليها الأحماض الأمينية و التي يستخدمها الجسم لبناء البروتينات، إذ أن هناك ما يقرب من ثلاثين نوعا من الأحماض الأمينية التي تدخل في تركيب البروتينات.

3-2- وظيفة الوقاية و الحيوية و النشاط:

و التي تستخدم من قبل الفيتامينات الموجودة في جميع أنواع الفواكه و الخضروات الأوراق الخضراء و كذلك من خلال تزويد الجسم بالأملاح المعدنية الضرورية.

3-3- الوظيفة الديناميكية:

وهي عبارة عن مقدار الطاقة التي يعطيها الغذاء للجسم، و تعتبر المركبات العضوية هي التي تؤدي الوظيفة الديناميكية، حيث تولد الطاقة، و في ضوء ذلك نتوصل إلى أن المادة البسيطة التركيب كي تمدنا بالطاقة، و على سبيل المثال فإن

الماء يدخل أجسامنا و يقوم بوظائف هامة و لكنه لا يعطينا طاقة، و لكننا نلاحظ في المواد السكرية تتحول طاقتها الكيميائية داخل الجسم إلى طاقة أي إلى شغل (جهد).

كذلك نرى بأن المواد الدهنية التي تحول طاقتها الكيميائية إلى طاقة حرارية و عليه نجد أن الأفراد الرياضيين يجب أن يهتموا بغذائهم و الذي يجب أن يحتوي على كميات كبيرة من المواد السكرية من أجل الحصول على الطاقة اللازمة لأداء التمرينات و خوض المباريات.

4-العوامل التي تؤثر على حاجة الإنسان للغذاء:

4-1- السن:

فالأطفال في دور النمو يحتاجون لكميات أكثر من أغذية البناء لتكوين الخلايا الجديدة و كذلك لكميات أكثر من أغذية الحيوية لضمان سلامة هذه الخلايا عندما يتقدم الإنسان في السن فإنه يحتاج لكميات زائدة من أغذية البناء لتعويض الجسم من الخلايا التي فقدها و التي استهلكت مع كبر السن فمثلا إذا قدرت احتياجات الشخص البالغ بحوالي 1 جرام من المواد البروتينية لكل كيلو جرام من وزن جسمه فالشخص المسن يحتاج إلى 2 جرام لكل كيلو من وزن جسمه.

4-2- النوع:

يختلف تكوين جسم الذكر عن جسم الأنثى و يلاحظ أن الذكر دائما أكثر في الوزن من الأنثى المشابهة له في الحجم الخارجي فإذا كان وزن الذكر 70 كجم فإن وزن الأنثى لا يزيد عن 60 كيلو جرام و بذلك يحتاج الذكر لطاقة حرارية أكثر من

الأنثى حتى يستطيع تحريك كتلة الجسم، فمثلا الشخص الذي يبلغ 70 كيلو جراما و يقوم بعمل متواصل 8 ساعات يوميا يحتاج إلى 3200 سعر حراري يوميا

أما الأنثى المشابهة له في كل شيء و التي يكون وزنها 60 كيلو جرام فإنها تحتاج فقط إلى 2300 سعر حراري هذا مع ملاحظة أن الأنثى في سن الإخصاب تحتاج إلى كميات أكثر من الحديد لتعويض الجسم عن الدم الذي يفقد شهرياً مع كل دورة حيض.

4-3- طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان:

فكلما كان المجهود الجسماني أكثر فإن الإنسان يحتاج لطاقة حرارية أكثر و المجهود الذهني ليس له علاقة بالطاقة الحرارية.

4-4- الحالة الفسيولوجية:

تحتاج السيدات الحوامل و السيدات المرضعات إلى كميات أكثر من مجموعة أغذية البناء للمساعدة في تكوين جسم الجنين أو الطفل الرضيع و يلزم أيضا زيادة أغذية الحيوية و النشاط للمحافظة على سلامة الخلايا و قوتها.

4-5- الحالة الصحية:

هناك بعض أمراض قد تظهر معها إلى الحد من تناول أغذية معينة نظرا لأنها قد تحتوي على مواد ضارة بالجسم بالنسبة للمرضى المصابين بها، و يلزم تحت هذه الظروف تعويض الجسم بأغذية أخرى تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لاحتياجات الجسم و حتى لا تظهر عليه أمراض سوء التغذية.

4-6- الطقس:

تزيد الحاجة للسرعات الحرارية للعمال و المواطنين الذين يعملون في درجات حرارة منخفضة. و يتفاوت الأفراد في مدى حاجتهم للعناصر الغذائية المكونة للطاقة بالنسبة للنشاط البدني المبذول، و كلما زاد النشاط زادت الحاجة للسرعات و تزداد الحاجة لها بنسب محدودة من الأيض القاعدي للفرد تبعا لنوع المجهود الذي يبذله.

5- أسلوب تقديم الغذاء: (الفتاح، 1999)

الأسلوب الذي يتم به تقديم الغذاء للفرد يختلف من موقع إلى آخر . داخل الأسرة أو في المطاعم الشعبية أو المطاعم الفاخرة و الفنادق السياحية . و لا شك أن الطريقة، و شكل الغذاء و الظروف المحيطة بكل هذه الأمور يكون لها دخل واضح في التأثير على حاجة الفرد للتغذية، و لما يستهلكه من نوعيات مختلفة من الغذاء.

الجدول رقم (01) فيمثل فترة ما قبل المنافسة

تزويد الجسم بكمية 500 جرام من الكربوهيدرات
الإفطار:
صحن كبيرة (85 جرام) من الحبوب الغذائية للإفطار
200 مل من اللبن منزوع الدسم
2 ملعقة مائدة (60 جرام) من الزبيب
1 كوب (200 مل) من عصير الفواكه
الوجبة الخفيفة الصباحية:
1 سندويتش موز (2 شريحة من الخبز و 1 إصبع موز)
الغداء:
1 ثمرة بطاطس كبيرة (300 جرام)
3 ملعقة مائدة (90 جرام) من الذرة السكرية
و 1 ملعقة مائدة (50 جرام من التونة أو الجبن القريش)
2 قطعة من الفواكه الطازجة
1 علبة من جبن منخفض الدسم
العشاء
1 صحن من (المكرونه) 125 جرام من الخضروات
60 جرام من لحوم الدجاج
2 شريحة من الخبز و الزبدة
(200 جرام) من سلطة الفواكه
وجبة خفيفة:
2 شريحة من التوست مع العسل
1 علبة من الزبادي منخفض الدسم

من ناحية أخرى (حيدر، 1994)، فإن إحدى المشكلات الكبيرة التي ترتبط بزيادة الكمية التي يتم تناولها من الكربوهيدرات في الأسبوع السابق للمنافسة تتمثل في أن الكربوهيدرات الإضافية يتم تخزينها في الجسم مع كمية تعادل ثلاث أضعاف وزنها من الماء، و من الممكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة وزن الجسم، في حين أن هذه الكمية الإضافية من الجليكوجين تعد مفيدة في معظم الألعاب الرياضية من الممكن أن يحدث العكس في بعض الألعاب التي يتم تصنيف اللاعبين فيها على أساس وزن الجسم حيث تؤدي هذه الزيادة عن الحد الأقصى المسموح به الوزن لفئة معينة، من الناحية النموذجية، ينبغي الاستعداد لزيادة في وزن الجسم بكمية تصل إلى كيلوجرام واحد في أثناء الأسبوع الأخير، في كلمات أخرى، قم بضبط الوزن من قبل . احرص على أن يكون وزن الجسم أقل 1 كيلوجرام على الأقل من الوزن الذي تتنافس فيه.

6-النموذج الغذائي لما قبل المنافسة: (yesis, 2002)

ينبغي أن تكون الأهداف التي يرجى تحقيقها في اليوم الذي يسبق المنافسة كالتالي:

- زيادة مستويات جليكوجين العضلات.

- التأكد من ضبط مستوى السوائل في الجسم.

استمر في تناول الوجبات التي ترتفع بها نسبة الكربوهيدرات و ينخفض بها مؤشر سرعة زيادة الجلوكوز في الدم طوال اليوم و أشرب كمية كافية من السوائل، لرفع عملية تعويض جليكوجين العضلات، إلى الحد الأقصى، قم بأداء تمرين خفيف جداً أو استرخ تماماً لا تترك الوجبات التي تحصل عليها في المساء. حتى إذا كنت تمر بحالة من حالات التوتر التي تسبق المنافسة لأن هذا يعد من التوقيتات المهمة لزيادة مستوى جليكوجين العضلات مع ذلك التزم بالأطعمة المألوفة و البسيطة و

تجنب الأطعمة الدهنية أو التي تحتوي على زيوت و تجنب الكحول أيضاً لأنه مدر للبول.

7- مفهوم الاستشفاء:

في محاولة من سيسيس (yesis، 2002) لتعريف مصطلح الاستشفاء يذكر:

أن الاستشفاء مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفيزيولوجية و النفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين و يمكن قياس أو تقدير هذه الحالات موضوعياً من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية و الفيزيولوجية.

و يرتبط بمصطلح الاستشفاء بعدة مصطلحات أخرى مثل " إعادة التجديد" و يقصد بهذا المصطلح الفيزيولوجي لعملية الاستشفاء بمعنى استعادة المستويات الفيزيولوجية العادية التي تعرضت لضغوط أو تغيرات تحت تأثير نشاط معين، أما مصطلح التأهيل فيقصد به الشفاء من الإصابة أو الأمراض التي غالباً ما تكون نتيجة التدريب الزائد.

و بصفة عامة فإن الاستشفاء الفيزيولوجي و النفسي كليهما متساويان في أهمية و قاية الرياضي من التأثيرات السالبة للتدريب الزائد. (الفتاح، 1999)

8 - أهمية الاستشفاء:

يشير أبو العلا عبد الفتاح (الفتاح، 1999) إلى أن مشكلة الاستشفاء أصبحت في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب ذاته الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الأداء

و الانجازات الرياضية، و لا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتمادا على زيادة حجم و شدة حمل التدريب فقط، و بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب، و في كثير من الأحيان يؤدي الرياضي حملاً تدريباً بالرغم من عدم التخلص بدرجة كافية من التعب الناتج عن حمل البدني السابق، و غالبا ما يسبب ذلك وصول الرياضي إلى مرحلة إجهاد.

الجهاز الحركي (العصبي . العضلي . العظمي) و كذلك يمكن أن يصاب الرياضي بحالات ضعف المناعة و الإصابة بالأمراض المختلفة، و هذا يحدث عادة في حالة عدم تنظيم عمليات التدريب، وفقا للأسس العلمية و مدى ملائمتها للعمر و الخصائص الفردية للرياضي.

و يضيف أبو العلا عبد الفتاح قائلاً ليست مبالغة إذ قلنا أن مشكلة الاستشفاء و التخلص من التعب لدى الرياضيين تحتل حالياً المكانة الأولى من حيث الأهمية، بل أصبحت هي الاتجاه الجديد للارتفاع بمستوى النتائج الرياضية، إذا ما اعتبرنا الرياضي طائراً يخلق إلى أفاق المستويات العليا فإنه إذ كان أحد أجنحته هو حمل التدريب فإن الجناح الآخر هو الاستشفاء، و في سبيل تطوير مستوى النتائج الرياضية ظل الاعتماد على زيادة حجم التدريب لفترة طويلة هو العامل الأكثر أهمية من حيث التأثير، و كلما زاد حجم التدريب ارتفع الإنجاز الرياضي حتى وصول حجم حمل التدريب إلى درجة كبيرة يمكن اعتبارها الحد الأقصى الذي لا يمكن تخطيه، واتجه الباحثون إلى زيادة مل من الحجم إلى الحد الأقصى، و كذلك الشدة إلى حدها الأقصى، كان لابد من البحث عن جديد لتطوير فاعلية التدريب الرياضي، واتجه الباحثون إلى زيادة فاعلية عمليات الاستشفاء، و لعل هذه الخطوات و ذلك الاتجاه جاء بشكل طبيعي و فرض نفسه كنتيجة للزيادة القصوى التي وصل إليها حجم و شدة

حمل التدريب، التي تؤدي إلى تأثيرات سلبية على حالة الرياضي البدنية و النفسية و الصحية دون تحقيق الارتفاع بالمستوى الرياضي إذا ما لم ترتفع كفاءة و فاعلية عمليات الاستشفاء لتواكب تلك التأثيرات السلبية و تقي الرياضي منها و تتخلص من العوامل التي قد تسبقها أولاً بأول. (السابق)

أصبحت النتائج الرياضية العالية اليوم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنفيذ حمل تدريبي عال مرتبطاً بنظام الاستشفاء على درجة عالية ليس خلال التدريب فقط و لكن أيضاً خلال المنافسة و فترة الإعداد لها. و لهذا فإن دراسة طبيعة حدوث التعب و الاستشفاء تعتبر ذات أهمية خاصة من الناحية النظرية و التطبيقية، و لهذا أصبحت عملية تحسين النتائج الرياضية ترتبط بشكل أساسي بعمليات التدريب الرياضي المرتبطة و المنسقة مع عمليات الاستشفاء الملائمة لها، و بذلك يمكن للرياضي أن يواجه تأثيرات حمل التدريب.

9- اتجاهات تأثير الاستشفاء:

لا يعتمد تأثير عمليات التدريب فقط على حجم و شدة حمل التدريب وحده بل و ترتيب جرعات التدريب و تحمل كل جرعة بالشكل الذي يسمح لعمليات الاستشفاء أن تحقق تأثيرها، و كما أن حمل التدريب سلاح ذو حدين فيمكن أن يكون تأثيره إيجابياً، كما يمكن أن يكون سلبياً، فأن ذلك ينطبق على وسائل الاستشفاء، ففي حالة استخدام هذه الوسائل بالشكل المناسب و القدر المناسب وفقاً لتخطيط معين يتحقق بذلك التأثير الايجابي لها، و إذا لم يراع ذلك فعلى العكس يمكن أن تكون لها تأثيرات سلبية ضارة بالمستوى الرياضي و كذلك صحة الرياضي، و من الاعتبارات الهامة في

هذا المجال اختبار وسائل الاستشفاء تبعا لاتجاه تأثيراتها المطلوبة، و في هذا المجال تحدد ثلاثة اتجاهات كما يلي:

9-1- الاتجاه الأول: الاستشفاء السريع

و يقصد بالاستشفاء السريع التخلص أولا بأول من التعب الناتج عن أداء التمرين، و هذا يساعد على تقصير الفترات اللازمة للاستشفاء بين التمرينات داخل الجرعة التدريبية و بعضها داخل الأسبوع الواحد، و نتيجة لذلك يمكن زيادة شدة التمرينات المستخدمة و كذلك زيادة حجم الحمل المستخدم خلال فترة زمنية معينة، مما يساعد على زيادة عدد الجرعات التدريبية ذات الأحمال الكبيرة خلال دورة الحمل الأسبوعية، و استخدام هذا الأسلوب للاستشفاء يمكن من زيادة حجم حمل.

- شروط و صفات الغذاء الكامل:

أن الغذاء الكامل هو الغذاء المناسب للأفراد وفقا لحاجاتهم الواقعية و وفقا لظروفهم الاقتصادية و الاجتماعية، و لابد أن يكون الغذاء مناسباً وصحياً يجب مراعاة ما يلي:

*- أن يوفر الحاجيات الغذائية الضرورية لطبيعة الفرد مثل طفل، شاب، شيخ، حامل، مريض. و احتوائه على كل العناصر الغذائية الأساسية (بروتين، كربوهيدرات، دهون مع وجود العناصر و الأملاح المعدنية و وجود الفيتامينات.

*- أن يحتوي الطعام على أطعمة مختلفة لضمان الحاجات الغذائية الأساسية.

*- أن يكون خالياً من المواد الضارة و السامة أما أهم شروط الغذاء الكامل فهما شرطان أساسيان:

*- أن تكون كمية الطعام مناسبة حسب حجم الإنسان و سنه و عمره و حالته الصحية و المجهود اليومي الذي يقوم به مع مراعاة الظروف الجوية و البيئية المحيطة به.

*- أن يكون الطعام محتويًا بصفة خاصة على المواد الغذائية اللازمة للنمو و تجديد الخلايا و الوقاية من الأمراض إذن الشرط الأول للغذاء الكامل هو:

10- مقدار و كمية الغذاء اللازم و المناسب للإنسان: (التحديث، 24 ديسمبر 2014)

هذا الموضوع من الأهمية العلمية بمكان إذ هو الأساس في وضع قوائم للطعام ليس لعامة الناس فقط و إنما يمكن تصنيف هذه العامة، من تلاميذ، و طلبة، و عمال، و جنود و ما شابه ذلك و هذه المهمة ممكن أن تقوم بها المعاهد و المراكز:

المتخصصة بهذا الشأن بحيث يمكن تنفيذ هذه الخطة بالخطوات التالية

- **الخطوة الأولى:** حساب السرعات الحرارية حسب كمية الغذاء و حسب سن و جنس و عمل و حجم الشريحة الاجتماعية التي حسب لها هذا المقدار من المواد الغذائية و لقد وجد علماء التغذية أن أسهل الطرق العلمية لتقدير المقدار اللازم للإنسان هي إيجاد مقدار الحرارة التي يفقدها الجسم في أوضاعه المختلفة من عمل خفيف أو متوسط أو شديد و لقد أثبت بالتجارب أن الرجل البالغ الذي يزن 70 كغ إذا كان في حالة سكون كامل مستلقيا في فراشه بغير قراءة أو أداء أي عمل جسماني مهما كان نوعه، فإنه يفقد من الحرارة بحدود 1600 سعر حراري في اليوم الواحد و بالتالي يحتاج في مثل هذه الحياة الهادئة لطعام يعطيه نفس هذه الكمية من السرعات الحرارية التي فقدها و إذا لم يتوفر ذلك أصابه الهزل و النحول.

و لما كان الإنسان لا يعيش حياته ساكناً بهذه الصفة بل يتحرك في المنزل و الشارع و قد يؤدي أعمالاً جسمانية شديدة أو غير شديدة بذلك أجريت تجارب بهذا الشأن لمعرفة كمية الحرارة التي يفقدها الجسم البشري و حسب عمره و جنسه و حسب حجم جسمه.

لذلك و على ضوء ما أتضح من تجارب حددت اللجنة الفنية بهيئة الصحة العالمية قيمة 2400 سعر حراري يوميا للذكر أو الأنثى الذي لا يقوم بعمل ما، و لكنه يعيش في مكان مناسب و يتحرك بين حجرات مسكنة المختلفة.

