



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس " مستغانم "

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي و التحضير البدني

عنوان المذكرة

أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم
تحت 17 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريق " سريع آمال المحمدية " تحت 17 سنة

تحت اشراف :

من اعداد الطالبان :

د. ادريس خوجة محمد رضا

➤ برجي داود

لجنة المناقشة:

➤ بورايح محمد

أ/ د. بن قوة علي

أ/ فغلول سنوسي

السنة الجامعية : 2015/2014

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى :

إلى من تمنيت أن تكون حاضرة بجانبني في هذه المناسبة جدي رحمة الله

من ربتي وأنارت دربي وأعاتني بالصلوات والدعوات، إلى من تمنيت أن تكون حاضرة بجانبني في هذه

المناسبة جدي رحمة الله

إلى حضن الدافئ والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى الاسم الذي يخفي

سنيقة بجانبني والتي غرست حنانها في قلبي أُمِّي الغالية حفظها الله

إلى من عمل بكدي في سبيلي وعلمي معنى الكفاح وأوصلني إلى ما أنا عليه أبي الكريم أدامه الله لي

إلى إخوتي عبد الحق، فاطمة، باية، وخيرة وزوجها محمد

إلى عمي محمد و زوجته خيرة و ابنتهما الكنكوتة امينة و إلى ابنت عمتي حفيظة

إلى كل عائلة بوابيح و مكبي

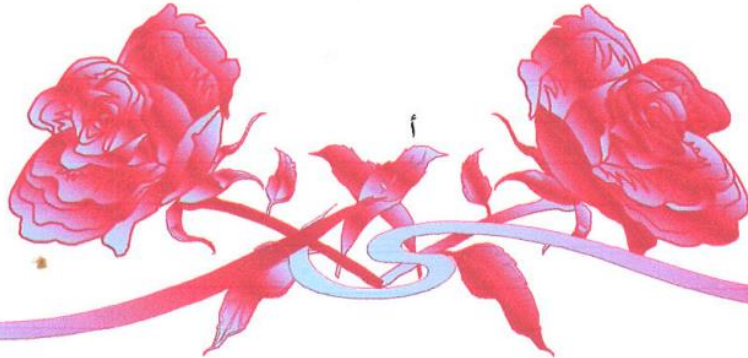
إلى الأصدقاء : بن عودة، دلالي عمر، مواسيم دريس، محمد سماحة فواد، خالد ملححة، بتيس

بلقندوز، كيما مين حفيظ، وصالح مريم ساسي، عابد كحلول و غالي و مراد قرني. و بوخليفة بوبكر و جمال

بن دحمان

إلى أعضاء جمعية براعم المطمر لكرة القدم: بوسيكين، عمي حبي وقديرو

إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر تخصص تدريب رياضي و تحضير بدني دفعة 2014/2015



إهداء

إلى المرحومة " أمي " رمز الحياة و عنوان الأمل ، إلى التي علمتني كيف يكون

الصبر مفتاح الفرج إلى القلب الذي احتمل الكثير و الصدر الفياض الذي لا يضيق ، و إلى
المرحوم " والدي " قدوتي في الحياة ، مني لكم داعيا الله عز و جل الرحمة و الغفران و أن يدخلكم
سبح جناته.

إلى زوجتي و أولادي محمد الطاهر عبد الجليل و سهير و عائشة نور الهدى و اللؤلؤة الصغيرة
هوارية

إلى أختي العزيزة و زوجها و أولادها و إلى إخوتي و زوجاتهم و أولادهم

إلى أخي و صديقي عطا الله أحمد و عائلته

إلى أخي و صديقي ادريس خوجة محمد رضا و عائلته

إلى أخي و صديقي أحمد أحسن عائلته

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على انجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف ادريس خوجة الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث .

ولا يفوتنا أن نشكر الدكتور عطا الله أحمد و الاستاذ عامر عامر حسين

كما لا ننسى اخي أرزقي و يونس عويشية و ادريس و فؤاد الذين ساعدونا كثيرا على اتمام هذا البحث كما نتقدم بالشكر إلى رئيس القسم التدريب الرياضي الدكتور كتشوك محمد و الى كل أساتذة المعهد التربوية البدنية و الرياضية بمستغانم و كل الاساتذة الذين درسونا و ساعدونا طيلة مشورنا الدراسي .
وختاماً نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققاً للهدف الذي وضع لأجله
انه نعم المولى و نعم النصير ومن العون والتوفيق.

قائمة الجداول

الرقم	عناوين الجداول	الصفحة
01	يبين مناطق اختلاف شدات الأحمال التدريب في كرة القدم	27
02	يوضح مواقيت التدريب الأسبوعية للمجموعة	84
03	يوضح الاختبارات البدنية المختارة في الدراسة ومن الكتب	88
04	يوضح الاختبارات المهارية المختارة في الدراسة ومن الكتب	88
05	يبين معرفة صدق وثبات اختبارات البدنية والمهارة	89
06	يوضح برنامج المنافسة (المرحلة الثانية)	96
07	يوضح محتوى تمارين البرنامج التدريبي المعتمد	105
08	يبين أوقات الراحة لمختلف الصفات البدنية	106
09	يبين المراحل الحساسة لتطوير الصفات البدنية عند الشباب	106
10	يبين المقارنة بين نتائج بعد المعالجة الإحصائية (T) ستويدنت المحسوبة في الإختبارات البدنية القبليتين	124
11	يبين المقارنة بين الإختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار 50م سرعة	126
12	يبين المقارنة بين الإختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار الوثب العمودي	128
13	يبين المقارنة بين الإختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار ثني الجذع	130
14	يبين المقارنة بين الإختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار 25 متعرج	132
15	يبين المقارنة بين نتائج بعد معالجة احصائية "ت" المحسوبة في الاختبارات البدنية البعدية للعينتين معا	134
16	يبين المقارنة بين نتائج بعد معالجة احصائية "ت" المحسوبة في الاختبارات المهارية القبليتين معا	136
17	يبين المقارنة بين الاختبارات المهارية قبلي وبعدي لعينتي البحث في اختبار رمية التماس	138
18	يبين المقارنة بين الاختبارات المهارية قبلي وبعدي لعينتي البحث في اختبارجري متعرج بالكرة 25م	140
19	يبين المقارنة بين الاختبارات المهارية قبلي وبعدي لعينتي البحث في اختبار التصويب في المرمى	142
20	يبين المقارنة بين الاختبارات المهارية قبلي وبعدي لعينتي البحث في اختبار سيطرة على كرة 30ثا	144
21	يبين المقارنة بين نتائج بعد معالجة احصائية "ت" المحسوبة في الاختبارات المهارية البعدية للعينتين معا	146

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
01	يوضح الدورة التدريبية الكبرى في فترة المنافسة	93
02	يوضح الدورة التدريبية المتوسطة في فترة المنافسة (المرحلة الثانية)	94
03	يوضح الدورة التدريبية المتوسطة في فترة المنافسة (المرحلة الثانية)	95
04	يوضح ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الأولى	97
05	يوضح ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الثانية	98
06	ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الثالث	99
07	ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الرابعة	100
08	ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الخامسة	101
09	ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى السادسة	102
10	ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى السابعة	103
11	ديناميكية الحمل التدريبي خلال الدورة التدريبية الصغرى الثامنة	104
12	يبين اختبار الوثب العمودي	110
13	يبين اختبار ثني الجذع	111
14	يبين اختبار 25 متر جري متعرج	111
15	يبين اختبار السرعة 50 متر	112
16	يبين مهارة رمية التماس لمسافة(بالمتر	114
17	يبين اختبار التصويب على المرمى	114
18	يبين مهارة السيكرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30 ثانية	115
19	يبين مهارة الجري المتعرج بالكرة لمسافة 25 متر	116
20	يوضح قيمة "ت"ستيودنت المحسوبة في الإختبارات البدنية القبالية لعينة البحث	125
21	يبين المتوسطي الحسابي لإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار 50متر سرعة	127
22	يبين المتوسطي الحسابي لإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار وثب العمودي	129
23	يبين المتوسطي الحسابي لإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار ثني الجذع من الوقوف	131

133	يبيّن المتوسطي الحسابي لإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار 25م جري متعرج	24
135	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في اختبارات البدنية البعدية لعينة البحث	25
137	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في اختبارات المهارة القبليّة لعينة البحث	26
139	يوضح قيمة متوسطي الحسابي العينة التجريبية والضابطة قبلي وبعدي في اختبار رمية التماس	27
141	يوضح قيمة متوسطي الحسابي عينة التجريبية والضابطة قبلي وبعدي في اختبار جري متعرج بالكرة 25م	28
143	يوضح قيمة متوسطي الحسابي العينة التجريبية والضابطة قبلي وبعدي في اختبار التصويب في المرمى	29
145	يوضح قيمة متوسطي الحسابي العينة التجريبية والضابطة قبلي وبعدي في اختبار سيطرة على كرة 30ثا	30
147	يوضح قيمة "ت" المحسوبة في اختبارات المهارة البعدية لعينة البحث	31

-الموضوع رقم الصفحة

- اهداء أ

ب

- شكر و تقدير

قائمة المحتويات

ج

- قائمة الجداول

- قائمة الأشكال د

التعريف بالبحث :

- 1 - مقدمة..... 1
- 2- اشكالية..... 3
- 3- الأهداف..... 4
- 4- الفرضيات..... 4
- 5- أهمية البحث..... 4
- 6- مصطلحات البحث..... 5
- 7-الدراسات المشاهدة..... 7
- 8-التعليق على الدراسات..... 16
- 9- نقد الدراسات..... 16
- 10- أوجه الاستفادة من الدراسات..... 16

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: الحمل التدريبي ومرحلة المنافسة في كرة القدم.

20	تمهيد.....
21	1-1- الحمل التدريبي.....
21	1-2- أنواع الحمل التدريبي.....
22	1-3- مكونات الحمل.....
23	1-4- مستويات شدة الحمل.....
28	1-5- كيفية التحكم في الحمل التدريبي.....
29	1-6- تقويم وتقنين الحمل التدريبي.....
32	1-7- تشكيل الحمل التدريبي.....
33	1-8- معايير انتقاء الأحمال التدريبية.....
35	1-11- المبادئ الأساسية في تعامل مع الحمل التدريبي.....
36	1-2- مرحلة المنافسة.....
36	1-2-2- أسس التدريب في مرحلة المنافسة.....
36	1-2-3- أهم مميزات مرحلة المنافسة.....
37	1-2-4- تقسيم مرحلة المنافسة.....
38	1-2-5- تخطيط التدريب خلال مرحلة المنافسة.....
40	- خلاصة.....

الفصل الثاني: الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.

42.....	تمهيد.....
43	1-2- مفهوم التدريب الرياضي وأهميته.....
45.....	2-2- الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.....
45.....	1-2-2- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية.....
47.....	1-3-2- التحمل.....
47	2-1-3-2- أنواع التحمل.....
48.....	4-1-3-2- أهمية التحمل.....
48.....	2-3-2- القوة.....
48.....	2-2-3-2- أنواع القوة.....
51.....	4-2-3-2- مبادئ تنمية القوة.....
52	4-2-3-2- أهمية القوة.....
53.....	3-3-2- السرعة.....
53.....	2-3-3-2- أنواع السرعة.....
53.....	3-3-3-2- أهمية السرعة.....
54.....	4-3-3-2- مبادئ وطرق تنمية السرعة.....
55.....	4-3-2- الرشاقة.....
55.....	2-4-3-2- أنواع الرشاقة.....
56.....	5-4-3-2- أهمية الرشاقة.....

57المرونة	2-3-5
57أنواع المرونة	2-3-5-2
58أهمية المرونة	2-3-5-3
58التوافق	2-3-6
59أنواع التوافق	2-3-6-2
59أهمية التوافق	2-3-6-3
59طرق تنمية الصفات البدنية	2-4-4
59طريقة التدريب المستمر	2-4-1
60طريقة التدريب الفتري	2-4-2
60طريقة التدريب المتغير	2-4-3
61طريقة بالمحطات	2-4-4
61طريقة سترشينغ	2-4-5
61الصفات مهارية في كرة القدم	2-5-5
62مكونات المهارات الأساسية	2-5-4
62طريقة التدريب على المهارات الأساسية	2-5-5
65خطوات التدريب على مهارات الأساسية	2-5-6
65أهمية التدريب على صفات المهارة	2-5-7
66خلاصة	-

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية تحت 17 سنة.

68	تمهيد.....
69	1-3- مفهوم المراهقة.....
69	2-3- تحديد مراحل المراهقة.....
69	3-3- المراهقة الوسطى.....
70	4-3- خصائص النمو في مرحلة عمرية تحت 17 سنة.....
74	5-3- مرحلة عمرية تحت 17 سنة وممارسة الرياضية.....
75	- الخلاصة.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول طرق و منهجية البحث

83	تمهيد.....
84	1- الدراسة الاستطلاعية.....
84	1-1- أهداف من الدراسة الاستطلاعية.....
85	1-2- اجراء التجربة الاستطلاعية.....
85	- خلاصة.....
86	2- الدراسة الأساسية.....
86	2-1- منهج البحث.....
86	2-2- مجتمع البحث.....
86	2-3- عينة البحث.....
87	2-4- مجالات البحث.....
88	2-5- أدوات البحث.....

88	6-2- ضبط المتغيرات البحث
89	7-2- الاسس العلمية للاختبارات
94	8-2- البرنامج التدريبي
95	9-2- محتوى البرنامج
110	خاتمة
111	9-2- مواصفات الاختبار
118	10-2 وسائل الاحصائية
121	11-2- صعوبات البحث
121	خلاصة

الفصل الثاني مناقشة و عرض النتائج

123	تمهيد
124	عرض و مناقشة الاختبارات
148	6-3 الاستنتاجات
149	7-3 مناقشة الفرضيات
150	8-3 خلاصة عامة
152	9-3- الاقتراحات و التوصيات

المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص دراسة باللغة الاجنبية

ملخص دراسة باللغة العربية

1- مقدمة:

إن لعبة كرة القدم في العصر الحديث تسعى إلى النمو و التطور بصفة مستمرة و سريعة و سبيلها في تحقيق هذا هو تسطير برنامج تدريبي، فالبرمجة عنصر هام و حيوي من عناصر الرياضة وتسعى دائما و راء الأفضل و تلهث وراء الأفكار الجديدة و تحاول تحقيقها و الإستفادة منها. و البرمجة عملية مستمرة و تعني بإختصار شديد الإعداد الكامل للوصول إلى تحقيق الأهداف بصورة مباشرة توفر الجهد و الوقت و المال.

و البرنامج هو الذي يفرق بين المدرب الناجح و غير الناجح حيث أن المدرب الناجح هو الذي يمتلك القدرة على القيام بالبرمجة و التخطيط بأسلوب علمي سليم يتوقع المستقبل و يتنبأ به و يعد له العدة و بذلك يحصن نفسه و إرادته ضد هزات الفشل.

و يعتبر هو أحد عناصر التخطيط المهمة و التي بدونها تصبح عاجزين عن تحقيق الأهداف المرجوة، و عليه يعرفه و يميز بأنه: "البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة" (شرف، 1997، ص17).

و البرنامج التدريبي في كرة القدم من أهم الوسائل التعليمية الرياضية التي تهدف إلى الإرتقاء بالرياضي إلى المستويات العليا و هو عملية تربوية منظمة و دقيقة جدا، إذ يتطلب الوقت و بذل أقصى جهد لتحسين و تطوير الصفات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم، مع مراعاة الحمل التدريبي بالإعتماد على عناصر التدريب.

ولستطير برنامج تدريبي يستلزم من المدرب وضع أسلوب معين لتشكيل درجات الحمل وأن يراعي التنظيم في تبادل التوقيت المناسب لتوزيع الحمل و قدرات الراحة خلال الوحدة التدريبية اليومية و الدورة الأسبوعية أو الفترية على مدار الموسم التدريبي وهذا التنظيم يجب أن يأخذ الشكل التموجي أي الإرتفاع و الإنخفاض في درجات الحمل بشكل علمي و منهجي لتمكين اللاعب من استعادة الشفاء و التكيف دون الوصول إلى حالة اجهاد. (لازم كماش، دكتور بشير سعد، 2006).

و عند قيام الطالبان بزيارة ميدانية لأحد الأندية الرياضية الرائدة في هذا الإختصاص و الإضطلاع على بعض المصادر و الدراسات العلمية سجل إهمال المدربين إلى وضع برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تعمل على تطوير الصفات البدنية و المهارية على وجه الخصوص لدى لاعبين تحت 17 سنة في رياضة كرة القدم. و هذا ما دفع الطالبان إلى وضع برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة لنادي سريع آمال المحمدية،

ولقد قسمنا هذا البحث إلى فصول بحيث تطرقنا في الفصل التمهيدي إلى أهمية البحث والحاجة اليه وذلك لمعرفة أثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم خلال مرحلة المنافسة كما تكمن أهمية الدراسة في معرفة أهم العناصر العلمية في التدريب التي تساهم في تطوير وتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم وفي نتائج البحث التي يمكن الإعتماد عليها كمنطلق للبحوث الأخرى .

وعليه تم إستسقاء الهدف من الدراسة ألا وهو معرفة تأثير البرنامج التدريبي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم سواء كانت ايجابية ام سلبية، وإذا كانت ذات دلالة إحصائية أم غير إحصائية.

كما يمكننا أن نعرض على المشكلة الأساسية التي كانت الركيزة الأساسية للقيام والنهوض بالبحث بحيث يدور مشكل البحث حول تلك العلاقة أو الآثار التي تقوم وتظهر بين البرنامج التدريبي وبعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم .

وقد تناولنا في الباب الأول ثلاثة فصول نظرية حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى الأحمال التدريبية ومكوناتها وكيفية تقنينها بإضافة إلى مرحلة المنافسة، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم ثم الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية لهذه الفئة العمرية.

أما الباب الثاني فقد قسم إلى فصلين: الفصل الأول تطرق إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية و فيه تم تحديد طبيعة المنهج التجريبي بالإضافة الى تحديد عينة البحث (22 لاعب كرة القدم من فريق سريع المحمدية تحت 17 سنة .)

وإستعنا بإختبارات ميدانية 04 إختبارات بدنية و 04 إختبارات مهارة والدراسة الاحصائية أهم وسائلها معامل إرتباط بيرسون باضافة الى البرنامج التدريبي ، أما الفصل الثاني تما فيه عرض ومناقشة النتائج بالإضافة إلى إستنتاجات ومناقشة الفرضيات وأهم التوصيات وفي الختام الخلاصة العامة من الدراسة.

2- إشكالية البحث:

يعتبر لاعب كرة القدم كغيره من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية، وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه رياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شيء ضروري ومهم. وتعتبر الصفات المذكورة آنفا أساسية وضرورية بحيث كل واحدة منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى هذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتباينة طوال زمن المباراة.

كما أن كرة القدم تتطلب برنامجا تدريبيا أكثر تركيزا وتكثيفا في إعداد اللاعبين، ويعتبر حمل التدريب هو العامل الأساسي والوسيلة الرئيسية في عملية التأثير في البرنامج التدريبي و هو عبارة عن هيكل وشكل التدريب من ناحية الحجم والشدة والنوعية بالنسبة للراحة، حيث أن اللعبة قد تكون اسهل رياضة للمرء يمكن أن يمارسها ولكنها في نفس الوقت اصعب لعبة إذا حاولنا التعمق فيها.

حيث مازالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في كرة القدم، كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة وعلمية معززة بتجارب تساعد على تحسين ورفع المستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين، حيث على المدرب ان يعرف كيف يضبط البرنامج التدريبي.

وإذا كان الهدف من البرنامج التدريبي هو محاولة الوصول للاعب إلى أعلى مستوى ولكن الهدف الأصعب هو المحافظة على هذا المستوى وعلى المكتسبات البدنية والمهارية وكيفية ضبط شدة الأحمال التدريب مع قدرات اللاعب .

و من خلال تجربة الطالبان لاحظنا بأن هناك قلة في استخدام شدات الأحمال التدريبية في البرنامج التدريبي وعمل بها في تدريب اللاعبين وخاصة فئات الصغرى في الجزائر ومنه توصل الطالبان إلى تحديد موضوع دراستهما في معرفة أثر البرنامج التدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة، وعليه يطرح الطالبان التسؤلات التالية:

وعليه يطرح الطالبان التسؤلات التالية:

التساؤل الرئيسي: هل البرنامج التدريبي له تأثير على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة؟

وعليه خرجنا بتساؤلات فرعية:

-ما مدى تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مستوى بعض الصفات البدنية في كرة القدم؟

- مامدى تأثير البرنامج التدريبي على تحسين بعض الصفات المهارية للاعبي كرة القدم؟

3-أهداف البحث: سطر الطالبان أهداف للبحث وهي:

1-اقترح برنامج تدريبي لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة بإستخدام شدات وأحمال تدريبية متنوعة .

2- التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

4-فرضيات البحث:

من خلال التساؤلات المطروحة وبعد القراءة المفصلة لجوانب البحث يمكن صياغة الفرضيات على الشكل التالي:

1- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم لعينة البحث التجريبية

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في الاختبارات البعدية البدنية والمهارية لصالح العينة التجريبية .

5-أهمية البحث والحاجة إليه:

تمثل أهمية البحث من الجانب العلمي في معرفة بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم لفئة تحت 17 سنة قصد تمكن القائمين على تدريب الفئات الصغرى مستقبلا من الوقوف على مستوى وقدرات لاعبيهم مهاريا وبدنيا ووضع شدة أحمال تدريبية مناسبة في البرنامج التدريبي المقترح للإرتقاء بالمستوى والرفع منه وتصحيح الأخطاء. أمامن الجانب العملي القيام بإعداد برنامج تدريبي مقترح والإختبارات لمعرفة اثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم. ويعتبر هذا البحث كمرجع يستعين به طلبة معهدنا ومدربي الأصناف الصغرى في إثراء جانبهم المعرفي.

6-مصطلحات البحث:

1.6. تعريف مصطلحات البحث نظريا:

1.1.6 البرنامج التدريبي: هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كذا لك يعتبر مجموعة خبرات التعليمية المقترحة التي تتبع من المنهج، وكل ما يتعلق بتنفيذه ويشمل: الزمن، المدرب، اللاعب، الطريقة، الامكانيات، المحتوى والتنظيم وغيرها من الأمور التي تزيد من امكانيات تنفيذ المنهج.

2.1.6 حمل التدريب: تحمل الأجهزة الوظيفية اعلى عبيء ممكن تساوي السعة القصوى، ويسمى حمل التدريب وانه القدرة على العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترة طويلة وبمستوي متوسط من العمل مع استمرار وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية. (قاسم حسن حسين، صفحة ص376)

3.1.6 الصفات البدنية: تدل على قابلية الرياضي على التمتع بأعلى درجة من القوة مع سرعة الأداء بالطول لفترة ممكنة فضلا عن بناء الفرد للدافع والزيادة في العمل و تشمل الصفات البدنية على القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة. (قاسم حسن حسين، صفحة ص505)

4.1.6 الصفات المهارية: تدل على قابلية الرياضي على التمتع بأعلى درجة من المهارة والحركات اثناء ممارسة نشاط معين.

5.1.6 كرة القدم: هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم لها قوانين وأسس تضبطها.. (شعلان، 1994، صفحة ص1)

2.6. تعريف مصطلحات البحث إجرائيا:

2.2.6 حمل التدريب: يعرفه "هارة" ان حمل التدريب هو العبيء او الجهد البدني والعصبي الواقع على أجهزة الفرد المختلفة (كجهاز العصبي، والجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والجهاز العضلي، والجهاز الغدي كنتيجة لأداء الأنشطة البدنية المقصودة) محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 51)

3.2.6 الصفات البدنية: يري "د. بسطوطي احمد عباس صالح" أن مصطلح الصفات البدنية والذي الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمه لمصطلحات اجنبية متعددة فنجد:

الصفات الجسمية أو الصفات الحركية - القدرات الحركية - الفيزيولوجيا وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية التحمل - القوة - السرعة المرونة - الرشاقة . (بسوطي أحمد، عباس صالح، صفحة 241)

4.2.6. الصفات المهارية: إن الصفات المهارية هي جميع المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم سواء كانت بالكرة أو بدونها التي يقوم بها اللاعب والتي تؤدي حسب قانون اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد. (محمد صبحي حسنين، حمدي منعم، 1988، صفحة 153)

5.2.6. كرة القدم FOOT BALL: هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER

6.2.6. تعريف فئة تحت 17 سنة:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي: الأصاغر، الأشبال، الأواسط، الأمال والفئة الثانية هي فئة الأشبال، المحددة بالمرحلة العمرية تحت 17 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة، وماهي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا، ينتج فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والإبعاد عن العزلة والإنطواء تحت لواء الجماعة.

7.2.6. مرحلة المنافسة: موقف رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي اظهار و إبراز أقصى ما لديه من القدرات والمهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس أو منافس آخرين، لمحاولة تحقيق مستوى أداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي. (بجي السيد اسماعيل الحاوي، 2002، صفحة 77)

7- الدراسات المشابهة:

1.7 دراسة ضياء حمود مولود حسن السامرائي 2013:

العنوان: تأثير تنظيم الحمل التدريبي على وفق المسافة وعدد الخطوات والتغيرات المستهلكة لمراكز اللاعبين في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بكرة القدم.

الهدف: التعرف على تأثير المنهج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين حسب مراكزهم بكرة القدم لأفراد عينة البحث.

التعرف على تأثير المنهج التدريبي على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين حسب مراكزهم لكرة القدم لأفراد العينة البحث.

الفرضية: هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين حسب مراكزهم لكرة القدم لأفراد عينة البحث.

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في بعض القدرات البدنية الخاصة للعبين حسب مراكزهم لكرة القدم لأفراد عينة البحث.

منهج: منهج التجريبي ملائمة طبيعة البحث.

العينة: تمثلت في 19 لاعبا واختيرت بطريقة عمدية.

أهم إستنتاج: ان المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على وفق تنظيم الحمل التدريبي أسهم في تطور طفيف للمتغيرات فسيولوجية لأفراد عينة البحث.

إن المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث على وفق تنظيم الحمل التدريبي أسهم في تطور ايجابي للقدرات البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث.