جدول رقم (02) يوضح الحاجة إلى السعرات الحرارية و حسب الأعمار.

للذكور و الإناث العمر بالسنين	القيمة الحرارية من 2400 سعر (الوحدة الصحية)
1 . 2 سنة	35%
2 . 3 سنة	42%
3 . 5 سنة	50%
5 . 7 سنة	60%
7 . 9 سنة	70%
9 . 11 سنة	80%
11 . 13 سنة	90%
13 . 15 سنة	100%
15 فما فوق للذكور فقط	100%
60 فما فوق للجنسين	80%

- **الخطوة الثانية:** يجب أن نعرف أن مجموع هذه السرعات الحرارية و التي حددت 2400 سعرة حرارية في اليوم، أن هذه السرعات متأنية من المواد الغذائية الأساسية و هي البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون، و علينا أن نعرف كم من السرعات المذكورة جاءت مثلا من خلال البروتين و هذه طريقة سهلة و يمكن حسابها بالشكل التالي.

أن الشاب البالغ و ليكن 20 سنة فإنه يحتاج لكل كيلو غرام واحد من وزنه إلى غرام واحد من البروتين، فلو افترضنا أن وزنه 70 كغ فإنه يحتاج إلى 70 غرام من البروتين يوميا.

أما من الدهون فأن كل كيلو غرام من وزنه يحتاج إلى 1,5 غرام من الدهون. فهذا يعني أنه يحتاج إلى 105 غرام من الدهون حسب وزنه و هو 70 كغ.

إذن الكمية الباقية من السرعات تحسب و تعطي للمواد الكربوهيدرات.

أما الشرط الثاني للغذاء الكامل: هو أن يكون الغذاء محتويا بصفة خاصة على المواد الغذائية اللازمة للنمو و تجديد الخلايا و الوقاية من الأمراض و هي المواد البروتينية و العناصر المعدنية و الفيتامينات.

أن هذا الشرط هو أساسي و ليس مجرد حشو الجهاز الهضمي بأغذية كالخبز أو الأرز أو البطاطس و ما شابه ذلك مما قد يشبع الإنسان من وجه امتلاء البطن و لكنه لا يشبع الجسم في الواقع بحاجته الأساسية لذلك على الفرد أن يقوم بتوزيع تلك المقادير بنسب مقبولة بين المواد الغذائية الأساسية كالبروتينات و الكربوهيدرات و الدهون و يجب اختيار أصلحها و مما هو غني بالمواد البروتينية فيجب تفضيل المواد الآتية بصفة خاصة: (الفتاح، 1999)

- . اللبن و مشتقاته.
- . البيض.
- . اللحوم بأنواعها و الأسماك.
- . الخضروات و الفواكه.

11- النوم:

النوم هو حالة طبيعية من الاسترخاء في الكائنات الحيّة، وتقل خلاله الحركات الإرادية والشعور بما يحدث في المحيط، ولا يمكن اعتبار النوم فقداناً للوعي، بل تغيراً لحالة الوعي ولا تزال الأبحاث جارية عن الوظيفة الرئيسية للنوم إلا أن هناك اعتقاداً شائعاً أن النوم ظاهرة طبيعية لإعادة تنظيم نشاط الدماغ والفعاليات الحيوية الأخرى في الكائنات الحية.

برغم أن الإنسان يقضي حوالي ثلث حياته نائماً، إلا أن الأكثرية لا يعرفون الكثير عن النوم. هناك اعتقاد سائد بأن النوم عبارة عن خمول في وظائف الجسم الجسدية والعقلية يحتاجه الإنسان لتجديد نشاطه، إلا أن الواقع المثبت علمياً خلاف ذلك تماماً، حيث أنه يحدث خلال النوم العديد من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم بصفة عامة وليس كما يعتقد البعض، بل على العكس، فإن بعض الوظائف تكون أنشط خلال النوم كما أن بعض الأمراض تحدث خلال النوم فقط وتختفي مع استيقاظ المريض. وتعتبر هذه المعلومات والحقائق العلمية حديثة في عمر الزمن، حيث أن بعض المراجع الطبية لم تتطرق إليها بعد. (العربية، 1995)

*-التعريف العلمي (leartmoth, 1989)

إن التعريف العلمي للنوم يجب أن يعكس المعايير الأربعة الرئيسية التي تميز النوم وهي:

الحركة الضئيلة: الحركات الضخمة مثل المشي والكلام والكتابة عادة تمنع حكم النوم، ولا تحدث خلاله بشكل غير مرضي.

_ **نمطية الموقف:** مثلاً في العادة، ينبطح الإنسان علي الأرض عندما ينام (مع استثناءات نادرة)، وعليه من الممكن القول أن الإنسان وهو يقف مقلوباً علي يديه لا يمكن أن يكون نائماً.

_ **ردود منخفضة علي المؤثرات:** الإنسان لا يستجيب علي الأصوات المنخفضة الحدة وهو نائم.

_ **الانعكاسية:** النائم يستطيع أن يستيقظ من النوم، مما يميز النوم عن الغيبوبة أو الوفاة.

تشكل هذه المعايير السلوكية تعريف النوم الذي يتطابق مع مفهوم الفرد العادي للنوم. إلا أن العلم يعرف النوم ببعض المقاييس الفسيولوجية والمرتبطة بصورة وثيقة بعملية النوم. هذه المقاييس الفسيولوجية تستمد قيمتها من ارتباطها السلوكية بالنوم، وهي تقدم معلومات عن أنواع أو مراحل النوم والتي لا يمكن ملاحظتها ضمن المظاهر السلوكية للنائم بوضوح.

12- ماذا يحدث خلال النوم (dabler)

النوم ليس فقداناً للوعي أو غيبوبة وإنما حالة خاصة يمر بها الإنسان، وتتم خلالها أنشطة معينة. عندما يكون الإنسان مستيقظاً فإن المخ يكون لديه نشاطاً كهربائياً معيناً، ومع حلول النوم يبدأ هذا النشاط بالتغير ودراسة النوم تساعدنا علي تحديد ذلك تحديداً دقيقاً. فالنائم يمر خلال نومه بعدة مراحل من النوم لكل منها دورها. فهناك المرحلة الأولى والثانية، ويكون النوم خلالهما خفيفاً ويبدآن مع بداية النوم. بعد ذلك تبدأ المرحلة الثالثة والرابعة، أو ما يعرف بالنوم العميق، وهاتان المرحلتان مهمتان لاستعادة الجسم نشاطه، ونقص هاتين المرحلتين من النوم ينتج عنه النوم الخفيف غير

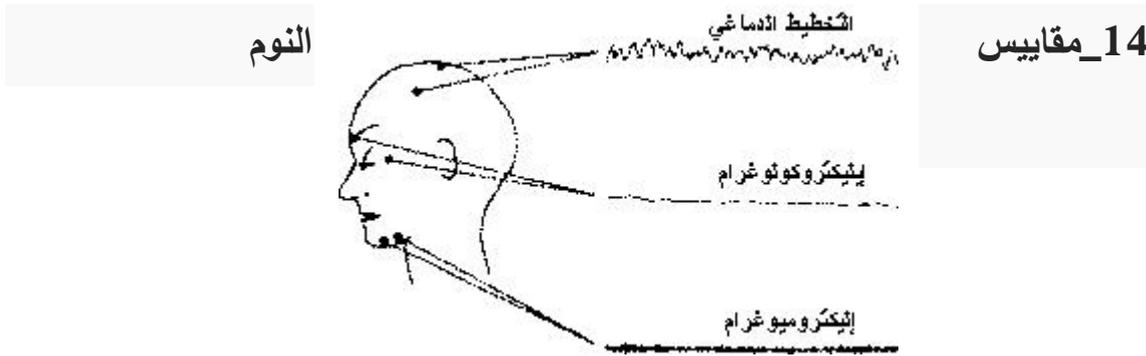
المريح والتعب والإجهاد خلال النهار. وبعد حوالي التسعين دقيقة تبدأ مرحلة الأحلام أو ما يعرف بمرحلة حركة العينين السريعة، وتحدث الأحلام خلال هذه المرحلة، وهذه المرحلة مهمة لاستعادة الذهن نشاطه. والمرور بجميع مراحل النوم يعرف بدورة نوم كاملة. وخلال نوم الإنسان الطبيعي (6-8 ساعات) يمر الإنسان بحوالي 4-6 دورات نوم كاملة.

13_ النوم لدى الإنسان (LEIPZIG, 1993)

نادراً ما يدرس العلماء النوم بمراقبة تصرفات النائم. وأحد أسباب ذلك هو أن اختبار عتبة الاستجابة سوف يعطل حالة النوم التي يتم دراستها وينقل الفرد إلى حالة الاستيقاظ. سبب آخر هو أن مراقبة السلوك وتسجيل الملاحظات بصورة مستمرة طوال فترة النوم هي عملية مرهقة للغاية وتستغرق وقتاً طويلاً.

يمكن في العادة استعمال ثلاث مقاييس لتعريف النوم الفيسيولوجي ومراحل النوم الفيسيولوجية المختلفة هي:

الشكل رقم (01) يمثل تخطيط امواج الدماغ أثناء النوم:



• تخطيط أمواج الدماغ Electroencephalogram، ويختصر بـ "EEG" والمعروف باسم موجات الدماغ. اكتشف الطبيب النفسي السويسري هانس

بيرغر التخطيط الدماغي في عام 1929، حيث اكتشف حدوث تغييرات طفيفة في الجهد الكهربائي بين قطع معدنية صغيرة (أقطاب "إلكتروذ") عند وصلها بفروة الرأس. ولقياس هذه التغيرات الجهد، فقد قام بتضخيم مقدار هذه التغيرات لدراسة ترددها (بالهيرتز)، ومقدارها (جزء من مليون من الفولت). إن الأسس الفسيولوجية للاختلافات في الجهد الكهربائي ليست معروفة من ناحية علمية بصورة كاملة، إلا أنه يعتقد أنها نابعة أساساً من تغيرات في التيار الكهربائي في أغشية الخلايا العصبية.

- إيليكترولوجرام وهي مقياس لحركات العين التقليدية وتختصر بـ "EOG". فمقله العين كالبطارية الصغيرة، تكون شبكية العين سلبية بالنسبة إلى القرنية. عند وضع القطب الكهربائي على الجلد قرب العين سيسجل تغيير الفولتية ضمن العين عندما تدور وتتحرك.
 - إيكتروميوغرام Electromyogram وتختصر بـ "EMG"، وهو سجل للنشاط الكهربائي المنبثق من نشاط العضلات النشطة. ويمكن تسجيلها من خلال وضع الأقطاب على سطح الجلد مقابل العضلات. في الإنسان، توضع الأقطاب في العادة أسفل الذقن، لأن العضلات في هذه المنطقة تظهر تغيرات كبيره جداً مرتبطة بمراحل النوم المختلفة.
- في العادة يتم أخذ القراءة الخاصة بـ EEG، EOG، و EMG على شكل رسم بياني، وعلى نفس شريط ورقي طويل، مما يتيح تحديد العلاقة بينها علي الفور.

15- عدد ساعات النوم التي نحتاجها (PRESS, 1998)

يتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر. ولكن المؤكد أن عدد الساعات التي يحتاجها نفس الشخص تكون ثابتة دائماً. فبالرغم من أن الإنسان قد ينام في أحد الليالي أكثر من ليلة أخرى إلى عدد الساعات التي ينامها الشخص خلال أسبوع أو شهر تكون عادة ثابتة.

يعتقد كثير من الناس أن عدد ساعات النوم اللازمة يومياً هو ثمان ساعات. وهذا الرقم هو متوسط عدد الساعات لدى أغلب الناس، ولكنه لا يعني بالضرورة أن كل إنسان يحتاج ذلك العدد من الساعات. فنوم الإنسان يتراوح بين أقل من ثلاث ساعات لدى البعض إلى أكثر من 10 ساعات لدى البعض الآخر.

وفي دراسة للمركز الوطني للإحصاءات الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية، وجد أن اثنين من كل عشرة أشخاص ينامون أقل من 6 ساعات في الليلة، وواحد من كل عشرة ينام 9 ساعات أو أكثر في الليلة. ويدعى الأشخاص الذين ينامون أقل من 6 ساعات بأصحاب النوم القصير، والذين ينامون أكثر من 9 ساعات بأصحاب النوم الطويل، ولكنهم طبيعيون. فنابليون وأديسون كانا من أصحاب النوم القصير. في حين أن العالم آينشتاين كان من أصحاب النوم الطويل. بمعنى أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان إذا كان طبيعياً ولا يعاني من أحد أمراض النوم لا تؤثر على إنتاجيته وإبداعه.

وخلاصة القول أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان تختلف من شخص إلى آخر، فالكثير يعتقدون بأنهم يحتاجون إلى ثمان ساعات نوم يومياً. وأنه كلما زادوا من ساعات النوم كلما كان ذلك صحياً أكثر، وهذا اعتقاد خاطئ. فعلى سبيل المثال إذا

كنت تنام لمدة خمس ساعات فقط بالليل وتشعر بالنشاط في اليوم التالي فإنك لا تعاني من مشاكل ونقص النوم. (leartmoth، 1989)

16- مراحل النوم الرئيسية عند الإنسان الشاب (dobler)

-انعدام النوم. يتأرجح التخطيط الدماغى بين نمطين أساسيين خلال اليقظة. الأول بقيمة جهد كهربائي منخفضة (حوالي 10 - 30 ميكروفولت) وسريعة نشطة (16-25 هرتز)، وكثيرا ما تسمى بنمط التفعيل أو النمط غير المتزامن. والنمط الآخر هو نمط بتردد بين (8-12 هرتز) (معظم البشر ضمن نطاق 8 هرتز، أما 12 هرتز فهو بين طلاب الجامعات) بجهد كهربائي يصل إلى (20-40 ميكروفولت) هو ما يسمى بالنمط ألفا. وعادة يسيطر النمط ألفا عندما يكون الشخص مرتاح وأعينه مغلقة. نمط التفعيل عندما يكون الشخص منتبهاً وعينيه مفتوحة، وهو يقوم بمسح بصري لمحيطه. تتوقف القراءة على مقدار المسح البصري وقيمة EMG، وقد تكون مرتفعة أو معتدلة، وهذا يتوقف على درجة توتر العضلات.

- - المرحلة 1. ينخفض نمط ألفا، ونمط التفعيل نادر، بينما يقرآن التخطيط الدماغى جهد منخفض وبوتيره النشاط مختلطة، في مدى (3-7 هرتز)، وتظهر حركات بطيئة للعين. وتكون قيمة EMG من متوسطة إلى منخفضة.
- -المرحلة 2. على خلاف خلفية مستمرة ذات الجهد الكهربائي المنخفض، تظهر في التخطيط الدماغى ومضات نشاط مميز ضمن النطاق (12-14 هرتز) يطلق عليها اسم مغزل النوم. حركات العين نادرة، وقيمة EMG منخفضة إلى متوسطة.

- -المرحلة 3. تظهر موجة ذات مقدار عال بقيمة أعلى من (75 مليفولت) يسمى موجات دلتا ضمن قراءة EEG، بينما تبقى قراءات EOG و EMG كما كانت بدون تغير.
 - -المرحلة 4. تبدأ موجة دلتا بالتزايد حتى تصبح هي الموجة الرئيسية والضخمة على مقياس EEG.
- يتم تنظيم النوم في مناطق محددة من الدماغ وبتأثير من هرمونات تنشأ في منطقة الوطاء من الدماغ مثل هرمون الميلاتونين التي تقوم بتكوين تنظيم خاص لوقت النوم اعتماداً على كمية الإضاءة في محيط الشخص.
- استناداً على دراسات أجريت على الموجات الدماغية أثناء النوم تم تقسيم النوم إلى خمسة أقسام وهي:
- حركة العين غير السريعة 1 وهي مرحلة التناوب والنوم الأولى والانتقال إلى المرحلة الثانية من النوم.
 - حركة العين غير السريعة 2 وفيه يقل مستوى الوعي للأحداث الخارجية وتشكل هذه المرحلة 45% - 55% من وقت النوم الإجمالي.
 - حركة العين غير السريعة 3 وتشكل حوالي 5% فقط من الفترة الإجمالية للنوم.
 - حركة العين غير السريعة 4 وتشكل 15% من الفترة الإجمالية للنوم وتعتبر فترة النوم العميق الذي يصعب الاستيقاظ منه وهذه هي الفترة التي تحدث فيها الكوابيس والمشى أثناء النوم.
 - حركة العين السريعة وهي المرحلة التي يرى فيها النائم الأحلام وتشكل هذه الفترة الثلث الأخير من دورة النوم.

تستغرق هذه المراحل الخمس 90 دقيقة تقريباً وتتكرر عدة مرات أثناء الفترة الإجمالية للنوم ومن الجدير بالملاحظة أن فترة الأحلام تستغرق عدة دقائق فقط من كل 90 دقيقة لتبدأ بعدها دورة جديدة من المراحل بدءاً من حركة العين السريعة ا وانتهاءً بحركة العين السريعة.

تختلف الفترة الذي يحتاجها الفرد للنوم من شخص إلى آخر وقد استعملت فترة 8 ساعات كمعدل لفترة النوم الضرورية في اليوم الواحد وأدت بعض الأبحاث التي تمت إجراؤها في جامعة هارفارد أن قلة النوم قد تؤدي إلى زيادة نسبة بعض الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والجلطة القلبية والسرطان وهناك نزعة في الأشخاص الذين يعملون في الليل وينامون في النهار بأن تقل عندهم المناعة لبعض الأمراض مثل سرطان الثدي بتأثير تغيير الساعة البيولوجية فمثلاً بزيادة هرمون (Wee-1) تتكاثر الخلايا ويؤدي للسرطان أو بتغيير الكيتامين يؤدي إلى الاناستزيا أو التخدير. بصورة عامة تقسم الحالات الغير الطبيعية في النوم إلى الحالات التالية:

(SPIELE.D.H.F.K, 1990)

- الأرق
- ناركوليبسي
- تشجنات الأطراف السفلية أثناء النوم
- توقف التنفس أثناء النوم
- المشي أثناء النوم
- العوامل النفسية: (عبدالوهاب)

ما يتعرض له الفرد منذ طفولته من حنان أو كره أو حرمان، يكون له تأثير واضح في طريقة تغذية الفرد أي العوامل النفسية قد تساعد على استخدام كمية كبيرة من الغذاء أو تقلل من هذا الاستخدام تبعاً لمقدرة الفرد على مقابلة هذه الظروف النفسية.