التوصية: يجب على المديرين أن يكون هناك تنظيم للأحمال التدريبية في منهاج التدريبي من شدة وحجم وكثافة حسب مراكز اللاعبين وفق المجموعات الثلاث. (ضياء حمود مولود حسن السامرائي، 2013)

2.7. دراسة بلعباس حياة واخرون مذكرة ليسانس 2011:

العنوان: تقنين الحمل البدني لتحقيق التكيف للياقة الهوائية ورفع مستوى الأداء لتلاميذ المرحلة العمرية (16-18 سنة)

الأهداف: تهدف الدراسة الى:

تحديد التغيرات بعد تطبيق الشدة المناسبة ومدى تأثيرها على الجهاز الدوري التنفسي.

تحديد الشدة المناسبة للمرحلة العمرية (16-18) سنة.

الفروض: يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مختلف الشدات المستهلك الأقصى الأكسجيني المطبقة عند عينة البحث.

يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مختلف الشدات المستهلك الأقصى الأكسجيني المطبقة عند عينة البحث.

شدة العمل القصوى تسرع في ظهور مؤشر التعب البدني في مرحلة الثانوية (16-18) سنة.

شدة الحمل المتوسطة من الحد الأقصى لأستهلاك الأكسجين هي الأفضل لتحقيق تكيف مناسب في الجهاز الدوري والتنفسي لدى هذه العينة.

المنهج: إعتد الطالب على المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الموضوع. (بلعباس حياة وأخرون، 2011).

أهم استنتاج: شدة العمل المتوسطة الحد الأقصى لأستهلاك الأكسجين هي الأفضل لتحقيق تكيف مناسب في الجهاز الدوري والتنفسي

3.7 دراسة أياد محمد عبد الله الزبيدي 2010 :

العنوان: أثر أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن أثر التحكم في شدة الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.
- حجم حمل تدريبي بدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.
- شدة وحجم حمل البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

منهج: استخدم المنهج التحريبي.

العينة: عينة قوامها 24 لاعبا من نادي الموصل دون 19 سنة.

أهم الاستنتاجات:

تفوق المجموعة التحريبية الثالثة التي اعتمدت أسلوب التحكم شدة-حجم الحمل التدريبي البدني على المجموعتين التحريبيتين الأخرين اللتين اعتمدتا أسلوب التحكم بشدة الحمل التدريبي وأسلوب التحكم بحجم الحمل.

أهم التوصيات:

اعتماد على أسلوب التحكم في شدة الأحمال وحجم حمل التدريبي البدني في تطوير الصفات البدنية (سرعة. قوة. تحمل السرعة) عندما تكون الفترة الزمنية المخصصة لتهيئة الفريق محدود قبل المنافسة بسبب فاعلية هذا الأسلوب في الارتقاء بالمستوى المهاري والبدني.

(أياد محمد عبد الله الزبيدي ، 2010)

4.7 دراسة مؤيد حاسم عباس الحمداني 2005

العنوان: بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي

والبدني للقوة العضلية.

تهدف الدراسة إلى: معرفة تأثير بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل التدريبي في الوحد التدريبية على التكيف

الفسيولوجي البدني للقوة العضلية لعينة البحث.

معرفة نسبة التطور لدى عينة البحث في التكيف البدني والفسيولوجي للقوة العضلية.

فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة معنوية لبعض متغيرات التحميل على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين بعض المتغيرات التحميل على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية في الاختبارات البعدية لعينة البحث.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث نسبة تطور لتكيف البدني والفسيولوجي للقوة العضلية.

عينة البحث: شملت عينة البحث 20 طالبا وتم تقسيم العينة الى اربع مجموعات متساوية

أهم الاستنتاجات والتوصيات:

أثرت أشكال التحميل الاربعة بشكل واضح في تطور القوة العضلية وانواعها المختلفة.

وجود فروق معنوية في القوة المميزة بالسرعة لإختبار البعدي لمجاميع التجريبية موضوعة البحث.

(مؤيد حاسم الحمداني ، 2005)

5.7 دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي 2004.

العنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

الهدف: - وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم.

- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تطوير متغيرات البحث.

الفروض: - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.

المنهج: تم استخدام المنهج التجريبي لكونه أنسب المناهج العلمية لحل مشكلة البحث.

العينة: تم اختيار عينة البحث المتمثلة بنادي حسين لفئة تحت 17 سنة المشارك في الدوري للموسم 2003-2004

حيث كان عدد اللاعبين 40 لاعبا تم استبعاد حراس المرمى وعددهم 4 وتم تقسيم العينة (36) لاعبا إلى مجموعتين.

أ. المجموعة الضابطة وعددها (18) لاعبا يطبق عليها برنامج المدرب الاعتيادي.

ب. المجموعة التجريبية وعددها (18) لاعبا يطبق عليها البرنامج المقترح.

أهم الاستنتاجات: بعد معالجة النتائج إحصائيا ومناقشتها استنتج الطالبان ما يأتي:

- ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في عناصر القدرة البدنية (المرونة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المطاولة الخاصة، القوة

المميزة بالسرعة) لدى مجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

أهم التوصيات: يوصي الطالبان بما يأتي:

1. الاهتمام بتطور المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين.

2. ضرورة الاهتمام بالقدرات للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية ودوري.

(ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي، 2004)

6.7 دراسة ميموني سعيد 2003:

العنوان: تخطيط الأحمال التدريبية (شدة-حجم) في عملية التدريب في الفرق الجزائرية لكرة السلة القسم الأول.

الهدف: يهدف البحث الى القيام بتخطيط الأحمال تدريبية على فرق كرة السلة ومعرفة نظامها الطاقوي.

الفروض: تخطيط الأحمال التدريبية يساهم في تطوير امكانيات الفرق ومحافظة عليها

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

العينة: يتألف من طلاب السنة الرابعة وخبراء كرة السلة في المعهد الوطني أما العينة الثانية لاعبي نادي اولمبي الجزائر.

أهم استنتاج: مصدر الطاقة لكرة السلة هو نظام اللاهوائي اللاكتيكي 68% من النشاط قادرة على المنافسة والقدرة

اللاهوائية 40% وهي الأكثر أهمية دعم خاص في عملية التحضير

أهم توصية: الإعتماد على تخطيط تدريبية في تدريب الفرق الرياضية لتطوير إمكاناتهم. (ميموني سعيد، 2003)

8.7 دراسة فرقد عطا الزبيدي 2003

العنوان: تأثير الأحمال البدنية على بعض المؤشرات البيوكيميائية المرتبطة بالتوافق الحركي في لعبة كرة القدم.

الهدف: تحديد درجة الحمل التي يفقد فيها اللاعبون قدراتهم على التوافق الحركي لركل كرة القدم.

فرضية: هناك درجة شدة محددة يفقد فيها اللاعب توافقه الحركي (عين أرجل) والمتمثلة في ركل كرة القدم.

منهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة البحث: 22 لاعبا تم اختيارها بطريقة العمدية.

الاستنتاج: تؤثر الأحمال البدنية مختلفة الشدة على التوافق الحركي (عين أرجل) لدى لاعبي كرة القدم

أهم التوصيات: التدريب على ركل كرة القدم والتصويب على المرمى في ظل أحمال مرتفعة شدة مما يدعم نجاح التهديد لدى اللاعبون. (فرقد عطا الزبيدي).

9.7 دراسة بن قاصدي علي الحاج محمد 1997.

العنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الاعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم 16-18 سنة.

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

الفروض: البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالفترة الاعدادية يؤثر إيجابيا في تطوير الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية.

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

العينة: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 54 لاعبا وهي تمثل نسبة مئوية مقدارها 24.6% من مجتمع العينة.

الأداة: الإستبيان الاستمارة-الوسائل الاحصائية.

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

أهم الاستنتاجات:

خلال هذه الفترة استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.(بن قاصد علي حاج محمد، 1997)

10.7 دراسة أحمد أحسن 1996.

العنوان: أثر مناهج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المقرر.

الهدف: ويهدف هذا البرنامج التحريبي إلى الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

الفروض: يؤثر المنهاج التدريبي بما يتماشى وطبيعة البحث.

المنهج: لقد استخدم الباحث المنهج التدريبي بما يتماشى وطبيعة البحث.

العينة: شملت عينة البحث في الدراسة التجريبية 124 طالبا، حيث تم اختيار العينة التجريبية بطرق عشوائية، وكان عددها 66 طالبا وأما مجموعة الضابطة فكان عددها 58 طالبا.

الأداة: المصادر والمراجع/الاختبارات البدنية والمهارية/استمارة استبائية/الوسائل البيداغوجية.

أهم الاستنتاجات: توصل إلى معرفة أثر المنهاج المقترح على الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث.

أهم التوصيات: التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية في الوحدات التدريبية.

الإعتماد على القياسات والاختبارات في تقييم مستوى الطلبة وتقييم المنهاج التدريبي .(أحمد أحسن ، 1996)

11.7 دراسة ناصر عبد القادر 1995

العنوان: مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبي كرة القدم 16-18 سنة .