- العادات الغذائية:

أن نشأة الصغار مع الكبار تساعد في أن ينقل الصغار عن الكبار بعض العادات الغذائية، أي أنهم يتأثرون بالبيئة أو الأسرة، فإذا نشأ طفل في وسط أسرة تهتم بالأغذية الكربوهيدراتية دون البروتينية فإنه يتعود على الأغذية الكربوهيدراتية إلى درجة قد يهمل التغذية على المواد البروتينية لفترة طويلة و العكس صحيح أيضاً.

- المستوى الاقتصادي: (leartmoth، 1989)

و المقصود بذلك القدرة الشرائية للغذاء تبعاً للاحتياجات الغذائية حيث نجد أنه مع انخفاض دخل الأسرة نتيجة إلى استهلاك الأغذية الكربوهيدراتية الرخيصة الثمن، بينما عندما يرتفع دخل الأسرة تتجه إلى شراء و استخدام الأغذية البروتينية المرتفعة الثمن، و هكذا الحال بالنسبة لبقية الاحتياجات الغذائية من خضروات أو فواكه.

- العادات الدينية: (عبدالوهاب)

تقف العادات الدينية في طريق التغذية و مصادرها، حيث نلاحظ أن العادات بين المسلمين تمنع و تحرم التغذية على لحم الخنزير أو أي نوع من الغذاء يدخل في تكوينه، و تجد في المقابل أن بعض الأديان تحرم استخدام الأبقار أو الجاموس في التغذية كما يلاحظ ذلك في الهند.

- الظروف السياسية: (leartmoth، 1989)

أن ارتباط بعض الدول مع كتلة سياسة أو ببعض البلاد الصديقة تجعل هناك ارتباط قد يؤدي إلى تغيير نمط الاستهلاك ليساير ما هو متوفر في هذه البلاد من أغذية لازمة و ضرورية.

- الظروف الاجتماعية:

و نضرب عليها المثل في خروج المرأة للعمل في بعض الدول أو خروجها للدراسة، و مع انشغال معظم أفراد الأسرة في العمل فإن ذلك يجعل هناك تفكير و أبحاث لتوفير الوجبات الغذائية السريعة أو المعلبات المناسبة التي يمكن استغلالها و إعدادها في وقت قصير، مع توافرها بأسعار تتناسب دخل كل أسرة.

خاتمة:

إذا حققنا النظر في التغذية و الرياضة لوجدنا هناك تناغم و تناسق بين العنصرين و يتحقق التكامل بتوفر إحداهما مع الآخر ويرتكز هذا على كيفية الأغذية والمكملات الغذائية التي تؤثر على الأداء الرياضي، كالتحسين (من التدريب)، والانتعاش (بعد الأحداث والتدريب). هدف واحد من الرياضة والتغذية هو الحفاظ على مستويات الجليكوجين والحيلولة دون نضوب جليكوجين. هناك هدف آخر يتمثل في تحسين مستويات الطاقة والعضلات. وتوجد إستراتيجية معينة للفوز الرياضي. وهو حدث يمكن أن يتضمن جدولا زمنيا لموسم كامل لما يجب أن يتناوله الرياضي، وبكميات دقيقة (قبل وأثناء وبعد، وبين الأحداث والتدريبات). الرياضة والتغذية يعملان جنبا إلى جنب مع الطب الرياضي. وتعتبر الرياضة أهم الممارسات لتخفيف الوزن أيضا.

مقدمة:

لو نظرنا إلى مستوى كرة القدم في الجزائر لوجدنا أن هناك قصوراً ملحوظاً في أداء اللاعبين، و قد يرجع ذلك إلى أنه ليس هناك برامج موضوعة على أسس علمية لإعداد النشء من لاعبي كرة القدم سواء في المدارس أو في الأندية أو مراكز التدريب الشعبية، بل يعتمد كاشفوا الأندية على اكتشاف المواهب من الأحياء الشعبية حيث يمارس معظم أبناء الشعب الكرة في الأزقة و الشوارع، هناك ينشأ اللاعب بدون إشراف فني أو توجيه متخصص فيكتسب اللاعب العادات الحركية الخاطئة الخاصة بمهارات كرة القدم و بالتالي تسبب له عائقاً كبيراً أمام تقدمه في المستقبل إلى درجة المهارة العالية و الحذف الرياضي الأمر الذي يسبب عدم مسابقة اللاعب الجزائري (المحلي) لمتطلبات كرة القدم الحديثة.

و من أسباب هذا القصور ضعف القدرة الحركية للاعب خلال مباراة كرة القدم نتيجة لضعف فترة إعداد للمهارات الحركية و بالتالي تضعف صفاته البدنية و يصعب إتقان المهارات الحركية الجديدة، و كلما زاد الاهتمام بإعداد اللاعب بدنياً كلما وصلنا باللاعب إلى درجة نجاح الأداء الحركي خلال مبارياته، و هنا تنمو الصفات البدنية لديه كالسرعة و الرشاقة و المرونة و القوة مع الاهتمام بقدراته الأخرى العقلية كالذكاء و الإدراك.

و لما كان مستوى أداء لاعب كرة القدم في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة مذهلة، كان لزاماً على القائمين علة أمر اللعبة أن يبحثوا عن طريقة أو طرق مواكبة لاعبيننا لهذا التقدم.

1-1 - مميزات كرة القدم الحديثة:

- ارتفاع مستوى لياقة اللاعبين لدرجة الامتياز و بالتالي يصل اللاعب إلى درجة و مستوى ثبات و استقرار المهارات تمكنه من إتقانها مهما تنوعت هذه المهارات أو تغيرت الظروف، و ارتفاع مستوى اللاعب بينما فيه الصفات البدنية.

- ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين و هذا مرتبط بلياقتهم، فكلما كانت لياقة اللاعب البدنية مرتفعة، كلما ظهرت مقدرته الفائقة على أداء المهارات بقدرة و حذف أثناء تحركاته و حرية داخل الملعب.

- لقد نبذت كرة القدم الحديثة للاعب البطيء و أصبحت تتسم بالسرعة في نقل الكرة عن طريق اللاعب المباشر السريع تعطيل الكرة مع الجري باستمرار لتغيير المراكز بين اللاعبين و ذلك يعمل على خلخلة دفاع الخصم و تتولد نقاط فراغات أمام المرمى يمكن الوصول منها إلى الهدف.

ومن صفات اللعب الحديث كثرة المدافعين حتى لا يترك مهاجم حر يفعل ما يشاء، الأمر الذي دعا إلى اشتراك خط الوسط و بعض لاعبي خط الدفاع في عملية الهجوم و ذلك بالتحرك السريع المستمر لأخذ الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة و اللعب المباشر و التحرك ثانية، و هذا من شأنه خلخلة الدفاع المتكثل.

كل هذا عمل على ازدياد سرعة اللعب و أصبح واجبا على كرة القدم في عصرنا هذا أن يكون قادرا على التحرك و الجري بسرعة فائقة مع احتفاظه الكرة و سيطرته عليها، فهو قادر على تمرير الكرة أثناء جريه و استقبالها كذلك و أن يخادع الخصم أثناء جريه بالكرة فلا بد من رقابته و أن يصوب على المرمى بدقة أثناء جريه كذلك.

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

- إن ارتفاع مستوى أداء اللاعبين المهاري مع زيادة سرعة اللعب جعل عملية الاستحواذ على الكرة مهمة صعبة تتطلب من اللاعب أن يتصف بأدائه بالقوة في حدود القانون أي اللعب الرجولي.
- إن اللعب الحديث يتطلب من اللاعب أن يكافح للاحتفاظ بالكرة و كذلك الاستحواذ عليها من الخصم أو الجري السريع لأخذ مكان خال أو اللحاق بالكرة قبل الخصم.
- كما أن المجهود العصبي الذي يبذله اللاعب حالياً كبير جداً نتيجة التغيير و التبديل بين اللاعبين لأماكنهم من الهجوم و الدفاع و سرعة نقل الكرة نتيجة لعدم احتفاظ اللاعب بها و لكن لعبها مباشرة، كما أن كبر مساحة الملعب و طول وقت المباراة يتطلب كل هذا من اللاعب شد عصبي، أضف إلى ذلك التأثيرات الخارجية المحيطة بالملعب كالجماهير عندما يثور لأي سبب كان، و كل هذا يؤثر في الأجهزة العصبية للاعبين.
- إن لاعبي كرة القدم الآن تتميز حركاتهم بالقوة كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو الكفاح لاستخلاص الكرة بالجري بها و التصويب على المرمى كل هذا يتطلب مجهوداً عالياً متميزاً بالسرعة الغير عادية و لكن هذا الإيقاع الحركي السريع يجب أن تتوافر له عدة صفات ليس فقط دقة التمرير في التوقيت المناسب و إنما أيضاً تحرك اللاعبين داخل الملعب و مدى قدرتهم على تنفيذ كمية كبيرة من المجهود المتميز بالشدة القصوى.
- أصبح النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب متعدد و مترابط فيما بينهم، و على علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع للاتصالات المرتدة (التغذية الرجعية).

- و أخيراً فإن الذي يميز كرة القدم الآن هو نجاح معظم مدربي الكرة في الدول الرائدة في هذا المجال إلى حين توجيه أداء اللاعب الحركي خلال المباراة و ذلك بالاهتمام بضرورة إتقان المهارات الحركية لدى اللاعب و ثبات و استقرار مستوى أدائه لها بالإضافة إلى درجة عالية في نمو الصفات البدنية كالقوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و التحمل، مع قدرات أخرى تتعلق بالأنوايا العقلية كالذكاء و الإدراك و الانتباه (عثمان ع.، 2001)

1-2-1- مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:

تتميز كرة القدم الحديثة بطابع السرعة العالية، الأمر الذي ساعد على الانتشار لدى اللاعبين في الملعب و قريهم من الكرة طوال الزمن، كل هذا يتطلب من اللاعب مقدرة بدنية عالية و قدرة على مواجهة التعب و الاستمرار في بذل الجهد بشدة منخفضة نسبياً طوال زمن المباراة، و بذلك يتمكن من تغيير الأماكن دفاعاً و هجوماً و مسايرة طابع اللعب الحديث (صبحي، 2000)

و قد اتفق كثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن الآتي: السرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، التوافق، الرشاقة، المرونة (الله، 1999)

1-2-1- السرعة: هي قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، أي اختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارات العصبية، وهي من الصفات الضرورية لكثير من نواحي النشاط الرياضي منها كرة القدم و تتفاوت من حيث استمرارها لفترة طويلة (جلد السرعة)

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

و من المعروف علميا أن العداء يولد ولا يصنع، فسرعة اللاعب مرتبطة أساسا كونه العضلي و تتفاوت نسبة السرعة من لاعب لآخر وفقا لما تحتويه عضلاته من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة انقباضها، كما أن هناك ارتباط وثيق بين منحى الزيادة في السرعة و من اللاعب (الله، 1999)

و تعتبر السرعة العنصر الهام في معظم الأداء الرياضي و هي تتأثر بوزن الجسم و لزوجة العضلة، و هيئة الجسم التكوينية و الميكانيكية كطول الأطراف و مرونة المفاصل (الله، 1999)

و يمكن تقسيم السرعة إلى:

1-1-2-1 - السرعة عدو المسافات القصيرة: و هي القدرة على عدو مسافة معلومة في أقل زمن ممكن.

. **سرعة الحركة:** و يقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء سرعاته الحركية معينة في أقل زمن ممكن قبل ركل الكرة أو تشتيتها.

1-1-2-2 - سرعة الاستجابة: و هي القدرة على الاستجابة السريعة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس أو الزميل (مختار، 1994)

تتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي (عملية الإشارة و الكف) أي أن يكون لدى اللاعب القدرة على سرعة تبادل الانقباض و الترخي في العضلات (مختار، 1994)

1-2-2- تدريب السرعة عند لاعبي كرة القدم:

و تدريب السرعة عند لاعبي كرة القدم يشمل سرعة البدء و سرعة تغيير الاتجاه و سرعة الخداع و سرعة التمرير و سرعة التصرف في الكرة، و سرعة التصويب، كل هذا يلعب دوراً هاماً في إعداد اللاعب الأمر الذي يجعل المدرب يعطي عناية خاصة للاعبين في برنامج تدريباته (أبوالعلا، 1993)

و من أمثلة تمرينا السرعة: (السابق ن.)

- الجري لمسافة (30 م . 60م) بأقصى سرعة، و للناشئين من (20 م . 40 م)
- الجري بالكرة لمسافة 50م: التدرج بالسرعة حتى 20م، ثم الجري بأقصى سرعة باقي المسافة. (يكرر التمرين 6 مرات) و تعطي فترة راحة دقيقة بين كل تمرين و آخر و يمكن إعطاء تمارين مرونة سهلة إنسانية.
- تتابع جري بين المجموعات المتساوية العدد المسافة بينهما 20م.
- الجري السريع مع تغيير السرعة أثناء الجري السريع مع تغيير الاتجاه أثناء الجري.
- تمرير الكرة للزميل ثم الجري مباشرة بعد التمرير لمسافة 30م.
- الجري بالكرة بين الأعلام أو الكرات الصبية.
- الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه كلما أمر المدرب بذلك.

1-2-3- تحمل السرعة: و هو قدرة اللاعب على تكرار أداء العمل ذو سرعة عالية

مع الأخذ في عين الاعتبار على وجود فترة راحة بسيطة ما بين (10 . 30 ثا)
(Arpad، 1995)

أما بالنسبة للتدريب على الارتقاء بتحمل السرعة لدى لاعب كرة القدم يمكن الاهتمام بالتدريب الفكري بشقيه البطيء و السريع، مع إعطاء اللاعب راحة تسمح بانخفاض معدل نبضه، و يلعب عنصر التحمل السرعة دوراً هاماً في مستوى الانجاز الرياضي و خاصة في مجال النشاط البدني الذي اعتمد على السرعة الخاطفة للأداء الحركي مع التغيير المستمر و السريع لأوضاع و ظروف النشاط المختلفة. (الوهاب، 1988)

1-2-3-1- تدريب تحمل السرعة

شدة عالية ما بين الشدة الأقل من القصوى إلى الشدة القصوى أي (75% . 90%) ومن (90% . 100%) على أن يكون اكتساب و إنتاج الطاقة في الغالب تحت ظروف الإهدائية أي في ظروف نقص الأوكسجين داخل العضلات و الأجهزة الحيوية.

. جري مسافة 30م بسرعة 75% من أقصى سرعته و يكرر ذلك من (5 إلى 7مرات) و تكون فترة الراحة بين كل مرة و أخرى هي الفترة التي يعود فيها هذا اللاعب إلى خط البداية.

1-3-1- تحمل القوة:

هو القدرة على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها.

و هنا يجدر الإشارة بأن العضلات القوية في اللاعب تحميه و تقلل من الإصابات و خاصة المفاصل و تساعد على التغلب على المقاومات الداخلية و الخارجية و القوة مطلوبة للرياضي، فهي عامل أساسي له للتغلب على وزن جسمه عندما يحاول أثناء المراوغة تغيير اتجاه جسمه و سرعته للمرور من المنافس (علاوي د.، 1979، صفحة 98)

ولاعب كرة القدم لابد أن تكون عضلاته قوية لكي يستطيع أداء مهاراته بطريقة ممتازة و حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم، فالقوة هنا تساعده على التغلب على الخصم و من جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المباراة بالقوة المطلوبة و يظهر ذلك واضحاً عند محاولة الوثب لأعلى من المنافس لضرب الكرة بالرأس و بقوة أو محاولة التصويت مع مكاتفة المناسب أو حجزه عند الأداء (السابق ن.، صفحة 113)

1-3-1- تدريب تحمل القوة:

و في التدريب على تحمل القوة يكون حجم التدريب كبيراً نوعاً ما و فترات راحة قصيرة، و في تدريبات القوة تستخدم الأجهزة كالزميل . الكرات الطبية. الأثقال مع بساطة أداء هذه التمرينات و عدم تعقيدها (نفسه، صفحة 118)

1-4- قوة التصويب:

لكي ينمي اللاعب قوة تصويبه يجب أن يؤدي تمرينات بالأثقال و الكرات الطبية خاصة تلك التمرينات التي تقوي الجذع و يجب توجيه هذه التمرينات لتحسين قوة التصويب و ذلك بتقوية العضلات التي تشترك في حركة التصويب و هي

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

العضلات المادة و المشية للفخذ و عضلات سمانة الساق و العضلة الخياطية و كذلك عضلات الجذع (صبحي، 2000، صفحة 130)

1-4-1- تدريب قوة التصويب: (السابق ن.)

- تمارين تعطي التقوية لعضلات الرجلين باستخدام الكرات الطبية و الأثقال أو تؤدي مع زميل أو بدون.
- تمارين باستخدام كرات قدم ثقيلة في التصويب و التمرير.
- تمارين للجذع باستخدام الثقل أو الكرات الطبية.
- تمارين التصويب السريع و متتالي لعدد من الكرات بدون توقف ثم يبدل بزميل له على أن يكون التمرين حتى يشعر في العضلات التي تقوم بالتصويب.

1-5- قوة الوثب:

من المهارات التي تميز لاعب كرة القدم هي قدرته على الوثب لأعلى و خاصة عن ضرب الكرة بالرأس و عند حارس المرمى للوثب لأعلى لمسك الكرات العالية أو إبعادها عن المرمى. (الحميد، 1988، صفحة 85)

1-5-1- تدريب قوة الوثب (السابق ن.)

يمكن تدريب الوثب عن طريق التمارين تعطي الزيادة قدرة العضلة المطاطية و أربطة مفاصل الركبة و القدم كما يمكن التدريب على التمارين ألعاب القوى التي تعطي توقيت الوثب و تحسينه مثل:

- محاولة الوثب من الوقوف ثم من الحركة بالدفع بقدم واحدة و بالقدمين معاً.
- الوثب داخل حفرة رمل.

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

- جهاز تعليق الكرة و الوثب لمحاولة ضرب الكرة المعلقة بالرأس عدد من التكرارات ثم محاولة رفع الكرة بالتدرج و محاولة اللاعب الوصول إليها بالرأس لضربها.