الهدف: يهدف هذا البحث المسحي إلى إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم وأوسط حسب مراكزهم.

الفروض:

- وجود فروق معنوية في مستويات اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.

- تقع نتائج المقاييس المعيارية لعينة البحث ضمن مستوى مقبول.

المنهج: اتبع الباحث المنهج المسحي بما تقتضيه مشكلة البحث.

العينة: شملت عينة البحث عشر (10) فرق. بمجموع 149 لاعبا.

الأداة: المصادر والمراجع: استمارة استبائية، الوسائل البيداغوجية، الوسائل الإحصائية.

أهم الإستنتاجات: وعلى ضوء هذه الدراسة الاستنتاج: خلص الباحث إلى أن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة، وتشمل جميع أجزاء الجسم وأصبح اليوم على كل مدرب معرفة ان اللياقة الدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم ليست على نمط واحد.

أهم التوصيات: وأوصى الباحث مدرب الفريق اواسط باستعمال المستويات المعيارية لتقويم لاعبي الأواسط والاهتمام بتطوير الصفات البدنية والمهارية بصورة متزنة ومبنية على أسس علمية مبرجة معتمدة على الاختبارات والقياسات

(ناصر عبد القادر، 1995)

12.7 دراسة لبلوب ياسين مذكرة ليسانس:

العنوان: أهمية القفز العميق باستخدام ديناميكية الحمل التدريبي (1:3) في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (15-17 سنة).

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الى التعرف على أثر القفز العميق باستخدام ديناميكية الحمل التدريبي (1:3) في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (15-17 سنة).

الفرضيات:

وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للعينة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

المنهج: اعتمد الطالب على المنهج التجريبي الملائم لطبيعة الموضوع .

العينة: تتكون من 28 لاعبا تم تقسيمهم بالقرعة الى مجموعتين.

أهم الاستنتاجات:

يؤدي استخدام برنامج التدريبات بالقفز العميق وفق ديناميكية الحمل(1:3) الى تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة اليد .(بللوب ياسين)

8- التعليق على الدراسات المشابهة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والإستعانة بالدراسات المشابهة حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة إشكالية البحث، ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الإستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج. إلا أن الدراسات المشابهة لموضوع بحثنا محدود وناقصة حيث أنها غير شاملة، غير أنه كانت هناك بعض الدراسات والبحوث السابقة التي أزلت الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بأسس العلمية عند اعداد برنامج تدريبي مقترح بشدة أحمال التدريبية مقننة مثل دراسة أياد محمد عبد الله الزبيدي والتي أكدت أن أسلوب التحكم في شدة الأحمال التدريبية في تطوير الصفات البدنية .

كما أنه من خلال إستعراض الدراسات السابقة لم يجد الطالبان دراسات حول تأثير شدة الأحمال التدريبية على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم إلا دراسة أياد محمد عبد الله الزبيدي 2010 الخاصة بمتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، حيث كانت هناك دراسات التي تناولت متغير الصفات البدنية والمهارية مثل دراسة بن قاصد على الحاج 1997، ودراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي 2004، حيث وجد الطالبان العديد من الدراسات السابقة والاستفادة منها والمتعلقة بتحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم من خلال برنامج تدريبي.

9- نقد الدراسات:

إن الجديد الذي جاء به هذه الدراسة هو تناولها الموضوع من جانب آخر، بحيث يختلف الطالبان مع الدراسات السابقة التي تناولت شدة الأحمال التدريبية حيث أنها تناولت الأحمال التدريبية بشكل عام ولم تعتمد على شدة الأحمال التدريبية بصفة خاصة و تأثيرها في تحسين صفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، حيث أن أغلب الدراسات اعتمدت فقط على دراسة أسلوب التحكم وتقنين الأحمال التدريبية بصفة شاملة.

10- أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة:

لخلص الطالبان من عرض وتحليل الدراسات السابقة إلى تحديد النواحي النظرية والإجراءات العملية للدراسة الحالية كالتالي:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث وتحديد مسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق اجراء هذه الدراسة.

التعرف على أهم الاختبارات المستخدمة في تحسين الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.

- التأكيد على أثر أهمية صفات البدنية والمهارية في الإعداد للاعبين خاصة فئة تحت 17 سنة حيث اوضحت الدراسات السابقة تحسن في نتائج المباريات للاعبين الذين يستخدمون المهارات المركبة.
- صياغة الاهداف والفروض للدراسة الحالية.
- تحديد نوعية وحجم أفراد العينة.
- تحديد المنهج المناسب لإجراء الدراسة الحالية.
- التعرف على وسائل جمع البيانات وتحديد الادوات والأجهزة المناسبة لإجراء الدراسة .
- تصميم وبناء البرنامج التدريبي المقترح على أسس علمية وبما يتقف مع (خصائص أفراد العينة –الصفات البدنية والمهارية المراد تنميتها-الهدف من الدراسة).
- إختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات الدراسة كيفية عرضها بصورة سهلة وواضحة. وتفسيرها تفسيراً علمياً .

تمهيد:

يتعامل المدرب أثناء عمله مع لاعبين على كافة المستويات الفنية مع كائن حي، بلومع أجهزته الحيوية والوظيفية وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي وأساس المعاملة بين المدرب واللاعب أو الفريق هو ما يعرف بحمل التدريب، وقد أصبح حمل التدريب هو الأساس الواضح في اعملية الإعداد، كما أصبح إستخدام المدرب لحمل التدريب المناسب لكلمرحلة منمراحل الموسم الرياضي كمرحلة المنافسة يدل دلالة كبيرة على مستوى المدرب نفسه وإمكانيته الفنية وقدرته على إعطاء اللاعبين والفريق الحمل التدريبي المناسب سواء من الناحية الفنية أو من موقع هذا الحمل من الموسم التدريبي.

وحمل التدريب هو الأسلوب او المدخل الطبيعي الذي يستخدمه المدرب لإحداث التغيرات الفسيولوجية والنفسية عن طريق إستخدام التدريبات البنائية كمثيرات حركية هادفة كمجهود بدني وعصبي على أجهزة الجسم، ويؤدي تنظيم هذا المجهود عن طريق توجيه الحمل إلى هدف معين يتقرر فيه الإجابة على التساؤلات التالية كيف... وبأي سرعة... ولأي مسافة وكم عدد مرات التكرار لهذا الحمل؟ وماهي الفترة المناسبة وأسلوب تنفيذها كل ذلك يؤدي إلى تحقيق التكيف الوظيفي والنفسي للإعداد وتأهيل اللاعب لخوض غمار المباريات عن طريق تطوير وتحسين حاته البدنية والمهارية والخططية والنفسية. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم حمل التدريبي وأنواعه ومكوناته وكذلك نتكلم عن مرحلة المنافسة وأهم مميزته وتقسيته.

1-1 تعريف حمل التدريب

يعرف هارا حمل التدريب على أنه "الثقل أو العبئ البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة. (عادل عبد البصير علي، 1999، صفحة 61)

هو الجهد أو العبئ البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم و أجهزته كرد فعل للتمرين المنفذ أو النشاط الممارس. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 12)

ويرى كونسلمان بأنه حجم المجهود البدني والمهاري الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقننة من حيث الشدة الحجم والراحة). (لازم كماش، دكتور بشير سعد، 2006، صفحة 205)

1-2 أنواع حمل التدريب: يميز البعض بين نوعين من حمل التدريب هما:

1-2-1 الحمل الخارجي: وهو الحمل الذي يشتمل على كل أنواع الحركات أو التمرينات التي يقوم بها اللاعب بهدف تطوير صفات بدنية والجسمية ومقدرته المهارية أو زيادة كفاءته الخططية من خلال قوة ومدى المثير الحركي وعدد مرات التكرار لأداء المثير أو مجموعة المثيرات و إنجازها خلال وحدة زمنية محددة (حسن السيد أبو عبده، 2011، صفحة 299)

1-2-2 الحمل الداخلي: وهو درجة الإستجابات والتغيرات الوظيفية و العضوية لأجهزة الجسم التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي.

وهناك صلة وثيقة بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي إذ تتناسب إستجابة أعضاء وأجهزة الجسم الفرد طبقا للحمل الخارجي فكلما زاد الحمل الخارجي كلما زادت درجة التغيرات أو الإستجابات أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة وعكس صحيح

وهناك في بعض المصادر نجد الحمل النفسي: ويقصد بالحمل هنا الضغط النفسي الواقع على اللاعب أثناء التدريب والمباريات وما بها من أعباء إنفعالية وإثارة وتركيز على العمليات العقلية .