و تقسم قوة تحمل لاعب كرة القدم إلى:

1-5-2- أقسام قوة التحمل لدى لاعب كرة القدم:

- قوة التحمل العضلي.
- قوة التحمل الدوري التنفسي العامة.
- قوة التحمل الدوري التنفسي الخاصة (حسن، 1994، صفحة 202)

1-5-3- القوة المميزة بالسرعة: نال تحديد القوة المميزة بالسرعة اهتمام العديد من الباحثين و المختصين في المجال الرياضي و اتفقوا على أهميتها بالنسبة لمعظم الأنشطة الرياضية، و هي ذو أثر متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم و خاصة القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعات حركية مرتفعة و كذلك الحركات التي تستوعب قوة متفجرة مثل الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجئ و السريع من الجري و على العموم فإن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة على الألعاب بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة لأنها مهمة في اكتساب و إتقان الأداء الحركي في اللعبة في أسرع وقت مع الاقتصاد في الجهد، و يجب أن يكون مفهومها أن القوة و السرعة تكون أقل من القسوى (الحميد، 1991، صفحة 25)

و في كرة القدم حيث مواقف اللعب المتغيرة و الغير ثابتة و خاصة في الملعب الحديث الذي يتطلب من اللاعب أن يقرن تحركه و جريه بمقدرته الفائقة على السيطرة

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

على الكرة و تحكمه فيها فهو يستطيع أن يمرر و يخادع و يصوب على المرمى أثناء الجري، و يستطيع الانطلاق و التوقف و الدوران و الوثب المفاجئ و ضرب و متابعة الكرة سواء بالقدم أو بالرأس (عثمان ع.، 1993، صفحة 82)

فالقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز و محدد عند إنتاج القوة في اللحظة و السرعة المناسبين (كضرب الكرة و التصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفعالة (السرعة) للحركة. كما و أن لها أثر متزايداً على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين، و هذا يوضح العلاقة بين القوة و السرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معا (السابق ن.، صفحة 102)

1-6- الرشاقة: هي صفة من الصفات البدنية التي تحتل مكاناً بارزاً في لاعب كرة القدم و لا تقتصر علاقة الرشاقة بالقوة و السرعة فقط، و إنما تزداد علاقتها بالمهارة الحركية و لذلك فإن هذه الصفة لها خصائصها المركبة (الوهاب، 1998، صفحة 172)

و الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الأداء بسرعة مناسبة لمتطلبات اللعب مع الادخار في بذل الجهد.

فالرشاقة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الذي كثيراً ما تتطلب منه ظروف المبادرة تغيير أوضاعه و حركاته لتأدية حركات أخرى تفرضها ظروف اللعب، كما هو في التغيير من الجري للوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس، أو تغيير وضع الجسم من اتجاه لأخر أثناء المحاورة بالكرة، أو تأدية الضربات من أوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب أو السقوط (السابق ا.، صفحة 178)

1-6-1- معاير قياس الرشاقة: (علاوي م.، 1997)

المعيار الأول: التوافق الحركي مثل النقاط الكرة.

المعيار الثاني: دقة الأداء و يقصد به أن تتناسب الحركة ذاتها من حيث الزمان و الفراغ و القوة مع الغرض المحدد لها و دقة الحركات تتميز بالحد الأقصى من الاقتصاد في الجهد و يعتبر هذا هو أحد المعايير المعبرة عن الرشاقة.

المعيار الثالث: زمن الاستيعاب أو زمن الأداء: و يقصد به الزمن الذي استغرق في إتقان الأداء إلى درجة الدقة المطلوبة أو أقل زمن من لحظة المواقف إلى اللحظة التي يبدأ فيها الفرد بالاستجابة.

1-6-1- تدريب الرشاقة لدى لاعب كرة القدم: (السابق ن.)

* تنطيط الكرة تمرينات الإحساس بالكرة، تمرينات تثبيت الكرة على الرأس أو القدم أو الفخذ.

* تدريبات المهارات الأساسية مثل الوثب أمام لضرب الكرة المرتفعة بالرأس و التصويب المباشر من كرات عالية.

* الجري المتعرج بين الأعلام أو الكرات الطبية.

* تعليم مهارات الخداع بالذرع.

1-7- المرونة: هي واحدة من أهم الصفات البدنية الهامة، وهي عبارة عن مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم و بذلك تصبح الصفة الهامة في الأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية إذ أنها تشكل الصفات البدنية السابقة الركائز التي تبنى

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي كأساس للوصول إلى مستويات الرياضة في الألعاب المختلفة و تقسم المرونة إلى:

1-7-1 - أقسام المرونة:

* مرونة عامة: هي قدرة الإنسان على أداء الحركات بمدى واسع في جميع المفاصل.

* مرونة خاصة: هي القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبق للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين (الحميد، 1988، الصفحات 05-11)

و يمكن تقسيم المرونة إلى: (علاوي م.، 1997، صفحة 111)

* - المرونة الايجابية: و هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل و التي تقدم بأداء تلك الحركة.

* - المرونة السلبية: و هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة في أدائها، أما من حيث الثبات و الحركة فإن المرونة يمكن تقسيمها إلى:

* - المرونة الاستاتيكية: و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه ثم الثبات فيه (أي هو مدى حركة إيجابي)

* - المرونة الدينامكية: و هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى (مدى حركة إيجابي أيضا)

1-7-2 - تمارين المرونة: (الحميد، 1988، صفحة 118)

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

. كل تمارينات المرونة المرجمات بالنسبة للذراعين و الرجلين.

. تمارينات ثني الجذع أماما أسفل و لمس الأرض باليدين مع فرد الركب.

. تمارين الجلوس طولا و محاولة لمس المشطين.

. تمارين لف الجذع على الجانبين.

. تمارين ثني الجذع جانبا.

. تمارين دوران الذراعين و الرجلين و الجذع.

2- الإعداد المهاري لكرة القدم (Arpad، 1995)

تمهيد: المهارات في كرة القدم هي كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف موازنة رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع و ما هو غير مشروع.

إن الهدف من تعليم مهارات اللعبة هو جعل اللاعب قادراً على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات المباراة الأمر الذي يجعله قادراً على تنفيذ الخطط بكفاءة. و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع مهارات الكرة بدقة و إيقان يمكن أن يعتمد عليه في تنفيذ أي مهمة أو أي خطة توضع بالتعاون مع زملائه أعضاء الفريق.

2-1 المهارات بدون كرة:

معروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة و متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية و يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

هناك ارتباط بين المخزون و المهارات و الصفات البدنية من جانب و بين المهارات الجديدة اللوالب تعلمها من جانب آخر.

و نوع النشاط الحركي الذي يؤديه لاعب الكرة في الملعب بدون كرة هو عبارة عن:

* الجري بأنواعه أو ما يعرف بالجري المتغير الشدة . جري أمامي أو جانبي أو خلفي.

* الوثب عالياً.

* الخداع و التمويه (الخداع بالنظر و الخداع بالجدع و الحركة).

2-2 أمثلة لبعض تمارين الجري. (السابق ن.)

* عمل بدايات مختلفة و الجري من مراكز مختلفة.

* الجري المتعرج على شكل زجراج مع تغيير الاتجاه.

* الجري فوق خط من الكرات الطيبة (توضع الكرات بحيث يكون بين الكرة و الأخرى خطوتان)

* لعبة المساك . ينتشر اللاعبون من (12 . 20) داخل منطقة الجراء و يقوم اللاعب

رقم (1) يدور المساك و يحاول إمساك أحد اللاعبين و ليكن (ب) فإذا مر اللاعب

(ج) بينهما أثناء المطاردة، عندئذ يتحتم على (أ) أن يتحول من محاولة مسك (ب)

إلى محاولة مسك (ج) و هكذا حتى يتمكن من مسك أحد اللاعبين فيصبح الممسوك

هو المساك و هكذا.

* الجري الجانبي بخطوات جانبية جهة اليسار ثم يبدل اللاعب فجأة بإشارة من

المدرّب خطوات جانبية جهة اليمين ثم الجري خلفي و هكذا.

2-3 المهارات الأساسية بالكرة (عثمان ع.، 1996)

أنواعها كلها:

المهارات الأساسية بالكرة و تشمل:

* الجري بالكرة.

* ضرب الكرة بالقدم.

* ضرب الكرة بالرأس.

* السيطرة على الكرة.

* المحاورة (المراوغة).

* المهاجمة.

* رمية التماس.

2-3-1 الجري بالكرة .

كان الجري بالكرة من أهم اللعبة قديما و مازال يحتفظ بأهميته في مواقف خاصة من اللعب.

- إن اللاعب يجري إذا وجد أن دفاع فريق الخصم بطيء، ففي هذه الحالة يمكن سحب دفاع الخصم إلى منتصف الملعب و تمرير الكرة للزميل السريع خلف الدفاع لإحراز الأهداف.

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

- و عند استعمال الخصم لمصيدة التسلل . يمكن للاعب الجري بالكرة لاخترق خط الدفاع نحو المرمى.
- تستخدم في حالة وجود مسافات كبيرة بين اللاعب و زميله لا تمكنه طول المسافة من سلامة التمرير، فيضطر للجري بالكرة لتقريب المسافة، كذلك حالة التصويب فإن اللاعب يحاول تقريب المسافة بينه و بين المرمى لكي يكون التصويب مؤثر.

_ طرق الجري بالكرة:

- * الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم.
- * الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم.
- * الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي.

2-3-2- أنواع الجري بالكرة:

- الجري بالكرة طولياً.
- الجري بالكرة عرضياً.
- الجري بالكرة قطرياً.

2-3-3- طريقة أداء الجري بالكرة:

- . عند استعمال خارج القدم للجري بالكرة تتجه القدم للاعبه للداخل قليلا قبل لمسها للكرة.
- . عند استعمال داخل القدم للجري بالكرة تتجه القدم للاعبه للخارج قليلا قبل لمسها للكرة.

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

- . عند استعمال وجه القدم الأمامي للجري بالكرة يُمد مشط القدم الأسفل و تثني الركبة حتى يواجه وجه القدم الكرة عند لمسها.
- . يجب أن تكون خطوات اللاعب قصيرة و متلاحقة.
- . تكون القدم في وضع غير متصلب (شبه مرتخية) أثناء الجري حتى تصبح حساسية اللاعب كاملة على الكرة.
- . يكون نظر اللاعب موزع بين الكرة و الملعب و اللاعبين.
- . يكون جسم اللاعب مائل للأمام أثناء جريه بالكرة.
- . تكون الكرة قريبة من اللعب حتى يتمكن من السيطرة عليها أثناء جريه بها بحيث لا يزيد بعدها عنه أكثر من متر تقريبا.

2-4- ضرب الكرة بالقدم

- يعتبر ضرب الكرة بالقدم أهم المهارات جميعا . لأن مهارات الجري بالكرة و السيطرة عليها و المحاورة ما هي إلا وسائل لإصابة مرمى الخصم و غالبا ما تؤدي هذه الإصابة بضرب الكرة بالقدم و في بعض الحالات بالرأس.

أنواع ضرب الكرة بالقدم:

- ضربات أساسية هي:

1. ضرب الكرة بداخل (باطن) القدم.
2. ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.
3. ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي.
4. ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.

- الضربات غير شائعة:

- ضرب الكرة ببوز القدم.

- ضرب الكرة بكعب القدم.
- ضرب الكرة بالركبة (أعلى الفخذ)
- ضرب الكرة بأسفل الحذاء.

2-4-1- ضرب الكرة بباطن القدم.

هي أكثر الضربات دقة و تستعمل في التمريرات القصيرة و الأرضية.

- طريقة الأداء:

. يقترب اللاعب من الكرة في خط مستقيم بحيث يكون اللاعب و الكرة و الزميل على استقامة واحدة تقريبا.

. توضع القدم الثابتة بجانب الكرة و موازية لها و في الاتجاه المراد توجيه الكرة إليه و يثنى مفصل الركبة قليلا.

. تأرجح الرجل الضاربة خلفاً مع أدارتها من مفصل الفخذ للخارج بحيث تعمل زاوية قائمة مع القدم الثابتة.

. ثم تأرجح الرجل الضاربة للأمام لضرب الكرة بداخل القدم مع الاستمرار في متابعة الرجل الضاربة للكرة.

. يكون الخط الواصل بين الكرة و الهدف عمودي على باطن القدم الضاربة.

. يميل جسم اللاعب قليلا أثناء عملية الضرب .

. عند توجيه هذه الضربة يكون أسفل القدم الضاربة شبه زاحف على الأرض بحيث تضرب من منتصفها.

. تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد إتمام عملية الضرب.

2-4-2- تدريبات على ضرب الكرة بباطن القدم: (الحميد، 1988)

. يشترك في هذا التدريب لاعبان، لاعب معه الكرة و الآخر يقف فاتحا رجليه على بعد حوالي 5 ياردات. يمرر اللاعب الكرة بحيث تمر من قدمي زميله ثم يلف خلفا ويجري ليقف على بعد حوالي 5 ياردة.

. يجري الزميل بعد مرور الكرة من بين قدميه ليحصل على الكرة و يتحرك بها أماما تجاه زميله.

. يقف لاعب ممسكا بالكرة في يده ثم يتركها تسقط من بين يديه.

. لاعبان مع أحدهما كرة يقفان على بعد 12 ياردة و توضع في منتصف المسافة على ارتفاع 1م من الأرض.

. حائط تدريب و يرسم عليه دائرة نصف قطرها 40 سم على ارتفاع 1,5م من الأرض.

و يبدأ تبادل التمرير بين اللاعبين بالكرة بحيث يحاول كليهما تمرير الكرة لتصيب الدائرة.

- يقف لاعبان مع أحدهما كرة و يبدأ في الجري أماما مع تبادل تمرير الكرة.
- يشترك في هذا التدريب ثلاث لاعبين.
- من الجري يمرر اللاعب 1 الكرة إلى اللاعب ب الذي يكملها اللاعب ج.
- و هكذا يجري تمرير الكرة بين اللاعبين الثلاث أثناء الجري.
- يراعي أن يأخذ كل من أ، ج مكانه في الوسط.

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

- مجموعة من اللاعبين 3 أو 4 أو 5 تقف على شكل دائرة نصف قطرها حوالي 7 م مع أحدهم كرة. و تبدأ المجموعة في الجري في اتجاه عقرب الساعة و تمرير الكرة فيما بينهم بباطن القدم لفترة.

2-4-3- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي. (السابق ا.)

وجه القدم الأمامي هو المنطقة التي تبدأ من بداية الأصابع مفصل القدم، و يعتبر من أكثر الضربات انتشاراً و ذلك لما تمتاز به هذه الضربة من قوة مؤثرة و مدى بعيد. و يرجع سبب قوة هذه الضربة إلى:

- صلابة وجه القدم الأمامي يؤثر تأثيراً مباشراً على قوة الضربة و مداها.
 - مدى مرجحة الرجل خلفا قبل عملية الضرب كبير مما يكسب الضربة قوة.
 - تؤدي هذه الضربة دائماً من الجري مما يعطي اللاعب قوة دفع أكبر.
- و عند أداء هذه الضربة يكون مشط القدم الضاربة مشدود للأسفل مما يسبب الخوف عند بعض المبتدئين.

2-4-3-1 تدريبات على الضرب بوجه القدم الأمامي:

- يقف اللاعب ممسكاً بكرة قدم بين القدمين ثم يقفز بها عالياً مع ثني الركبتين و الساقين خلفاً لقف الكرة و قبل أن تسقط للأرض يلف اللاعب ليواجه الكرة و يمررها للحائط أو الزميل ليصوبها على المرمى بوجه القدم الأمامي.
- لاعب يقف حائط تدريب مرسوم عليه دائرة و يحدد 3 أبعاد من الحائط على هيئة دوائر ويقف اللاعب على أول بعد و يمرر الكرة بوجه القدم الأمامي.

الفصل الثاني: ————— المهارات الأساسية و القدرات البدنية للاعب كرة القدم ———

- لاعب معه كرة و على بعد حوالي 3م يضع شاخص أو علم أو كرة طيبة يرفع الكرة عاليا بوجه القدم الأمامي.

- يقف اللاعب و تمرر له كرة بواسطة الزميل أو بواسطة نفسه و يطير في الهواء ليمررها خلفية بوجه القدم الأمامي.

2-5- ضرب الكرة بالرأس Heading

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها و هي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجما أو مدافعا، و تعتبر الرأس تجاوز قدما ثالثة يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها و هناك من اللاعبين من يحقق النصر لفريقه بضربة متقدمة برأسه و لكي يجيد اللاعب هذه الضربة أن

تتوافر فيه الشروط الآتية:

- أن يتميز اللاعب بالرشاقة و القدرة على الوثب لمسافة عالية.

- أن يتميز اللاعب بالجرأة.

2-6- السيطرة على الكرة Receiving the Ball (الحميد، 1988)

لا شك أن أسهل طريقة للسيطرة على كرة متحركة هو مسكها و إيقافها باليدين. و لكن منذ عام 1863 نص قانون اللعبة على عدم استخدام اليدين للاعبي فريق كرة القدم ما عدا حارس المرمى داخل منطقة جزائه.

و من هنا بدأ المدربون و اللاعبون في البحث عن أحسن الطرق للسيطرة على الكرة أثناء اللعب باستعمال أجزاء الجسم المختلفة ما عدا اليدين.

و بالرغم من اعتماد الكرة الحديثة على سرعة التمرير إلى زميل غير المراقب قبل قيام دفاع الخصم بتغطيته . لذا كان من أفضل طرق استقبال الكرة إنما هي تركها دون لمسها مع اللحاق بها و سرعة تمريرها إلى زميل في المكان و الوقت المناسب إلا أن هذه الطريقة لا يمكن استخدامها في كثير من الأحوال نظراً لأنها تتطلب خبرة طويلة من اللاعب على الرؤية الجانبية و توزيع النظر بين اللعب و الملعب، حتى يمكنه تقدير بعد الخصم عنه و مدى النجاح في ترك الكرة تمر دون لحاق الخصم بها.

كما أنه كثيراً ما يكون اللاعب المستقبل للكرة مراقباً من أحد الخصوم و نتيجة للبحث و التجربة وضعت عدة أسس للكرة مراقباً عن قرب من أحد الخصوم مما يضطره إلى السيطرة عليها أولاً ثم إعدادها و التصرف فيها.

2-7- المحاورة أو (المراوغة) Feints with the Ball

المحاورة هي فن التخلص من الخصم و مخادعته مع الاحتفاظ بالكرة و عدم تمكنه من معرفة اتجاه المهاجم. و هي ضرورة لازمة للاعب إذ يجب عليه اتقائها و خاصة المهاجم و هذا لا يمنع من ضرورة إتقان المدافع لها.

و المحاورة تعتمد على ذكاء اللاعب و حسن تصرفه و سرعة تلبيته .

و لكي يكون اللاعب محاوراً ممتازاً يجب أن تتوفر فيه الشروط التالية:

- أن يكون سريعاً خفيف الحركة مع إجاده استعمال جسمه و نظره للتمويه.

- أن يكون اللاعب سليماً فلا يحاور منافسة و هو على مسافة بعيدة منه.
 - أن يهتم اللاعب بعنصر المفاجأة عند قيامه بالمحاورة.
 - أن يسيطر اللاعب سيطرة تامة على الكرة و أجزاء و أجزاء جسمه المختلفة.
- (السابق ن.)

2-8- المهجمة: Tackling

معناها محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها أو قطعها قبل وصولها إليه و تعتبر سلاح المدافع ضد المهاجم.

. و تتم المهجمة إما بقطع الكرة قبل وصولها للخصم أو المكاتفة لإبعاد الخصم عن الكرة أو استخلاص الكرة من سيطرة الخصم.

و تنقسم المهجمة إلى..

- المهجمة من الأمام
- المهجمة من الجانب.
- المهجمة من الخلف.

و تتطلب المهجمة بعض الصفات البدنية و النفسية مثل:

القوة، الرشاقة، الشجاعة، التصميم.

خاتمة

استوضحنا في هذا البحث مفهوم الإعداد للتدريب الرياضي في كرة القدم وبيننا أن التدريب الرياضي هو أحد صور التدريب العامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول به للمستويات العالية في النشاط
الممارس.

إن ما يقدمه التدريب الرياضي من معلومات لا بد أن تكون النظرية إلى عملية التدريب باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتهي إليها المجتمع والتي يحدد اتجاهات عملية التدريب ولكن استعدادات اللاعب وكفاءته هي التي تحدد مستوى عملية التدريب.

مقدمة:

جاء في دراسة لمعهد فييسب البرازيلي، المختص بالشؤون الاجتماعية والأسرية، بأن تصرفات المراهقين في أيامنا هذه تشير إلى أنهم يبدون ميلاً إلى تعقيد المشاكل التي يمكن حلها بقليل من الجهود والإرشاد، إن كان من قبل الأهل أو المدرسة أو المجتمع. هناك مشاكل تستفحل، ولكن ليس هناك ما يشير إلى قيام المجتمع بأي جهود جدية لتعليم هؤلاء المراهقين أو إرشادهم إلى السبل الصحيحة لتفادي كل ما من شأنه أن يتحول في المستقبل إلى مشكلة مزمنة.

وقالت الدراسة إن هناك القليل جداً من برامج التوعية، التي من الممكن أن تساعد المراهق على الأقل معرفة الأخطار، التي يواجهها من أجل تفاديها، أما المعضلة الأخرى، فهي تكمن في عدم اكتراث كثير من الأسر بتصرفات المراهقين منذ بداياتها وهو الأمر الذي يؤدي إلى خروج هذه التصرفات عن نطاق السيطرة.

النمو العقلي:

يستمر الذكاء في النمو بمعدل سريع ويستوقف هذا المعدل على المستوى الثقافي الذي ينتمي إليه المراهق و الجو الإنفعالي المحيط به ، وتظهر في هذه المرحلة الفروق الفردية في الذكاء بصورة واضحة ، كما تظهر الفروق بين البنين و البنات في القدرات العقلية حيث تتفوق البنات في بعض القدرات ويتفوق البنين في أخرى. تزداد في هذه المرحلة القدرة على الفهم و الإستيعاب و التفكير المجرد كما تزداد أيضا القدرة على الإحتفاظ بالمعلومات و الصور الحركية و إمكانية إستدعائها كاملة دون أي نقص أو زيادة، لهذا نعتبر هذه المرحلة في النمو مرحلة التثبيت و الإتقان للمهارات الحركية الرياضية و خطط اللعب (فوزي ، 2003، ص 67) .

النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة للنمو الحركي في مرحلة المراهقة حيث اتفق كل من " جوركن " " هامبورجر" و "مانيل" على أن حركة المراهق في بداية المرحلة تتميز بالإختلال في التوازن و الإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الإنسجام ، و إن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق بعدد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا و إنسجاما عن ذي قبل ، أي أن فترة المراهقة هي " فترة ارتباك الحركي و الإضطراب "

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالإضطراب و لا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة ب مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية و يقوم بتثبيتها . (فرج ، 1988، ص 71) .

النمو الديني:

الكثير من المراهقين يظهرون إهتماما بالدين و المؤسسات الدينية التي تتكفل بتزويدهم بالإعتقادات و الطقوس و الشعائر الدينية ، فإذا كان دور العبادة في البلدان العربية الإسلامية تأخذ على عاتقها تعريف المراهق شؤون دينه ، وكذلك تتولى المدرسة من خلال الحصص التربوية الإسلامية تعليم الطلبة أمور دينهم و إن كانت الأسرة من قبل هؤلاء و هؤلاء هي التي تتولى أوضاع الأطفال دينهم من الصلاة و الأدعية و الممارسات (الريماوي 2008، ص 266) .

النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عن المراهق مرحلة من مراحل النمو حيث تتميز بثروة و حيرة و اضطراب يترتب عنها جميعا عدم تناسق و توازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، و أهم هذه الحساسيات و الإنفعالات وضوحا هي:

- الخجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .
- إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- خيالات واسعة و أمنيات جديدة و كثيرة .
- عواطف دينية ، وطنية ، و جنسية .
- أفكار مستحدثة و جديدة (الخوري ، 2000، ص 91) .

النمو الانفعالي : تتأثر المظاهر الإنفعالية في هذه المرحلة و يمكن تلخيصها في :

- تقلب الحالة المزاجية .
- التردد في تحمل المسؤولية .

- نقص الثقة في النفس و فرط الحساسية .
- نقص القدرة على التعبير عن الرأي و مواجهة الآخرين .
- فقدان الأمل في المستقبل .
- كثرة الاستيقاظ في أحلام اليقظة .
- تأنيب الضمير و لوم النفس على التصرفات الخاطئة .
- التردد و الخوف من التعامل مع المجتمع (فوزي ، 2003 ، ص 68)

النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع و بالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي و ذاته الجسمية من أجل جذب الإهتمام من الجنس الآخر مما يترتب عنه ميل إجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون 'نسانا قادرا على بناء مستقبله (الضوري، 2000، ص 111)

مشاكل المراهقة : (بانا ضمراوي، 2005، ص 99)

تعد فترة المراهقة من المراحل العمرية الحرجة التي يمر بها الجميع ففيها تبدأ شخصية الفرد بالاستقرار نتيجة التجارب و المواقف التي تم المرور بها ، و من اكبر المخاطر التي يتخوف الاهل منها اثناء مرور أولادهم بهذه المرحلة هي أن المراهقين يميلون الى تقليد غيرهم و أحيانا كثيرة يكون من يميلون الى تقليده مثلا لا يحتذى به، دعونا نأخذ

نبذة عن هذه المرحلة العمرية : - لقد كثرت مشاكل المراهقة في أيامنا هذه كثيراً وتعددت مسبباتها وأصبحت الحلول حلم كل عائلة نتيجة الضغوطات النفسية التي يمر بها المراهقين فيقومو بالتعبير عن غضبهم و عدم رضاهم بطريقة ترهق الالهل و تؤرقهم . _ تعددت أشكال مشاكل المراهقة من جيل لآخر ومن بيئة إلى أخرى فأصبحت وباءً منتشراً في جميع المجتمعات ، فأصبح التقليد الأعمى هو ما يقود المراهقين. _ تعرّف المراهقة بأنها : فترة من العمر تجيش بها العواطف وتكثر بها المعاناة النفسية وخلق المشاكل بلا سبب . وعدم القدرة على التمييز بين ما هو صحيح وما هو خاطئ . _ تظهر العديد من علامات المراهقة على الشباب والشابات عند وصولهم سن معين أثناء فترة الشباب سواء عند البلوغ أم بعدها بقليل . _ علامات المراهقة تظهر في سن 12 وحتى ال 15 ، وهناك مرحلة أخرى للمراهقة تكون ما بين 15_18 عاماً . - يحدث في كلا المرحلتين لكلا الجنسين تحول جسدي وسلوكي وعقلي ملحوظ . - يبدأ المراهق في مرحلة المراهقة بالاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي و تبدأ شخصيته بالاستقرار . - يهدف المراهق في أثناء فترة مراهقته إلى التخلص من قيود أسرته ويشعر بأنه حان الوقت ليحصل على استقلاليتة فيبدأ بمرحلة التمرد على كل شيء ، لاعتقاده بانه كبر و لم يعد بحاجة أهله . - فيمرحلة المراهقة يصبح هناك حاجز كبير ما بين المراهقين وعائلاتهم في الحديث أوالمناقشة عن مشاكلهم. _ يميل المراهق في أثناء فترة مراهقته من العزلة والانطوائية . - كل فرد في سن المراهقة يحرص على الانضمام إلى جماعة من رفاقه كي يشبع حاجاته التي فشلت الأسرة في إشباعها يجد يدهم منفذاً لحل مشاكله أو مهرباً للبوخ . - في فترة المراهقة تلاحظ أن المراهق متخبط بين هنا وهناك ولا تجد له شخصية مستقرة . -في هذه المرحلة لا يمتلك المراهق في شخصيته سوى العصبية والعناد

والعنف في شتى مواقفه . _ يحارب المراهق في هذه الفترة كل من حوله مقابل هدف وحيد هو إثبات ذاته أينما حلّ . - تكثر أخطاء المراهق في مرحلة مراهقته فهو يعتبر نفسه دوماً على صواب وكل من حوله على خطأ . - يلجأ بعض المراهقين في فترة مراهقتهم إلى لفت أنظار كل من هم حولهم باللجوء إلى استخدام بعض الأساليب المؤذية بحقهم وحق المجتمع كتعاطي المخدرات والسرقة أو إقامة علاقات جنسية مع الطرف الآخر . - يلاحظ عند البعض بأنهم في هذه المرحلة يعزف الطالب عن رغبته في الذهاب إلى المدرسة أو قد يطرأ تغيير ملحوظ عليه في تدني التحصيل العلمي لديه أو إلى رغبته الشديدة بالتغيب عن مدرسته بعذر أو من دون عذر . - يتولد عند المراهق سحب من الاكتئاب التي تمطر عليه الحزن الشائع في هذه المرحلة فيبدو معظم وقته مضطرب ومشوش لا يتكلم إلا بصوت مرتفع ولا يترك لنفسه مجال لسمع من أمامه أو حتى يأخذ بنصائح و وصايا من يكبرونه عمراً ومن يفوقون عنه خبرات الحياة فتجده مزاجي التفكير، فتارة تجده سعيد وتارة أخرى غاضب وحزين . - يجد المراهق البكاء أحياناً "مهرياً" له من أي مشكلة سواء كانت صغيرة أو كبيرة بتضخيمه لها ويعتقد أن مشاكله لا أحد يمر بها غيره كل ذلك سببه التغيرات النفسية التي طرأت عليه في هذه المرحلة من العمر . - تتولد عند المراهق مشكلة عظيمة يتمسكها بعادة مكتسبة وهي عادة الكذب التي يلجأ إليها ضاناً بأنها الوسيلة التي تحميه من الوقوع في المشاكل . - يسعى المراهق فقط إلى إرضاء ذاته وإشباع رغباته وإلى تحقيق مقاصده دون اعتبار للمصلحة العامة ، ودائماً ما تجده منغمس ومنسجم في مجادلة الآخرين بأتفه الأشياء.

خلاصة :

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لاحظنا أنّ مرحلة المراهقة هي أصعب مرحلة يمر بها الإنسان ، وذلك بما تتميز به من متغيرات فيزيولوجية أو مورفولوجية أو إنفعالية أو إجتماعية .

كما أنّ فترة المراهقة ماهي إلا مرحلة إنتقال و لهذا يجب علينا ألا نعطيها في دراستنا هذه كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب و نستغني عن جوانب أخرى لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق و لذلك وجب على المربي او المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعده على فهم الوضع و إمكانية تحقيق النمو المتوازن .

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث حيث نقوم فيه بمعالجة المشكلة المطروحة إذ يحتوي على طرق العمل و منهجيته و الوسائل التي تساعد الباحثين على كشف جوانب الموضوع و الوصول إلى نتائج التي تخدم البحث، و هذا لما يحتويه من طرق و منهجية و وسائل تخدم هدف البحث.

1. منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيارنا المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، و تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (السماك، 1989، ص 42)، و قد استخدم الطالبان الباحثان في بحثهما هذا المنهج التجريبي لأنه المنهج المناسب الأكثر ملاءمة لمعالجة هذا المشكل.

المنهج التجريبي: إن اختيارنا المنهج المناسب في البحث العلمي يعتمد أساساً على طبيعة المشكلة التي تختلف باختلاف الهدف المراد الوصول إليه و من هذا المفهوم يرى "محمد حسن علاوي" و "أسامة أبو راتب" أن المنهج يمثل اقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية و يرى "مصطفى الغول" على أنه تغيير عمدي و مضبوط للشروط المحددة لحدث ما، و ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث و تغييرها (مصطفى الغول، 1994، ص 52) و نظراً لطبيعة المشكلة للتقيد بمميزات البحث التجريبي، و ضبط كل المتغيرات.

2. مجتمع و عينة البحث:

تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، و في موضوعنا هذا تم اختيارنا لعينة بطريقة عشوائية و تمثلت في: 6 لاعبين كرة القدم من صنف أواسط (15. 17) من مجموع 20 لاعب، أي نسبة 30% من مجموع الأصل، يلعبون ضمن فريق أواسط اتحاد مستغانم، الذي ينشط ضمن البطولة الجهوية 02 و الذي يبلغ لاعبيها 280 لاعبا.

3. مجالات البحث:

المجال الزمني: تم الاتفاق على موضوع المذكرة كفكرة مبدئية و ذلك إثر الدروس

النظرية التي درسناها مع الدكتور " ميم مختار " يوم 06 /12 /2015

. تم إجراء الاختبارات القبلية في الفترة الممتدة بين 15. 09 /02 /2016

. تم إجراء الاختبارات البعدية في الفترة الممتدة بين 15. 09 /04 /2016

حيث قمنا بتطبيق برنامج المخفي المقترح (مصادق عليه من طرف الدكتور بن قادة)

و ذلك عن طريق شرحه شرحا مفصلا و كيفية التقيد بالبرنامج، و كذا تبليغ أهل

اللاعبين بضرورة تطبيق البرنامج و مدى أهميته.

المجال المكاني:

. تمت التجربة بملعب بن سليمان . مستغانم

المجال البشري:

. تمت التجربة على 6 لاعبين ذكور أواسط، كلهم يلعبون بفريق اتحاد مستغانم

متغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث ضبط المتغيرات قصة التحكم فيها من جهة، و

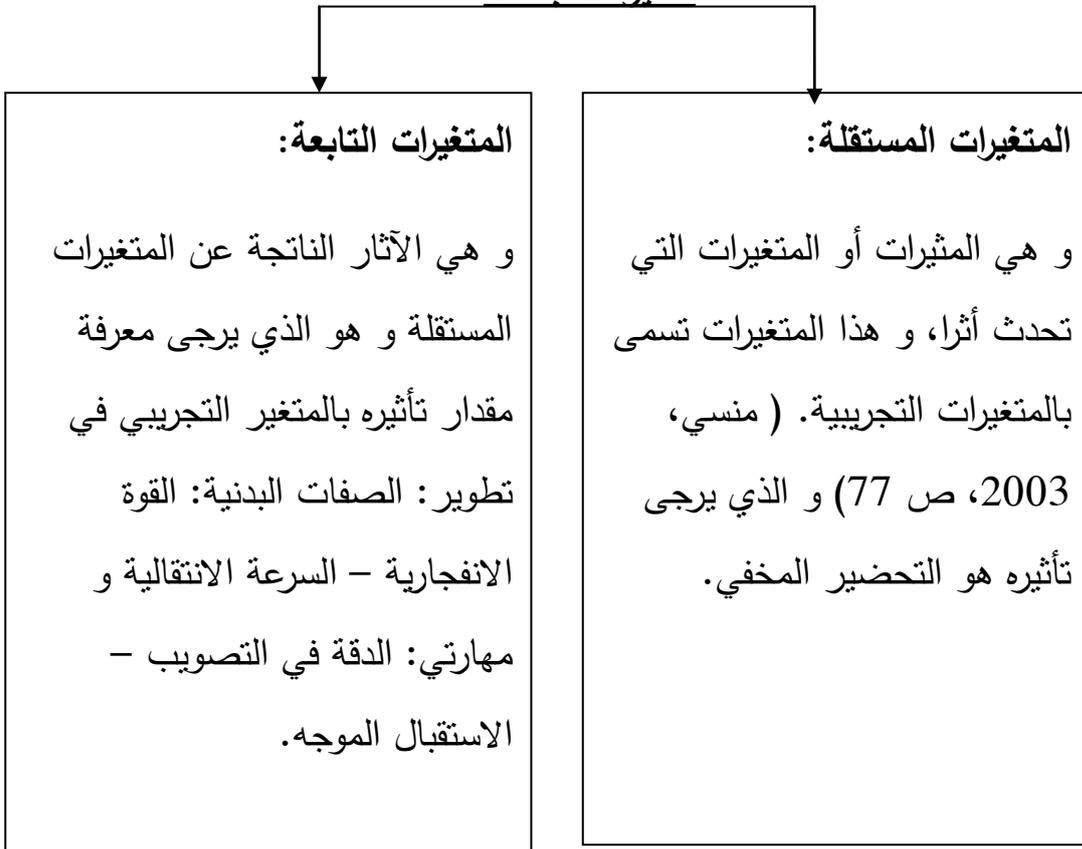
من جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الأخرى الدخيلة، و بدون هذا الضبط تصبح

النتائج التي يصل إليها الباحث مستعصية عن التحليل و التصنيف و التفسير و

مظلمة نتائجها، و يقصد بالضبط الإجراءي المتغيرات المحاولات المبذولة لإزالة تأثيرات

المتغير المستقل الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع. يقول محمد حسن علوي و أسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (محمد حسن علوي، أسامة كامل راتب، 1987) و يقول ديو بو لدب فال دالين: "أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من الواجب ضبطها في المؤثرات الخارجية التي ترجع إلى إجراءات تجريبية بدقة خصائص المفحوصين من عدة نواحي منها.