فالحمل النفسي هنا لا يوجد منفصلا عن التدريب أو المنافسة فهو مرتبط بالحمل الخارجي، ويظهر تأثيره أيضا على ردود الفعل الأجهزة الوظيفية ومستوى الأداء

(أمر الله البساطي، صفحة 13)

1-3-1 مكونات حمل التدريب:

يتكون حمل التدريب من المكونات الأساسية التالية:

1- شدة حمل التدريب

2- حجم حمل التدريب

3- كثافة حمل التدريب

1-3-1 شدة الحمل:

هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء ووحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة:

أ- درجة السرعة: وتقاس بالتانية أو الدقيقة كما في الجري أو السباحة أو التحديف

ب- درجة قوة المقاومة: وتقاس بالكيلوغرام كما في رياضة رفع الأثقال أو التمرينات باستخدام الأثقال.

مقدار مسافة الأداء: وتقاس بالسنتيمتر أو المتر كما في الوثب أو الرميات في ألعاب القوى.

ج- توقيت الأداء (سرعة أو بطيء اللاعب): كما في الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد... الخ أو

في المنازلات الفردية مثل المصارعة والملاكمة والسلاح. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 52)

1-3-2 حجم الحمل:

ويتكون من:

أ- فترة دوام التمرين الواحد: ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة الجسم، مثل الجري 100م، أو السباحة 400م أو رفع الثقل وزنه 50 كغلمرة واحدة متر.

ب- عدد مرات تكرار التمرين الواحد: مثل تكرار الجري لمسافة 100م أربع مرات، أو سباحة لمسافة 400م خمس مرات، أو رفع ثقل وزنه 50 كغ والتكرار 10 مرات. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 52)

1-3-3 كثافة الحمل:

يقصد بكثافة الحمل العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية الواحدة، والعلاقة الصحيحة بين فترتي الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان إستعادة الفرد لحالته الطبيعية نسبياً (أي إستعادة الشفاء) وبالتالي ضمان إستمرار قدرة الفرد على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب.

وتتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة الحمل وحجم الحمل، وكمبدأ عام يجب أن يصل الفرد في نهاية فترة الراحة الى درجة تسمح له بالقدرة على تكرار التمرين التالي بصورة طيبة، ويرى العلماء أن فترة الراحة البنينة المناسبة هي التي تصل نبضات القلب في نهايتها إلى حوالي 120 نبضة في الدقيقة.

وتنقسم فترة الراحة إلى نوعين رئيسيين هما :

1-3-3-1 راحة سلبية:

وهي الفترة الزمنية التي يستريح فيها الفرد الرياضى تماماً ولا يقوم فيها بأداء أى نشاط بدني مقصود، مثل الوقوف أو الجلوس أو الرقود عقب أداء التمرين البدني مباشرة.

1-3-3-2 راحة ايجابية:

وهي عبارة عن راحة من خلال العمل أو الأداء، أو عبارة عن مزيج من الحمل والراحة. إذ يقوم فيها الفرد الرياضى بممارسة وأداء بعض أنواع من الأنشطة البدنية بطريقة معينة تسهم في إستعادته القدرة على العمل، ولا تؤدي إلى زيادة إحساسه بالتعب، مثل أداء بعض تمرينات المرونة والإسترخاء عقب تمرينات التقوية، أو الجري الخفيف بعد العدو السريع.

(محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 52)

1-4 درجات أو مستويات شدة حمل التدريب:

هي الدرجة التي تشير إلى تأثير مكونات حمل التدريب في العب وتمثل بنسبة مئوية من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وهي كآتي:

1-4-1 مستويات الشدة:

شدة القسوى: تتراوح من 90% إلى 100% من الحد الأقصى للاعب

شدة أقل من القصوى: تتراوح شدته من 80% إلى 90% من الحد الأقصى لمستويات اللاعب

شدة متوسطة: 70% إلى 80% من الحد الأقصى لمستويات اللاعب

شدة أقل من المتوسطة: تتراوح شدته من 50% إلى 70% من الحد الأقصى لمستويات اللاعب

شدة قليلة: 30% إلى 50% من الحد الأقصى لمستويات اللاعب.

مكونات الشدة القصوى:

بالنسبة للسرعة القصوى من 95% إلى 100%

بالنسبة للقوة القصوى 80%-90%

عمل لاهوائي - دين أكسجيني كبير

بالنسبة للراحة البينية طويلة نسبيا 15د-45د للسرعة 2د3د للقوة

تعمل على تحسين صفات بدنية كل من السرعة قصوى والقوة القصوى والقوة المميزة للسرعة والقدرة.

تستخدم في موسم المنافسات، حيث يستخدم التدريب التكراري

تستخدم في مجال مستوى المتقدم والعالي

الشدة أقل من القصوى:

80% إلى 95% بالنسبة للسرعة القصوى

70% إلى 80% بالنسبة للقوة القصوى

يستخدم عمل لاهوائي

دين أكسجيني أقل من الشدة القصوى مع تراكم نواتج حمضية الدم

بالنسبة للراحة البينية أقل نسبيا من الشدة القصوى

تعمل على تحسين صفات بدنية مثل تحمل السرعة-تحمل القوة وتحمل العام

تستخدم في مواسم المنافسات مع تبادل القصى ومرحلة التحضير البدني الخاص

بمجالها المستوى الرياضى المتقدم

الشدة المتوسطة:

من 70% الى 80% بالنسبة للسرعة تحدد

من 60% الى 70% بالنسبة للقوة تحدد

عمل هوائي+لاهوائيودين أكسجيني قليل جدا

بالنسبة للراحة البيئية قصيرة نسبيا

تستخدم في مواسم الإعداد الخاص والإعداد العام وبالتناوب مع الشدة أقل من القصى.

تحدث تحسنا ملموسا في التحمل العام وكذلك تحمل القوة والسرعة بشكل قليل.

تستخدم للتدريب القتري أقل شدة

بمجالها مستوى المبتدئين والناشئين بصورة كبيرة

الشدة أقل من المتوسطة :

50% الى 70% بالنسبة للسرعة تحدد

40% الى 60% بالنسبة للقوة تحدد

عمل هوائي+لا حاجة إلى دين أكسجيني

بالنسبة للراحة البيئية قصيرة جدا أو منعدمة

تستخدم في مواسم الإعداد بصورة أساسية

تحدث تأثيرا كبير في مستوى تحمل الدوري التنفسي وتحمل العام

خاصية مميزة للتدريب بالحمل المستمر.

شدة قليلة:

30% إلى 50% بالنسبة للسرعة

20% إلى 40% بالنسبة للقوة

لا حاجة إلى دين أكسجيني-عمل هوائي

بالنسبة للراحة منعدمة

تستخدم في بداية مواسم الإعداد

يحدث تحسنا كبيرا في التحمل العام وتنمي التحمل الدوري التنفسي

خاصية مميزة للتدريب بالحمل المستمر. (أياد حميد رشيد، حسام محمد، 2011)

جدول رقم (01) يبين مناطق اختلاف شدات الأحمال التدريب في كرة القدم

التدريب	زمن التكرار	نسبة العمل الى الراحة	محتوى اللاكتاتك (Mm)	معدل ضربات القلب	الشدة %
التدريب على النظام الفوسفاتي	15-4 ثانية	1:25/1:4	- -	أقل من الأقصى	100 - 95
تدريب تحمل اللاكتاتك	30 - 60 ثا 2 - 2.5 د	1:3/1:2	18 - 12 (20)	أقل من الأقصى	100 - 90
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	3 - 6 دقيقة	2:1	12 - 6	180	90 - 85
العتبة الفرقية اللاهوائية	1.5-7 دقيقة 8 - 60 دقيقة	1:1/ 1:1	6 - 4	170- 150	90 - 85
العتبة الفرقية الهوائية	10 - 120 دقيقة	1:1 1:0.02	3 - 2	150 - 130	60+

(عمرو أبو جمال، أبو العلا عبد الفتاح، 2011، صفحة 71)

1-5-1 كيفية التحكم في درجة الحمل:

يمكن للمدرب الرياضى استخدام أساليب مختلفة لمحاولة التحكم في درجات الحمل أو مستويات حمل التدريب حتى يمكنه تحقيق الهدف الذي يرمي إليه، ومن الأساليب التي يمكن إستخدامها مايلي:

1-التغير في شدة الحمل

2-التغيير في حجم الحمل

3-التغيير في فترات الراحة البينية.

1-5-1-1 التغيير في شدة الحمل: ومن أمثلة ذلك مايلي:

أ-التغيير في درجة السرعة:مثل الإرتفاع أوالإخفاض بدرجة السرعة في التمرينات التي تتكرر حركاتها بصفة متتالية كما هو الحال في الجري أو السباحة أو التجديف.

ب-التغيير في مقدار الثقل المستخدم:كما هو الحال في زيادة أو خفض مقدار الثقل الحديدي المستخدم في التمرينات البدنية لتنمية القوة العضلية مثلاً.