متغيرات البحث:



الدراسة الاستطلاعية:

للسير الحسن للبحث أجريت التجربة الاستطلاعية للوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثين لهذا تم القيام ب: تطبيق الاختبارات على 6 لاعبين (U17) من فريق اتحاد حاسي ماماش، و ذلك من أجل معرفة صحة الاختبارات، و سهولة تطبيقها، و مدى دالتها و ملاءمتها لعينة الدراسة، و لكي يتدرب الباحثان بطريقة الاختبارات، و معالجة نتائجها إحصائياً:

الهدف من التجربة الاستطلاعية:

. معرفة المشاكل و الصعوبات التي قد تواجه الطلبة في التجربة الأساسية:

. مدى قدرة تطبيق العينة الاختبارات.

. اختبار الأسلوب المناسب للتعامل مع الاختبارات و كذا العينة، وكيفية التعامل مع

مختلف المعادلات الإحصائية المستعملة للحساب حتى يسهل العمل عند التجربة

الأساسية.

. مدى سلامة و كفاية الأجهزة و الأدوات المستخدمة.

تم إجراء هذه الدراسة يوم: 2016/01/05 و بعد 15 يوم أعيدت نفس العملية

مع نفس العينة و في نفس الظروف من أجل دراسة الشباب للتأكد مما إذا كانت

الاختبارات تعطي نفس الدرجات لنفس الأفراد عند تكرار تطبيقها عليهم، و بدراسة

الهدف حتى يمكن الاطمئنان إليه و التأكد منه و استخدامه في البيئة المعينة.

حتى تكون الاختبارات التي وضعت ذات مصداقية و دلالة ينبغي مراعاة الشروط و الأسس العلمية و يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان فيها وضع لقياسه" إن ثبات الاختبار على درجة ثبات بقيمة " حسن 1995" ، و يؤكد محمد صبحي حسنين على أن الثبات هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف.

طرق بناء و الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية

الأسس العلمية للاختبارات

حتى تكون الاختبارات التي وضعت ذات مصداقية و دلالة ينبغي مراعاة الشروط و الأسس العلمية و يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة و الإتقان فيها وضع لقياسه" إن ثبات الاختبار على درجة ثبات بقيمة " حسن 1995" ، و يؤكد محمد صبحي حسنين على أن الثبات هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف (حسين، 1996، طرق بناء الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية)

الدراسة الإحصائية للاختبارات	حجم العينة	درجة الحرارة (ن . 1)	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
اختبار التسديد من الثبات				0,97	0,98	
اختبار التسديد من الحركة				0,86	0,9	
اختبار السرعة الانتقالية	6	5	0,87	0,86	0,92	دال إحصائيا
اختبار القوة الانفجارية للسائقين				0,92	0,95	
اختبار الاستقبال الموجة للكرات القصيرة				0,97	0,9	
اختبار الاستقبال الموجة للكرات الطويلة				0,92	0,9	

جدول رقم 03 يبين دراسة الأسس العلمية للاختبارات

الثبات: لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أن كل قيم الثبات المتحصل عليها و التي هي محصورة بين (0,86) كأدنى قيمة إلى (0,97) كأعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي كون أنها تقترب نحو القيمة رقم 1 إضافة إلى ذلك يشير الباحث أن ثلاث القيم الموضحة من نفس الجدول هي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط و التي بلغت (0,87) من مستوى الدلالة الإحصائية (0,05) و درجة حرية (6 . 1) = 5 و عليه فإن الاختبارات المستخدمة تتمتع بدرجة عالية من الثبات فيما وضعت لقياسه.

صدق الاختبارات:

يعتبر الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد، فالاختبار الصادق هو الذي ينتج في قياس ما وضع لأجله فعلاً: إن الصدق نسبي و أنه يعني أن يقيس فعلاً الجانب الذي وضع لقياسه فصدق الاختبارات إذن يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته لقياس أحد المتغيرات" (حسين) طرق بناء و تقيس الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية) و بغية في التعرف على صدق الاختبارات استخدمنا: الصدق الذاتي = معامل الثبات.

لقد تبين من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن كل قيم معاملات الصدق المتحصل عليها و التي هي محصورة بين (0,92)، كأدنى قيمة إلى (0,98) كأعلى قيمة تتمتع بارتباط قوي كون أنها تقترب نحو القيمة 1 إضافة إلى ذلك يشير الباحث أن تلك القيم الموضحة من نفس الجدول هي أكبر من القيمة الجدولية كمعامل الارتباط و التي بلغت (0,87) عند مستوى الدلالة الإحصائية

(0,01) و درجة الحرية (1 . 6) =5 و عليه فإن الاختبارات المستخدمة تتمتع بدرجة صدق عالية فيما وضعت للأجله.

موضوعية الاختبارات:

الموضوعية تعني تأثير بتغير المحكمين إذ أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم" إن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمين" (حسين)، القياس في التربية البدنية و الرياضية، (1995)

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في بحثنا مفهومة و سهلة و واضحة خاصة أن المختبرين تلقو شرحا شاملا لأهداف الاختبارات و مواصفاتها و شروحيها، كما أجبنا على التساؤلات التي أثارها المختبرون قبل تطبيق الاختبارات، بالإضافة إلى أن الاختبارات واضحة غير غامضة بالنسبة للمقيم المختبر، هذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل، كما أن الباحث قد أشرف على الاختبارات بمساعدة مدرب الفريق و هذا فإن الاختبارات التي طبقها الباحث تتميز بالموضوعية نتيجة لعدم تدخل الباحث في نتائجها.

معامل الارتباط(مروان، 1988، ص 88)

الوسائل الإحصائية: س 100 X

النسبة المئوية: ص =

ع

. النسبة المئوية للتقدم: (الناجي، 1992، ص 101)

$$100 \times \frac{\text{القياس البعدي - القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}}$$

الدراسة الأساسية

المصادر و المراجع: استعان الطالبان الباحثان بعدد من المراجع العربية منها و الأجنبية بالإضافة إلى المواقع الالكترونية، و التي تتماشى مع أهداف البحث من أجل الوصول إلى صيغة علمية تخدم البحث و بالتالي إيجاد إيضاحات علمية للأمور الغامضة.

العناد الرياضي: تمثل العناد الرياضي فيما يلي:

. ملعب خاص بكرة القدم

. 20 قمع ملون

. شريط لاصق أحمر

. 8 كرات قدم من نوع select

. صفارة من نوع fox

. ميقاتية

الاختبارات المهارية:

اختبار الدقة في التصويب من الثبات

. الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الثبات

. الأدوات المستعملة: . شواخص ملونة

. 8 كرات

. ورقة تسجيل النتائج

. صفارة

. أجريت الاختبارات في نفس المكان (ملعب بن سليمان) التي تجرى فيه الحصص

التدريبية و نفس الزمان (الفترة المسائية)

. تطبيق برنامج التحضير المخفي:

. تطبيق و احترام و الالتزام بالحجم الساعي للنوم
 . عدم تغيير مكان و شروط و شدة الحصص التدريبية
 . إشراف الطالب بنفسه على الاختبارات القبلية و البعدية
 . التأكد من تطبيق و احترام العينة للبرنامج.
 و بعد التشاور مع المشرف توصلنا إلى تحديد برنامج التحضير المخفي بعرضه و مصادقته من طرف الدكتور "بقيادة" بداية من يوم 16 /02 /2016 إلى 16/04/2016 و هي الفترة التي تزامن في برنامج التدريب السنوي مرحلة المنافسة مع العلم أن البرنامج المسطر يحتوي على متطلبات لاعب كرة القدم U17 في هذه المرحلة بالذات من هذه المنافسة و على حسب الشدة المعمول بها من طرف المدرب "مراد" مدرب فريق أواسط اتحاد مستغانم.

برنامج التحضير المخفي:

السبت : الحجم الساعي للنوم: من 9 ليلاً إلى 6 و النصف صباحاً.

برنامج (التغذية)

الإفطار:

. قليل من الشاي مع الزبادي.

. فاكهة.

. نصف رغيف.

و يمكن الامتناع كلياً أو الإقلال من ما يلي:

1. الإقلال من تناول الملح و تناول الماء أثناء الأكل.

2. الامتناع من البسكويت والفطائر و السكر.

الغذاء:

. سلطة خضار.

. طبق كبير من السلطة الخضراء.

. فاكهة.

. رغيف خبز.

. قهوة أو شاي.

العشاء:

. قطعة جبن.

. رأس خس.

. رغيف خبز.

. فاكهة.

الأحد: الحجم الساعي للنوم: من 10 ليلاً إلى 7 صباحاً

برنامج (التغذية)

الإفطار:

. قليل من الشاي أو القهوة مع الزبادي (الحليب) معتدل السكر.

. نصف رغيف من الخبز.

. زيادي.

. فاكهة.

الغذاء:

. طبق كبير من السلطة الخضراء.

. طبق خضار مسلوقة.

. قطعة لحم.

. رأس خس.

. رغيف خبز.

. فاكهة.

العشاء:

. لوبيا أو فاصوليا خضراء مسلوقة.

. قطعة سمك.

. رغيف خبز.

. فاكهة.

الاثنين: الحجم الساعي للنوم: من 10 ليلاً إلى 7 صباحاً

برنامج (التغذية)

الإفطار:

- . بيضة.
- . قليل من الشاي أو اللبن (الحليب).
- . نصف رغيف الخبز.
- . فاكهة.

الغذاء:

- قليلة من الرز المطبوخ (خمسة ملاعق رز مضاف إليه نصف ليمونة كعصير)
- . طبق خضار مسلوقة.
 - . قطعة لحم.
 - . رأس خس.
 - . رغيف خبز.
 - . فاكهة.

العشاء:

- . قطعة جبن.
- . رغيف خبز.
- . قهوة أو شاي.

.فاكهة. تفاحة واحدة.

الثلاثاء الحجم الساعي للنوم: من 10 ليلاً إلى 7 صباحاً

برنامج (التغذية)

الإفطار:

.قطعتين من الجبن ذو المتلثات المعروفة.

.نصف رغيف خبز.

.قليل من الشاي أو الحليب.

.فاكهة.

الغداء:

.طبق كبير من السلطة الخضراء.

.قطعة لحم.

.رغيف خبز.

.فاكهة.

العشاء:

.مكرونه مسلوقه مع جبن مبشور.

.نصف رغيف خبز.

.شاي أو قهوة.

.فاكهة

الأربعاء: الحجم الساعي للنوم: من 10 ليلاً إلى 7 صباحاً

برنامج (التغذية)

الإفطار:

.قليل من الشاي أو الحليب.

.لبن زبادي.

.نصف رغيف خبز.

.فاكهة واحدة.

الغداء:

.طبق كبير من السلطة الخضراء.

.طبق رز بحدود 100 غم مع قطعة لحم مشوية.

.رغيف خبز.

.فاكهة.

العشاء:

.قطعة جبن مع (نصف رغيف)

. لبن زيادي.

. فاكهة.

. شاي أو قهوة.

الخميس: الحجم الساعي للنوم: من 10 ليلاً إلى 7 صباحاً

برنامج (التغذية)

الإفطار:

عصيدة أرز مطبوخة مع الحليب بحدود 50 غم.

. قليل من الشاي و الحليب.

. فاكهة واحدة.

الغداء:

. طبق رز بحدود 100 غم مع قطعة لحم مشوية.

. فاصوليا خضراء مسلوقة.

. شاي أو قهوة.

. فاكهة.

العشاء:

. بيضة مسلوقة مع نصف رغيف خبز.

. رأس خس.

. شاي أو قهوة.

. فاكهة (برتقالة).

الجمعة: الحجم الساعي للنوم: من 10 ليلاً إلى 7 صباحاً

برنامج (التغذية)

الإفطار:

. بيضة مسلوقة واحدة.

. نصف رغيف خبز.

. قليل من الشاي و الحليب.

. فاكهة.

الغداء:

. طبق الرز بحدود (100غم) مع قطعة سمك.

. طبق من السلطة الخضراء.

. قهوة أو شاي.

. فاكهة.

العشاء:

. قطعة جبن مع الشاي و قطعة الخبز (نصف رغيف).

. لبن زيادي.

. فاكهة.

. شاي أو قهوة قليلة السكر.

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

يقصد بالضبط الإجرائي المتغيرات المبذولة لإزالة تأثيرات المتغير الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع، و يقول محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: "يصعب على الباحث أن يتعرف على لمسببات الحقيقة للنتائج من دون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (علاوي، 1987، ص 243)

و يقول ديو بول دب فال دالين: "إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع و التي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية و المؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة" (دالين، 198، 386)

و بعد عزل بقية العوامل الدخيلة الأخرى مثل: (السن، الجنس، العمر التدريبي)، فإن الأمر المتبقي يعود إلى مدى تطبيق البرنامج و التقيد به حق التقيد لتطوير المهارات و القدرات المذكورة سابقا.

و انطلاقا من هذه الاعتبارات يمكننا ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

المتغيرات المرتبطة بمجتمع البحث:

تم تحديد بدقة خصائص المفحوصين من عدة نواحي و هي:

. تجانس أفراد العينة من حيث الجنس، السن، عدد سنوات التدريب، و يوضح الجدول بيانات عن أفراد العينة.

الرقم	الاسم	تاريخ/ مكان الازدياد	الوزن	الطول (م)
1	عيشوشة فيصل	2000/08/12 مستغانم	54	1,68
2	بكريتلي حمزة	2000/06/01 مستغانم	52	1,71
3	قدور محمد عادل	2000/10/05 عين تادلس	52	1,70
4	قابورة جمال	2000/10/22 مستغانم	51	1,70
5	شهيدة محمد	2000/11/09 مستغانم	53	1,67
6	لوماني عبد الرحمن	2000/06/24 مستغانم	50	1,68

جدول رقم 04 يبين بيانات عن أفراد العينة

معدل طول العينة	1,69م
معدل وزن العينة	52 كغ
معدل عمر العينة	16 سنة

جدول رقم 05 يبين معدلات بيانات أفراد العينة

المتغيرات الدخيلة المشوشة

هناك العديد من المتغيرات المجربة تكون من الصعوبة التحكم فيها بدقة وخاصة في البحوث التجريبية وفي مجال التدريب خاصة كمدى تطبيق العينة للبرنامج المسطر الإصابات المفاجئة الحالة المادية والاجتماعية وغير ذلك من الأشياء التي تبقى عائق أمام الباحثين في هذا المجال

أدوات البحث

لقد استخدم الباحث لأجل انجاز بحثه على النحو الأفضل وتحقيق أهدافه المنشودة مجموعة الأدوات التالية

الإلمام النظري حول الموضوع البحث

وذلك من خلال الدراسة في كل من المصادر و المراجع باللغات الفرنسية، الانجليزية، والعربية، وكذلك الدراسات السابقة و المشابهة، إذ أن الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يسند و يوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها بحثه، و لقد وطفنا عدة وسائل في جمع المعلومات التي ساعدتنا في كشف جوانب البحث و تحديدها بالإضافة إلى برنامج التحضير المخفي المصادق عليه من طرف دكتور التغذية "بقادة".

ملاحظة:

قمنا بمعاينة ميدانية لاحظنا خلو و غياب تام لبرامج التحضير المخفي في ميادين و عالم كرة القدم الوطنية، فطرحنا جملة من الأسئلة و في الأخير قمنا بالتجريب للتحقق من صحة الفروض و امتدت هذه المرحلة من 15 نوفمبر 2015 إلى 15 ديسمبر

2015

المقابلات الشخصية:

يجدر بنا الذكر أن كل المقابلات التي أجراها الباحث كانت مع مدربين، و دكاترة، على قرار المدرب تواتي بليدي حائز على شهادة CAF(A) ، المدرب مكاوي الحائز على شهادة CAF(B).... و دكاترة على غرار الدكتور "حجار"، الدكتور "بقيادة"، الدكتور "بخالد" و هذا التحديد سير العمل، و الخطوات الناجحة لمدى النجاح في تطبيق برنامج تحضير مخفي و امتدت هذه المرحلة من 15 نوفمبر 2015 إلى 15 ديسمبر 2015.

المصادر و المراجع:

كانت كلية سرد المعطيات و المعارف النظرية مرتبطة بالموضوع و تتماشى و أهداف البحث و الوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل و لإيجاد توضيحات للأمور الغامضة و من خلال ،،،، على المصادر و المراجع العلمية سواء باللغات الأجنبية أو العربية من كتب و مجلات و محاضرات و أفلام تحليلية و أخرى تدريبية، كل ذلك وُضف في الدراية النظرية من أجل التوضيح.

الاختبارات:

من أجل معرفة تأثير برنامج التحضير المخفي على مستوى بعض المهارات و القدرات البدنية التي تمثلت في: الدقة في التسديد من الثبات، الدقة في التسديد من الحركة، الاستقبال الموجه للكرات الطويلة، الاستقبال الموجه للكرات القصيرة، السرعة الانتقالية، القوة الانجازية للساقين، اعتمدنا على الاختبارات التالية:

اختبار التسديد من الثبات:

. الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الثبات

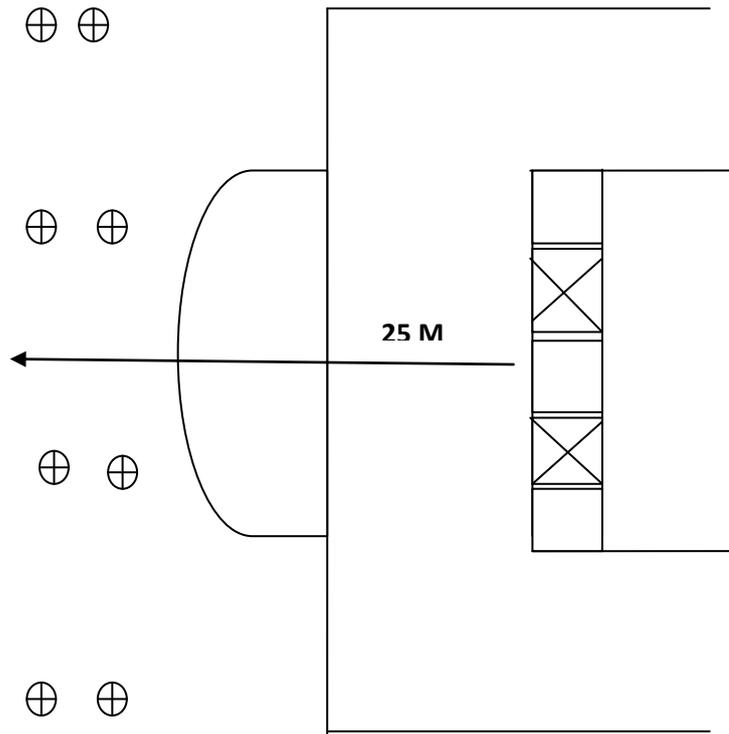
. الأدوات: شريط لاصق أحمر، أقماع ملونة، 10 كرات من نوع select ملعب كرة قدم، صفارة.