ج-التغيير في درجة توقيت الأداء:كما هو الحال عند الاداء السريع أو البطئ للتمرينات البدنية

د-التغيير في طبيعة العوائق أو الموانع المراد التغلب عليها:كإرتفاع أو إنخفاض العرضة في الوثبات المختلفة

هـ-زيادة صعوبة أو سهولة الأداء البدني:مثل تصعيب التمرينات البدنية أو الإقلال من درجة صعوبتها

1-5-2 التغيير في حجم الحمل:ومن أمثلة ذلك مايلي:

أ-التغيير في فترة المحددة للأداء:مثل زيادة أو خفض الفترة المحددة للأداء الواحد،فعلى سبيل المثال إذاكانت الفترة المحددة للأداء تمرين معين كالوثب بالحبل مثلاًهي 20ثانية فيمكن زيادة هذه الفترة إلى45ثانية أوإلى دقيقة مثلاً، كما يمكن خفضها إلى 30أو15ثانية.

ب-التغيير في عدد مرات تكرار الأداء:ففي مثال السابق يمكن تكرار الوثب بالحمل لمدة 30ثانية لأربع أو خمس مرات مثلاً.

1-5-3 التغيير في فترات اراحة البينية:

ومن أمثلة ذلك مايلي:

أ-التغيير في فترة الراحة البينية بين كل أداء وآخر:مثل تطويل أو تقصير فترة الراحة بين التمرين البدني الواحد والتمرين الذي يليه، أو بين كل مجموعة من التمرينات والمجموعة التي تليها.

ب-التغيير في نوع فترة الراحة:مثل إستخدام الراحة السلبية أو الراحة الإيجابية أو المزج بينهما.

ويمكن للمدرب الرياضى التغير في عنصر واحد من العناصر السابقة وتثبيت العناصر الأخرى، مثل التغيير في شدة التمرين وتثبيت عدد مرات التكرار وزمن المحدد لفترة الراحة، كما يمكنه تغيير عنصرين وتثبيت العنصر الثالث، مثل زيادة سرعة الأداء وزيادة الفترة المحدودة للأداء مع تثبيت فترة الراحة، وذلك للعمل على زيادة درجة الحمل أو خفض مقدار الثقل المستخدم وإطالة فترة الراحة، وتثبيت عدد مرات التكرار وذلك لمحاولة خفض درجة الحمل، ويفضل بعض الخبراء التغيير في عنصر واحد فقط مع تثبيت العنصرين الآخرين حتي يمكن بذلك التحكم الصحيح في درجة الحمل

(. محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 57.58.59).

1-6 تقويم وتقنين حمل التدريب:

مازالت مشكلة تقنين الحمل التدريب من أكثر وأعظم مشكلات التدريب الرياضى، ويقصد بتقنين الحمل التحكم في مكوناته في اتجاه تحقيق الأهداف المرجوة.

وقد قدم العالم الروسي "جودك" 1978 بعض المحاضرات القيمة في هذا المجال،

-المراحل الأساسية لتقنين حمل التدريب هو خلاصة ثلاث مراحل الأساسية تشمل:

1- جمع البيانات عن مستوى الحمل المستخدم ونوعيته وطبيعة النشاط الرياضى التخصصي للرياضى ودرجته وغيرها.

2- يتم تحليل هذه البيانات والمعلومات المختلفة .

3- تخطيط حمل التدريب في ضوء ما تم جمعه من بيانات ومعلومات بناء على التحليل هذه البيانات .

وتعتبر عملية تقنين حمل التدريب هي العملية الأساسية التي يتوقف عليها نجاح المدرب في تحقيق الأهداف التدريبية أو فشلها، ولذلك فهي عملية تؤدي في حالة نجاحها إلى حالة تكيف وبالتالي رفع مستوى الأداء الرياضى، أما في حالة فشلها

فلا يتحقق المستوى الرياضى المنشود إذا كان مقدار الحمل أقل من مستوى الرياضى، وإذا زاد مقدار الحمل عن مقدرة الرياضى كانت النتائج هي التأثيرات السلبية لحمل التدريب ليس فقط على مستوى النتائج الرياضية ولكن أيضا على الحالة الصحية للرياضى.

تعتبر عملية تقويم الحمل إحدى العمليات الأساسية الهامة التي يتوقف عليها ضبط حمل التدريب المناسب أو تقنين الحمل.

وتشمل عمليات تقويم الحمل، وتصنيف الحمل وتحديد نوعيته وإتجاهه ثم إختيار المؤشرات القياسية للتعبير عن مكوناته، ثم إختيار وتشكيل مكونات الحمل المناسبة، وتسير هذه العمليات في كلا نوعي الحمل، سواء حمل التدريب أو حمل المنافسة.

أولا: تقويم حمل المنافسة:

يتطلب تقويم حمل المنافسة قياس المؤشرات التالية:

1- عدد المنافسات خلال كل المراحل التدريبية.

2- عدد مرات المشاركة في كل منافسة

ففي كرة القدم مثلا قد يصل عدد المباريات إلى 50 مباراة في السنة ما بين مباريات تقام داخل الدولة أو خارجها.

وبصفة عامة فإنه من الملاحظ أن هناك إتجاها إلى زيادة حمل المنافسة من حيث عدد أيام الطولات من هام إلى آخر، ويستعد الرياضى للمنافسة الرئيسية بشكل خاص حيث يتم تغيير حمل التدريب نوعا وكما. وبعد هذه المنافسات تتم عمليات إستعادة الإستشفاء لفترة أطول، حيث تزداد عدد المنافسات أو المباريات الرسمية بشكل كبير فتصل في كرة القدم إلى 45 مباراة هامة.

ويراعى عند تخطيط التدريب في مثل هذه الحالات أن يتناسب مع ظروف المنافسة والإعداد لها والوقت المتاح للتدريب والوقت المخصص للإستشفاء، حتي يشارك اللاعب في المباراة التالية وهو في حالة جيدة من الحيوية.

ويعتبر تحديد مكونات الحمل البدني في كرة القدم الأكثر صعوبة، حيث لابد من تسجيل جميع ما ينفذه اللاعب في المباراة، إلا أنه من الممكن تحليل نشاط اللاعبين في بعض الأنشطة الرياضية وعلى سبيل المثال عدد المهارات المستخدمة ومسفات الجري المقطوعة وسرعتها المختلفة وغيرها.

ثانيا:تقويم حمل التدريب :

توجد طرق مختلفة لتقويم حمل التدريب وأكثرها إنتشارهاو حساب مؤشرات حجم وشدة الحمل.

أ- تقويم حجم حمل التدريب:

هو الكمية الكلية للأداء الذي قام به الرياضي في وقت جرعة التدريب أو جرعات التدريب خلال فترة زمنية أو مرحلة تدريبية محددة،أي ينسب دائما الحجم إلى وحدة قياس زمنية محددة قد تكون جرعة التدريب الواحدة أو يوم تدريبي أو دورة صغرى(الأسبوع)أو دورة متوسطة حتي موسم في السنة التدريبية كلها،ويتحدد ذلك بناء على الهدف من التقويم.

مؤشرات حجم الحمل:

عند وصف حجم الحمل التدريبي يمكن استخدام المؤشرات التالية:

-عدد أيام التدريب

-عدد جرعات التدريب

-عدد ساعات التدريب

العلاقة بين الشدة وحجم الحمل:

يجب التنويه إلى أن المجموع الكلى للأحجام التدريبية المستخدمة لا يعطى الفكرة الكافية عن الحمل المستخدم ما لم تحدد أيضا الشدات المستخدمة.

لذلك يجب تحديد عدد مرات الأداء تبعا لدرجات شدة الحمل المختلفة.

ب-تقويم شدة حمل التدريب:

ترتبط شدة حمل التدريب بالحمل الفسيولوجي حيث يؤدي أي حمل بدني إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في الجسم والتي يطلق عليها الحمل الفسيولوجي،وبناء على ذلك فإن الحمل الفسيولوجي هو إنعكاس طبيعي للحمل البدني.

ويمكن تحديد شدة الحمل الفسيولوجي بمقدار ما يستهلكه الرياضي من الأكسجين أثناء التدريب،وكلما زاد إستهلاك الأكسجين زادت شدة الحمل.وبصفة عامة فإنه يمكن إستخدام أي مؤشر فسيولوجي أو بيوكيميائي لتقويم حمل التدريب .

1-7-1 تشكيل حمل التدريب:

يعتبر التشكيل الصحيح والسليم لحمل التدريب أحد الدعائم والركائز الأساسية لتطوير مستوى اللاعب، ويلعب المدرب دورا هاما في التقدم بالعملية التدريبية لفريقه من خلال فهمه الصحيح لتشكيل درجة الحمل، وتعتبر الطريقة التوجيهية لتشكيل درجة الحمل المناسب هي أفضل وأنسب الطرق من خلال تشكيل الحمل، خلال وحدة التدريب اليومية ودورة الحمل الأسبوعية ودورة الحمل الفترية، وهي أفضل الطرق في تنظيم عملية التدريب في برامج التدريب.