. مواصفات الأداء:

يقف المختبر عند الكرة، بعد الإشارة يقوم بتسديد الكرة نحو الهدف (المربعات الموضوعة بالشريط اللاصق)، 8 محاولات، 4 بالرجل اليمنى، 4 بالرجل اليسرى، يبعد مكان التسديد عن الهدف 25 متر.

التسجيل: نحسب عدد المحاولات بوضع علامة: / للمحاولة الناجحة.
X للمحاولة الفاشلة

في جدول يحتوي على 8 مربعات ← 8 محاولات
شكل رقم 02 يبين اختبار التسديد من الثبات



اختبار التسديد من الحركة:

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب من الحركة.

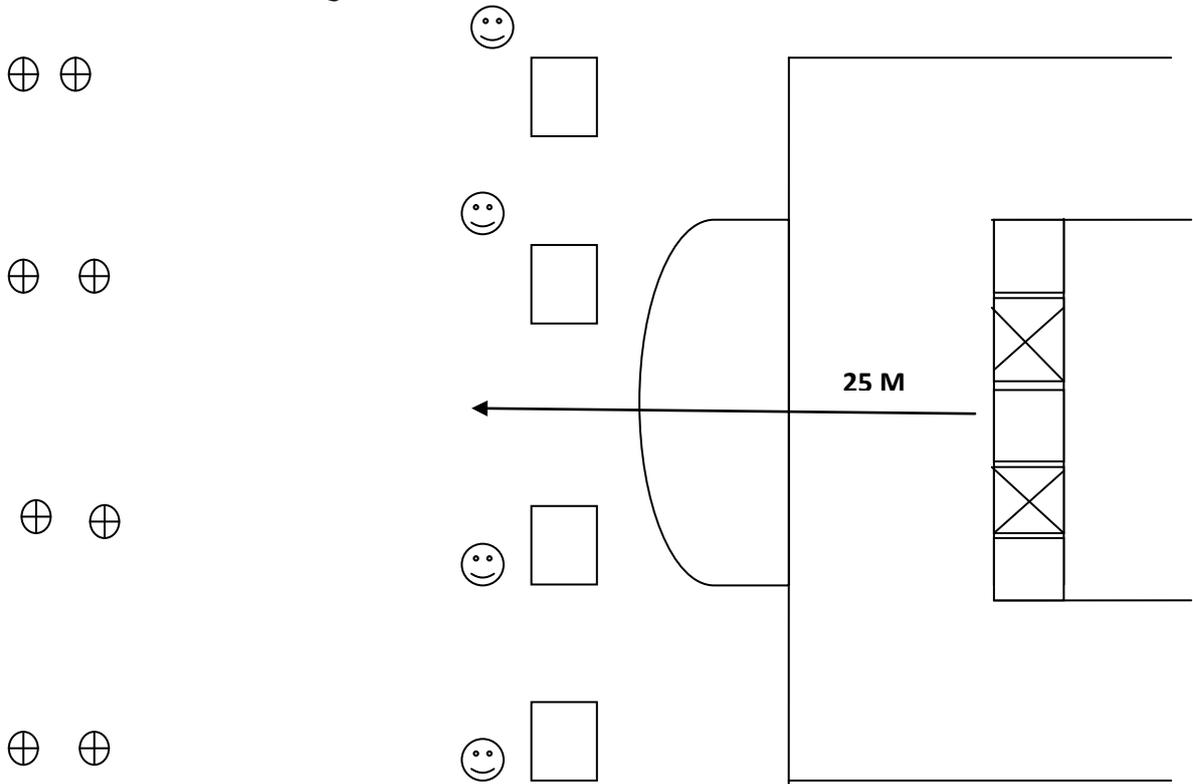
الأدوات: نفس أدوات السابقة.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر عند الشاخص الأحمر، يستقبل الكرة التي تأتي من اللاعب استقبالا موجهها لكي تتجه إلى المربع المشكل من 4 شواخص صفراء، ثم عندما تدخل الكرة المربع يقوم بتسديد الكرة نحو الهدف (المربعات الموضوعة بالشريط اللاصق، 8 محاولات، 4 استقبالات بالرجل اليمنى و التسديد بنفس الرجل، و 4 استقبالات باليسرى و التسديد بنفس الرجل، يبعد مكان التسديد عن الهدف 25 متر

التسجيل: نحسب عدد المحاولات بوضع علامة: / للمحاولة الناجحة.

X للمحاولة الفاشلة.



شكل رقم 03 يبين اختبار التسديد من الحركة.

اختبار الاستقبال الموجه للكرات القصيرة:

الغرض من الاختبار: الاستقبال الموجه.

مواصفات الأداء: يقوم زميل بتمرير الكرة للمختبر، الذي يقوم باستقبال موجه للكرة لكي

تتجه نحو المربع، حيث يبعد الزميل 10 أمتار، و يبعد المربع مترين، على جانب

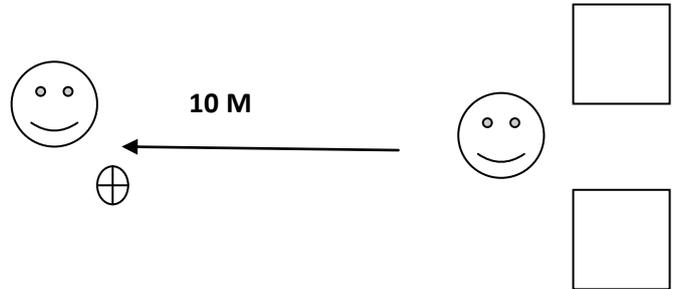
المختبر، 8 محاولات، 4 محاولات بالرجل اليمنى، تتجه للمربع الأيمن، 4 محاولات

بالرجل اليسرى تتجه للمربع الأيسر.

التسجيل: نحسب عدد المحاولات: نضع علامة : / للمحاولة صحيحة.

X للمحاولة الفاشلة.

في جدول يحتوي على 8 مربعات = 8 محاولات.



شكل رقم 04 يبين اختبار الاستقبال الموجه للكرات القصيرة:

اختبار الاستقبال الموجه للكرات الطويلة:

الغرض من الاختبار: الاستقبال الموجه

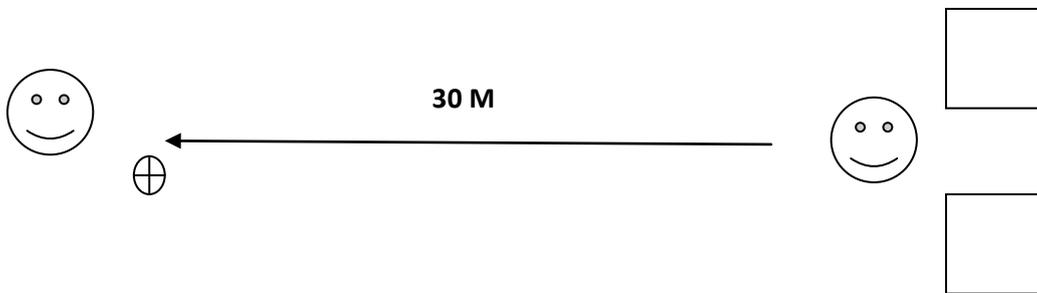
الأدوات: صفارة، شواخص، كرات قدم.

مواصفات الأداء: يقوم زميل بتمرير الكرة للمختبر ليقوم الأخير باستقبال موجه للكرة لكي تتجه للمربع الذي هو على جانبه و يبعد 2 متر، حيث يبعد الزميل عن المختبر 30 متر، 8 محاولات، 4 بالرجل اليمنى، و 4 بالرجل اليسرى.

التسجيل: نحسب عدد المحاولات: نضع علامة: / للمحاولة الصحيحة.

X للمحاولة الفاشلة

في جدول يحتوي على 8 مربعات = 8 محاولات



شكل رقم 05 يبين اختبار الاستقبال الموجه للكرات الطويلة

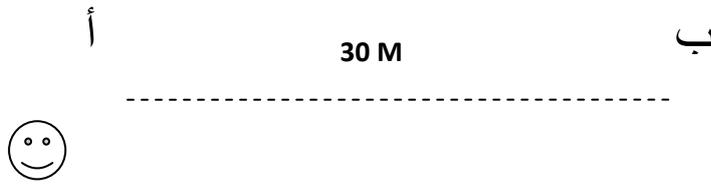
اختبار قياس السرعة الانتقالية:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: أقماع، صفارة، ميقاتية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند القمع أ، بعد التنبيه ينطلق بأقصى سرعة إلى القمع ب الذي يبعد عن القمع أ 30 متر.

التسجيل: نحسب زمن الانتقال من النقطة أ إلى النقطة ب



شكل رقم 06 يبين اختبار قياس السرعة الانتقالية

اختبار قياس القوة الانفجارية للسائقين:

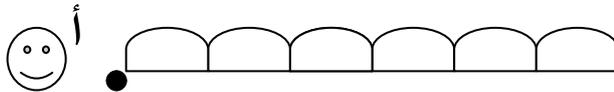
الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للسائقين.

الأدوات: أقماع، صفارة، ميقاتية، وحدة قياس.

مواصفات الأداء: يقف المختبر عند القمع أ عند سماع الصفارة بالقفز للأمام اتجاهها نحو الأمام بكلتي الرجلين لمدة 5 ثوان، و بعدها بحساب الأمتار التي قام باختيارها أثناء فترة.

التسجيل: نقوم باحتساب المسافة المقطوعة خلال 5 ثوان.

شكل رقم 07 يبين اختبار قياس القوة الانفجارية للسائقين



صعوبات البحث:

- قلة المراجع باللغة العربية.

خلاصة:

قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى عرض مفصل حول منهجية البحث الإجراءات الميدانية المتبعة خلال التجربة الاستطلاعية و الأساسية و هذا تماشياً مع طبيعة البحث العلمي و متطلباته العلمية و العملية، حيث تم التطرق في بداية هذا الفصل إلى توضيح المنهج المستخدم في البحث، العينة، مجالات البحث، الأدوات المستخدمة في البحث، فريق العمل، كما تطرق الباحث إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بغية الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية، و في الأخير تناول الباحث الصعوبات التي اعترضت طريق الباحث.

1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار التسديد من الحركة

نسبة التقدم	الفروق %	بعدي %	قبلي %	
100	37.5	75	37.5	1
66	25	62,5	37.5	2
50	12.5	37.5	25	3
600	75	87.5	12.5	4
133.33	50	87.5	37.5	5
300	37.5	50	12.5	6

جدول رقم 06 يمثل نتائج اختبار التسديد من الحركة.

يوضح الجدول النسبة المئوية للاختبار القبلي و البعدي و الفروق و نسبة التقدم .حيث أنها تمثلت في 37.5 للقبلي₁ ، تقابلها 75 للبعدي₁ ، ما يدل على فرق (37.5) و نسبة تقدم (100) ، ولدينا قبلي₂ (37.5) تقابله بعدي₂ (62,5) ما يدل على فرق (25) ونسبة تقدم (66.66) ، ولدينا قبلي₃ (25) يقابله بعدي₃ (37.5) ما يدل على فرق (12.5) و نسبة تقدم (50)، ولدينا قبلي₄ (12.5) يقابله بعدي₄ (87.5) ما يدل على فرق (75) ونسبة التقدم (600) ، ولدينا قبلي₅ (37,5) يقابله بعدي₅ (87.5) يدل على فرق (50) ونسبة تقدم (133.33)، و أخيرا لدينا قبلي₆ (12.5) يقابله بعدي₆ (50) يدل على فرق (37.5) و نسبة تقدم (300)

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج

و من خلال هذا نلاحظ فروقا و نسبة تقدم ظاهرة، ما يدل على التأثير المباشر لبرنامج التحضير المخفي على نتائج الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة لنتائج اختبار التسديد من الحركة، و هذا ما يتضح جليا عند مقارنة النتائج القبلية مع البعدية: فمهارة التسديد من الحركة تعتمد على التحضير المخفي حيث يلعب هذا الأخير دورا فعالا في مستوى الأداء و على هذا يذكر ناديل ريفالز VALENTIN BERTROND أن مهارة التسديد من الحركة هي من أصعب المهارات في عالم كرة القدم و هذا لارتباطها مع المخزون الطاقي للجسم و كذا القدرة على التركيز في حد ذاتها و التي ترتبط بالتعب، و هذا الأخير الذي هو مرتبط أساسا بحسن التغذية و الاسترجاع الجيد. و هذا ما يتطابق مع دراسة اورستاند، حيث انه اتضحت نتائج دراسته على تطور مستوى المهارة عند تقيد الرياضي ببرنامج تحضيره المخفي.

2- عرض و تحليل نتائج اختبار الاستقبال الموجه للكرات الطويلة

نسبة التقدم	الفروق %	بعدي %	قبلي %	
40	25	87,5	62.5	1
150	37,5	62,5	25	2
400	50	62,5	12.5	3
25	12,5	62,5	50	4
100	37,5	75	37,5	5
40	25	87,5	62,5	6

جدول رقم 07 يوضح النسب المئوية و الفروق و نسب التقدم لنتائج اختبار الاستقبال الموجه للكرات الطويلة.

يوضح الجدول النسبة المئوية للاختبار القبلي و البعدي و الفروق و نسبة التقدم .حيث أنها تمثلت في 625 للقبلي₁ ، تقابلها 87,5 للبعدي₁ ، ما يدل على فرق (25) و نسبة تقدم (40) ، ولدينا قبلي₂ (25) تقابله بعدي₂ (62,5) ما يدل على فرق (37,5) ونسبة تقدم (150) ، ولدينا قبلي₃ (12,5) يقابله بعدي₃ (62,5) ما يدل على فرق (50) و نسبة تقدم (400)، ولدينا قبلي₄ (50) يقابله بعدي₄ (62,5) ما يدل على فرق (12,5) ونسبة التقدم (25) ، ولدينا قبلي₅ (37,5) يقابله بعدي₅ (75) يدل على فرق (37,5) ونسبة تقدم (100) ، و أخيرا لدينا قبلي (62,5) يقابله بعدي (87,5) يدل على فرق (25) و نسبة تقدم (40)

و من خلال هذا نلاحظ فروقا و نسبة تقدم ظاهرة، ما يدل على التأثير المباشر لبرنامج التحضير المخفي على مستوى مهارة الاستقبال، و هذا ما يتضح جليا عند مقارنة النتائج القبلية مع البعدية: فمهارة الاستقبال الموجه تعتمد على التركيز الجيد و الوضع الجيد للجسد، و هذا ما تربطه علاقة مباشرة مع التحضير المخفي، و التغذية الراجعة، و الاستشفاء، و هذا ما يؤكده claud Paul (ورشات التدريب، 2009، ص 103). إذ يذكر أن الوضع الطاقوي للجسم هو المسؤول المباشر على حسن استقبال الكرة، زيادة على ذلك فقدان التركيز الذي يرتبط بالتعب، و هذا الأخير الذي هو مرتبط أساسا بحسن التغذية و الاسترجاع الجيد. و هذا ما يتطابق مع دراسة اورستاند، حيث انه اتضحت نتائج دراسته على تطور مستوى المهارة عند تقيد الرياضي ببرنامج تحضيره المخفي.

3- عرض و تحليل نتائج اختبار التسديد من الثبات:

نسبة التقدم	الفروق %	بعدي %	قبلي %	
66.66	25	62.5	37.5	1
66.66	25	62,5	37.5	2
200	50	75	25	3
600	75	87.5	12.5	4
66.66	25	62.5	37,5	5
200	50	87,5	12.5	6

جدول رقم 08 يوضح النسب المئوية و الفروق و نسب التقدم لنتائج اختبار التسديد من الثبات.

يوضح الجدول النسبة المئوية للاختبار القبلي و البعدي و الفروق و نسبة التقدم .حيث أنها تمثلت في 37.5 للقبلي₁ ، تقابلها 62.5 للبعدي₁ ، ما يدل على فرق (25) و نسبة تقدم (66.66) ، ولدينا قبلي₂ (37.5) تقابله بعدي₂ (62,5) ما يدل على فرق (25) ونسبة تقدم (66.66) ، ولدينا قبلي₃ (25) يقابله بعدي₃ (75) ما يدل على فرق (50) و نسبة تقدم (200)، ولدينا قبلي₄ (12.5) يقابله بعدي₄ (87.5) ما يدل على فرق (75) ونسبة التقدم (600) ، ولدينا قبلي₅ (37,5) يقابله بعدي₅ (62.5) يدل على فرق (25)

ونسبة تقدم (66.66) ، و أخيرا لدينا قبلي⁶ (12.5) يقابله بعدي⁶ (87.5) يدل على فرق (50) و نسبة تقدم (200)

و من خلال هذا نلاحظ فروقا و نسبة تقدم ظاهرة، ما يدل على التأثير المباشر لبرنامج التحضير المخفي على نتائج الاختبارات القبلية و البعدية بالنسبة لنتائج اختبار التسديد من الحركة، و هذا ما يتضح جليا عند مقارنة النتائج القبلية مع البعدية: فمهارة التسديد من الحركة تعتمد على التحضير المخفي حيث يلعب هذا الأخير دورا فعالا في مستوى الأداء و على هذا يذكر ناديل ريفالز VALENTIN BERTROND أن مهارة التسديد من الحركة هي من أصعب المهارات في عالم كرة القدم و هذا لارتباطها مع المخزون الطاقوي للجسم و كذا القدرة على التركيز في حد ذاتها و التي ترتبط بالتعب، و هذا الأخير الذي هو مرتبط أساسا بحسن التغذية و الاسترجاع الجيد. و هذا ما يتطابق مع دراسة اورستاند، حيث انه اتضحت نتائج دراسته على تطور مستوى المهارة عند تقيد الرياضي ببرنامج تحضيره المخفي.

4- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار الاستقبال الموجه للكرات القصيرة:

نسبة التقدم	الفروق %	بعدي %	قبلي %	
33.33	25	100	75	1
33.33	25	100	75	2
60	37.5	100	62.5	3
100	37.5	75	37.5	4
33.33	25	100	75	5
100	50	100	50	6

جدول رقم 09 يبين نتائج اختبار الاستقبال الموجه للكرات القصيرة

يوضح الجدول النسب المئوية للاختبار القبلي و البعدي و الفروق و نسبة التقدم .حيث أنها تمثلت في 75 للقبلي₁ ، تقابلها 100 للبعدي₁ ، ما يعادل فرق (25) و نسبة تقدم (33) ، ولدينا قبلي₂ (75) تقابله بعدي₂ (100) ما يدل على فرق (25) ونسبة تقدم (33.33) ، ولدينا قبلي₃ (62.5) يقابله بعدي₃ (100) ما يدل على فرق (37.5) و نسبة تقدم (60) ، ولدينا قبلي₄ (37.5) يقابله بعدي₄ (75) ما يدل على فرق (37.5) ونسبة التقدم (100) ، ولدينا قبلي₅ (75) يقابله بعدي₅ (100) يدل على فرق (25) ونسبة تقدم (33.33) ، و أخيرا لدينا قبلي₆ (50) يقابله بعدي₆ (100) يدل على فرق (50) و نسبة تقدم (100)

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج

و من خلال هذا نلاحظ فروقا و نسبة تقدم ظاهرة، ما يدل على التأثير المباشر لبرنامج التحضير المخفي على مستوى مهارة الاستقبال، و هذا ما يتضح جليا عند مقارنة النتائج القبلية مع البعدية: فمهارة الاستقبال الموجه تعتمد على التركيز الجيد و الوضع الجيد للجسد، و هذا ما تربطه علاقة مباشرة مع التحضير المخفي، و التغذية الراجعة، و الاستشفاء، و هذا ما يؤكدده claud Paul (ورشات التدريب، 2009، ص 103). إذ يذكر أن الوضع الطاقوي للجسم هو المسؤول المباشر على حسن استقبال الكرة، زيادة على ذلك فقدان التركيز الذي يرتبط بالتعب، و هذا الأخير الذي هو مرتبط أساسا بحسن التغذية و الاسترجاع الجيد. و هذا ما يتطابق مع دراسة اورستاند، حيث انه اتضحت نتائج دراسته على تطور مستوى المهارة عند تقيد الرياضي ببرنامج تحضيره المخفي.

5- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار السرعة الانتقالية.

رقم	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية
1	4,12		
2	4,50		
3	3,24		
4	4,10		
5	3,22	2,02	5
6	5,71		

جدول رقم 10 يوضح النسب المئوية و الفروق و نسب التقدم لنتائج اختبار السرعة الانتقالية.

الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج

يتضح من خلال الجدول أن فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي حيث بلغت قيمة المحسوبة على التوالي : 4,12- 4,50- 3,24- 4,10- 3,22- 5,71 وهي أكبر من الجدولة عند درجة السرعة 5 و مستوى الدلالة 0,05

و من خلال النتائج اتضح أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين القبلي و البعدي ، وهذا ما يدل تأثير البرامج التحضير المخفي في تطوير مهارة السرعة ، ويذكرها ، أن رياضي ي الى تطوير مستوى صفة ما أو مهارة ما ، فالتحضير المخفي يعتبر ضروري ، و الوسيلة الأضمن لتحقيق الهدف وهي الطريقة الأمثل لتحقيق الغرض . وهذا بعدما توافق هذا مع دراسته ، ويوضح أكثر حينما يذكر أن مستوى السرعة يرتكز بصفة مباشرة على حس التحضير المخفي أو سوئه . كذلك بذكر (طه،1999،ص73) أن "أي حركة يجب أن تؤدي بطريقة يمكن لها تحقيق الغرض منها، ولكن في الواقع أن أدلة هذه الحركات يرتكز بصفة مباشرة على سرعة الرياني خاصة ومستواه عامة.

6- عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبار القوة الانفجارية للساقين

رقم	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية
1	3.77		
2	4.08		
3	3.66		
4	4.11		
5	3.77	2,02	5
6	4.88		

جدول رقم 11 يوضح النسب المئوية و الفروق و نسب التقدم لنتائج اختبار القوة الانفجارية للسائقين.

يتضح من خلال الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ت المحسوبة و ت الجدولية ' أي فروق بين الاختبارات القبلية و البعدية وكانت على النحو التالي : 3.77 - 4.08 - 3.66 - 4.11 - 3.77 - 4.08 ... و هي أكبر من (ت) الجدولية عند درجة حرية 5 و مستوى الدلالة 0,05 .

نلاحظ من خلال النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين القبلي و البعدي، وهذا ما يدل على مدى تأثير برنامج التحضير المجاني في تطور صفة القوة الانفجارية ، وهذا ما يتوافق مع دراسة . أتضح أن تأثير المخفي تأثير جد ايجابي على مستوى الرياضي عامة ، و القوة الانفجارية للسائقين خاصة . و هذا ما يؤدي ضر عام حاسم 2002، ص 55) حيث اتضح أن التغذية السليمة، و الاستشفائية الجيد يعطي قدرة أكثر للعطاء الرياضي، وله تأثير بدني فعال في تطوير جميع الحركات التي تتركز على القوة الانفجارية للسائقين، و يذكر (عبد الخالق، 1992) أن التناسق الحركي و التوقيت المثالي و القوة لا تكفي للأداء الجدي بالنسبة للقوة الانفجارية للسائقين بل تتركز أساسا على القيمة الغذائية المخزنة إضافة إلى حالة العضلات القابضة و الجسم ككل.

7- مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج و تحليلها، اتضح تأثير برنامج التحضير المخفي على مستوى القدرات البدنية و المهارية للعينة و الدليل على ذلك الفروق ذات الدلالة المعنوية فالتحضير المخفي الأولوية في التأثير على قدرة اللاعب في الدقة في التسديد و كذا حسن الاستقبال للكرة استقبلاً موجهاً و كذا السرعة الانتقالية ، و القوة الانفجارية للساقين ، و هذا ما يعني أنّ الوحدة المسيطرة على أداء اللاعب حسن التحضير و هو الذي يؤدي بالنتيجة إلى الأداء الراقى و المميز و يذكر (طه علاقة الاستشفاء بالمستوى الراقى ، 2000 ، ص 71)، أنّ الحركات الرياضية كانت أصح كلما زادت حجم الطاقة المطلوبة لأدائها و كذلك حركة الذراعين و الأرجل كلما كانت سريعة و قوية ، زاد مطلوب الطاقة لأدائها مع العلم أنّ انسيابية الحركة تدخل ضمن حساسيات السرعة الانتقالية و تلعب دور فعّالاً لأداء هذه الحركة و عند مراجعتنا لأساسيات لاعبي كرة القدم و متطلباته ، يذكر عبد الخالق (الأكاديمية العراقية الإلكترونية ، 2006 ، ص 161)، أنّ أغلب الحركات المتطلبة هي التي قد قمنا باختبارها الشديد ، يدعى الثبات ، التسديد من الحركة الاستقبال الموجه للكرة الطويلة ، الاستقبال الموجه للكرات القصيرة، السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية للساقين و هي المهارات و القدرات التي تتأثر حق التأثير بالتحضير المخفي و التغذية الجيدة و المدروسة و أقساط الراحة المناسبة لفترات التدريب و الاستشفاء الجيد . و هذا ما يذكره طارق محمد (نصائح مفيدة للاعب ناجح ، 2005، ص 42)، حيث يشرح ضرورة و خدع برنامج التحضير المخفي عند محاولة ممارسة أي نشاط رياضي منتظم، و نجاح أي لاعب كان وراءه برنامج مسطر بعناية و محترم من طرف الرياضي ، فكل جهد بدني يقابله ، مطلوب الطاقة يقابلها تعب يقابله استثناء مقابله قدرة على إعادة تكرار الجهد البدني . و يذكر محمد صبحي حسين نقلاً عن اوزالين أنّ التحضير المخفي يعتبر أهم وسيلة للوصول إلى العطاء عند ممارسة الرياضة و ذكر (زهير الخشاب كرة القدم 1999، ص 62)، أنّ مستوى اللاعب في تنازل

مستمر مادام المخزون الطاقوي في تناقص فالتغلب على هذه المعضلة واجب على اللاعب تغطية الحاجات الطاقوية المطلوبة من طرف المجال الحركي المطلوب.

8-مناقشة الفرضيات :

بعد قيامنا بهذه الدراسة ، و تعرفنا على مدى تأثير برنامج التحضير المخفي في تطوير بعض مهارات و قدرات لاعب كرة القدم ، و جب بنا الإشارة أن هذا يتطابق مع الفرض العام، إذ أن التحضير المخفي أثر وبصفة مباشر في نتائج الاختبارات القبلية عند مقارنتها بالبعديّة، و عليه فثبت صحة الفرض ، وهذا ما حصل مع أو سند عند دراسته أيضا حيث كان الفرض العام صحيحا حين افترض أن التحضير المخفي يساهم في توفير مخزون كاف من الجلايكوجين و نفس الشيء أيضا مع دراسة هارا عند اقتراحه البرنامج تحضير مخفي و افترض التحضير المخفي لتطوير مهارة التهديف للاعب كرة القدم ، و هو ماتوافق مع نتائج دراسته .

و ثبوت الدلالات الإحصائية بين النتائج القبلي و البعدي، وأيضا في افتراضه و ثبوت و جود فروق ذات دلالة إحصائية .

أما بالنسبة لعدم اعتماد الأندية على برنامج تحضير مخفي، فهو غرض صائب، و ما اثبت، ذلك هو جهل الشارع ، الكروي الجزائري سواء من لاعبين أو مدربين للتحضيرين المخفي، و هذا ما يفسر غياب تام لموضوع التحضير في المكتبات أو المسارح الرياضية أو المصادر العلمية ، إضافة إلى ذلك ظلو البطولة الوطنية و ابتعادها عن المستوى المطلوب رغم ما تكلفها من من أموال طائلة، و هذا يرتبط عكسيا مع ما ذكر في الجانب النظري من البحث عندما تحدث جالي سان ميدران (se former pour bienjouer 2004 ;page203) حين أشار على ضرورة تطبيق برامج تحضير مخفية لكامل لاعبي المدارس الكروية الفرنسية

، وارتكز أثناء كلامه على ضعف البطولة الفرنسية التي تعج باللاعبين الذين لا يحترمون برامج التحضير فما بالك بالبطولة الجزائرية ، ياغالي سان مداريد.

9-الاستنتاجات:

- برنامج التحضير المخفي له أثر إيجابي على بعض المهارات الأساسية و القدرات البدنية تلاعب كرة القدم.
- هناك فروق ذات دلالة صائبة بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي.
- لا تعتمد الأندية على برنامج التحضير المخفي.

10- التوصيات :

- ضرورة نشر ثقافة التحضير المخفي في المجتمع الرياضي الجزائري عامة و الكروي خاصة.
- ضرورة الاعتماد على أهل الاختصاص و أهل العلم في النوادي.
- ضرورة إجراء دراسات متشابهة لعناصر بدنية و قدرات مهارية أخرى.
- ضرورة الاعتناء بالفئات الشبانية أكثر مما هو عليه الحال.
- ضرورة إجراء دراسات متشابهة في اختصاصات رياضية أخرى.

11- خلاصة عامة :

- لم تعد كرة القدم ركضا و تحركات على أرضية الميدان بل صارت علما دقيقا، مع الرغم من الكثير ينفقون هذه العبارة و لكنها الحقيقة. فلاعب كرة القدم بات يدري من كامل النواحي قبل أن يتم قبوله، و مردود صار مقترنا بحياته الشخصية الخاصة و بات التحضير المخفي من أهم العوامل التي من الممكن جدا أن تكون المؤثر الأول في مستواه و مردوده و طاقته و قفزه في الملعب فالتحضير يعتبر كبطاريات للاعب في عصرنا هذا مع اختلاف كل لاعب طلباته و أخيرا لا ينكر أحد من الخبراء و العلماء و الاختصاصيين حاجة كل رياضي إلى برنامج تحضير مخفي للوصول إلى أعلى عطاء تقديم أفضل مستوى يمكنه أن يقدمه.

1. وديع ، حسن علي سليمان ترجمة اليد كرة مسابقات قوانين ، اليد لكرة الدولي الاتحاد 1983 الموصل جامعة . والنشر للطباعة الكتب دار مديرية السراج فؤاد ، ياسين
2. العربي الفكر دار ، الرياضية التربية في . والتقويم القياس ، صبحي محمد حسنين 1979 .
3. دار 1 ط اختبارات عليها المؤثرة العوامل . مكوناتها . البدنية اللياقة : حلمي حسين . 1985 قطر . للنشر المتبني .
4. دار مطبعة الرياضة للاعب الرياضي والتكتيك البدنية اللياقة تدريب حسن قاسم حسين 1985 الموصل جامعة والنشر للطباعة الكتب .
5. في والنشر للطباعة الكتب دار ، للنساء البدني الاعداد ، طه ياسين وديع ، التكريتي 1986 الموصل جامعة .
6. البدنية والاختبارات الاحصاء مبادئ . احمد محمود السامرائي مجيد نزار ، الطالب 1981 الموصل جامعة ، والنشر للطباعة الكتب دار مطبعة والرياضية .
7. للسنة للدكتوراه الاختصاص ، الرياضي التدريب علم مادة محاضرات : ياسين طه 1997 الدراسية - . الموصل جامعة ، الرياضية التربية لكلية 19978
8. للمطاوله الترابط عن الناتجة الوظيفية التغيرات بعض دراسة : محمد اياد الله عبد كلية ، منشورة غير ماجستير رسالة ، القصيرة المسافات عدد في بالسرعة الخاصة 1998 الموصل جامعة ، الرياضية التربية .
9. اطروحة القصيرة المسافات وجري الوظيفية القلب كفاءة بين العلاقة سامية ، الجواد عبد 1983 القاهرة . حلوان جامعة . منشورة غير دكتوراه .
10. الاسكندرية 1992 توني مطبعة ، تطبيقات ، نظريات التدريب علم عصام ، الخالق عبد
11. الكويت القلم دار 1 ط تحكيم تعليم تدريب ، تكنيك القوى العاب موسوعة : محمد عثمان 1990 .
12. المعارف دار ن 6 ط الرياضي التدريب علم حسن ، محمد علاوي . 1997 مصر
13. الكتب دار مديرية ، نصيف علي عبد ترجمة ، الحركي التعليم : مانويل كورت . 1987 ط 2 الموصل جامعة ، والنشر للطباعة .
14. زهير الخشاب واخرون كرة القدم الموصل دار الكتب للطباعة والنشر
15. محمد حسين علاوي القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية بين نظرية والتطبيق القاهرة دار الفكر العربي

Bouchard .C.and Godbout.Physical Qual and training .in
Wiecorek E(ed) .Problems of sport medicine and coaching
Published by Oimpic Solidarity of International Commidle

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير والعلوم التجارية
قسم الإدارة والتسيير الرياضي

الموضوع: استمارة استبيان خاصة بأساتذة الجمباز

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس تربية بدنية ورياضية قمنا بوضع استمارة الاستبيان هذه بين أيديكم قصد دراسة صدق وثبات الأسئلة من حيث الألفاظ والصياغة اللغوية لها وكذا خدمتها للفرضيات ،خاصة وأن موضوع بحثنا يتمحور حول: دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز .
الإشكالية المطروحة:

هل لتنوع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

تساؤلات الدراسة:

- 1-هل يتم اختيار الطريقة التدريبية حسب نوع المهارات الحركية في الجمباز؟
 - 2-هل يختلف الأسلوب التدريبي في تعليم المهارات الحركية حسب العوامل البدنية للاعب؟
- الفرضية العامة:**

لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

الفرضيات الجزئية:

- 1-يتم اختيار الطريقة التدريبية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها في الجمباز.
- 2.يتعلق اختيار الطريقة التدريبية في تعليم المهارات الحركية حسب العوامل البدنية للاعب.

المحور الأول: يتم اختيار الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية حسب المهارات الحركية المراد تعليمها

السؤال الأول:

ماهي أنواع الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية في تعليم بعض مهارات الجمباز الأرضية ؟

- طريقة التدريب الفتري - طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب التكراري - طريقة التدريب الدائري

ب- طرق أخرى:

.....-

.....-

السؤال الثاني:

هل تعتمد على طريقة تدريبية واحدة في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

نعم - لا

السؤال الثالث:

من بين هذه الطرق التدريبية ، ماهي الطريقة الأكثر استعمالاً لديك في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات الجمباز؟ مع التعليل ؟

- طريقة التدريب الفتري - طريقة التدريب المستمر

- طريقة التدريب التكراري - طريقة التدريب الدائري

-التعليل :

.....

.....

السؤال الرابع :

هل اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها في الجمباز؟

نعم - لا

السؤال الخامس :

ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب ؟

-تدرج الصعوبة في الأداء

-مراعاة البساطة والتركيب في المهارات

-الصفات البدنية

-الأجهزة والوسائل المستعملة

-أشياء أخرى

.....-

.....-

السؤال السادس:

هل يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية مختلفة؟

نعم - لا

السؤال السابع :

هل تعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يسهل تعليم المهارات الحركية ؟

نعم - لا

السؤال الثامن :

هل تفضلون التنوع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة؟

نعم - لا

المحور الثاني:يتعلق اختيار الطرق التدريبية بالعوامل البدنية للاعب.

السؤال التاسع:

ما هي العناصر البدنية التي تعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الحركية ؟ رتبها حسب الأولوية ؟

-القوة □ -السرعة □ -الرشاقة □ -المرونة □ -التحمل □.

صفات أخرى أذكرها؟

.....

السؤال العاشر:

هل لعناصر اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية؟

إذا كانت الإجابة نعم ،كيف ذلك؟

نعم □ - لا □

-إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك؟

.....-

السؤال الحادي عشر:

هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على تعلم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

نعم □ - لا □

السؤال الثاني عشر:

هل يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية الأرضية في

الجمباز؟علل إجابتك؟

نعم □ - لا □

السؤال الثالث عشر:

هل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري لحركات الجمباز الأرضية؟

-إذا كانت الإجابة نعم ، كيف ذلك؟

نعم □ - لا □

.....