1-7-1-1 تشكيل حمل التدريب في دورة الحمل الأسبوعية:

يتميز حمل التدريب بدرجات متعددة وينتج عن هذه الدرجات آثار متفاوتة من التعب والذي يعتبر ظاهرة فسيولوجية صحيحة تؤدي إلى الإرتقاء بالعملية التدريبية وبموسم اللاعب بدنيا وفنيا في حالة استخدام درجة الحمل المناسبة لإتجاه التدريب

وتشكيل حمل التدريب بطريقة مركبة بحيث يتضمن درجات الحمل الأقصى والعالي والمتوسط وهذا التشكيل للحمل يتأثر غالبا بعدة عوامل منها:

-الفروق الفردية بين اللاعبين.

-طبيعة نشاط كرة القدم.

-فترة التدريب خلال الموسم التدريبي (فترة الإعداد - فترة المنافسات).

-الهدف المراد تحقيقه من حمل التدريب.

-متطلبات واحتياجات المباراة خلال المسابقة.

ويجب على المدرب أن يختار عدة طرق لتشكيل حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للوصول باللاعب إلى القدرة على التكيف للحمل التدريبي، وهناك علاقة إيجابية قوية بين هدف الحمل وتشكيل الحمل.

(حسن السيد أبو عبده، 2011، صفحة 309)

1-7-2 تشكيل حمل التدريب خلال دورة الحمل الفترية:

ينصح خبراء علم التدريب بأنه يجب على المدرب عند تشكيله لدرجة حمل التدريب أثناء فترة التدريب (الإعدادية-المنافسات) أن يكون هناك أسبوع يطلق عليه أسبوع الراحة الإيجابية أو أسبوع الإستشفاء. وفيه يحصل اللاعب على الراحة إيجابية تعمل على تخفيف الحمل على الجهاز العصبي وذلك بالإبتعاد عن المباريات والتدريبات العنيفة وهذا بالتالي يؤدي إلى زيادة وإرتفاع الحالة التدريبية للاعبين في نهاية أسبوع الإستشفاء.

وبالرغم من الإتفاق على ضرورة إعطاء هذا الأسبوع للراحة الإيجابية إلا أنهم إختلفوا نحو كيفية تشكيل الحمل خلال دورة الحمل الفترية هل تعطى راحة الأسبوعية كل 3 أسابيع أو 4 أسابيع أو 5 أسابيع من الحمل المرتفع وذلك من خلال فترة الإعداد بمراحلها المختلفة من حيث الإعداد العام والخاص والإعداد للمباريات وما تتطلبها هذه الفترة التأسيسية من درجات عالية من الحمل خلال البرنامج التدريبي.

أما فترة المنافسات فيراعى تشكيل الحمل وفقا لتوقيت المباريات وبعد فترة المباريات وغالبا ما يكون أسبوع الراحة الإيجابية عقب كل أسبوعين من المباريات وبعد فترة المباريات تبدأ الفترة الإنتقالية كفترة راحة إيجابية طويلة ويجب أن يخفف فيها تشكيل الحمل عن الفترة السابقة بما يضمن إعطاء قسط من الراحة لدى اللاعبين.

1-8 معايير انتقاء الأحمال التدريبية:

تؤكد نتائج التجارب العلمية الميدانية والعملية على وجود معايير ملزمة لاختيار درجة الحمل التدريبي بصورة التي تؤمن حدوث التأثير المطلوب، وبالتالي تحقيق التكيف المستهدف ويتفق كل من دي مارييه وميستر 1982، ويونات 1988، وميلروفيكس وميللر 1972 على ضرورة مراعاة المعايير التالية:

من المستوي الحالي الذي 30% يشترط في تدريب فئة المبتدئين استخدام احمال تدريبية لا تقل عن

يتمتع به الفرد المدرب، حتى يمكن ضمان التأثير المطلوب.

يشترط مراعاة الحالة التدريبية للاعب أو الفرد الممارس لدى اختيارنا لدرجة الحمل التدريبي.

يشترط في اختيارنا لدرجة الحمل التدريبي المزمع استخدامها في البرنامج التدريبي تأمين توافر العلاقة الجيدة بين عمليات الهدم الناتجة وعمليات البناء المرتبطة مما يؤدي إلى تأمين عوامل النجاح (تقنين الحمل).

تشير آراء العلماء المتخصصين إلى أن التوقيت الزمني المناسب لحدوث مرحلة المثالية في استعادة الشفاء بالنسبة لفئات المبتدئين هو يومان، أو ثلاثة بعد حدوث الحمل.

يقبل تأثير الحمل التدريبي، وينخفض المنحني الخاص بالمثالية في استعادة الشفاء كلما ارتفع مستوى الفرد المتدرب، أي أن معدلات الإرتفاع في المستوى بالنسبة للأبطال، ولاعبى المستوى العالي تكون أقل بكثير عن مثيلتها في حالة التعامل مع المبتدئين الذين يحصلون على ارتفاع وضاح وسريع في المستوى. (محمد عثمان، 2000).

9-1 كيفية تحديد شدة الحمل التدريبي:

1-9-1 طريقة كارفونين: احتساب احتياطي أقصى معدل لضربات القلب وهو ما يعادل الفرق بين أقصى معدل للنبض أثناء أداء الجهد بين أقصى معدل للنبض خلال الراحة مثال:

أقصى معدل للنبض للاعب أثناء الجهد البدني 203 ن/د وأقصى معدل للنبضة أثناء الراحة 63 ن/د

احتياطي أقصى معدل للنبض $203 - 63 = 140$ ن/د وإذا كان الهدف هو شدة الحمل 80% فيمكن حساب معدل النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض × النسبة المئوية لمعدل النبض + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة = $140 \times 0.8 + 63 = 175$ ن/د شدة الحمل عنده 80% من قدرة الرياضي.

1-9-2 طريقة أقصى معدل للنبض: عملية ضرب النسبة المئوية لشدة الحمل × أقصى معدل لضربات القلب ولنفترض أن لاعبا أقصى معدل لنبضه 195 ن/د وطلب منه أداء تمرين بشدة 70% من أقصى شدة يستخدمها فيحسب كأتي النبض = $195 \times 0.7 = 137$ ن/د وهو ما يعبر عن شدة أداء التمرين بنسبة 70% لهذا اللاعب. (مشتاق عبد الرضا شرارة، 2012)

10-1 التأثيرات الايجابية لحمل التدريب

يؤدي استخدام حمل التدريب بطريقة سليمة الى نجاح في عملية التدريب وتحقيق عملية التكيف الفسيولوجي، وبذلك يرتفع مستوى الاداء وتحقق أفضل النتائج الرياضية، وعلى عكس من ذلك إذا لم ينجح المدرب في اختيار وتشكيل حمل التدريب على أسس علمية تكون النتيجة الحتمية لذلك فشل عملية التكيف الفسيولوجي وما يتبع ذلك من تأثيرات الحمل الخاطيء النسبية، والتي تظهر في شكل انخفاض مستوى النتائج وظهور حالات الحمل الزائد وحالات مرضية كثيرة تؤثر سلبا على صحة الرياضي ومستقبله. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1996، صفحة 55)

11-1 المبادئ الأساسية في التعامل مع الحمل التدريبي :

يرتبط حمل التدريب ارتباطاً أساسياً بظاهرة التكيف حيث يعتبر الأداة والوسيلة المستخدمة للحصول على هذا التكيف، كما يرتبط حمل التدريب أيضاً بمجموعة كبيرة من المبادئ الهامة منها:

العلاقة المثالية بين الحمل والراحة

التكرار والاستمرارية

الزيادة التدريجية في الحمل على مدار سنة

الوثبات في الحمل.

التغيير في الحمل.

التقسيم الزمني والفني لخطة التدريب السنوية.

الفروق الفردية

العمر الزمني للفرد حيث عند وضع جرعات التدريب حمل التدريب أن العمر الزمني للفرد له دور هام في تحديد جرعات حمل التدريب ، فاللاعبين البالغين فتوة (الشباب) يجب أن يزيد جرعة حمل التدريب حتى الحد الأقصى لما يتحملة اللاعب، أما في الأطفال والصبيان فيجب تجنب حمل التدريب للحد الأقصى لما يتحملة اللاعب الصغير وذلك من أجل ضمان عملية -البناء والهدم - أثناء مرحلة النمو من أجل اعطاء فسحة من الوقت الضروري للألعاب والنشاط والتربية الشاملة. (مهند حسين الشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، 2005، صفحة ص35)

2-1-2 مرحلة المنافسة:

1-2-1 مفهوم مرحلة المنافسة:

موقف رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي اظهار و إبراز أقصى ما لديه من القدرات والمهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس أو منافس آخرين ، لمحاولة تحقيق مستوى أداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي. (بحى السيد اسماعيل الحاوي، 2002، صفحة 77)

2-2-1 أسس التدريب فيمرحلة المنافسة:

يمكننا تحديد أسس التدريب خلال هذه المرحلة فيما يلي:

الوصول للفورمة الرياضية.

الاحتفاظ بالمستوى الفني والبدني والنفسي والذهني العالي الذي وصل إليه الفريق خلال فترة الإعداد .

العمل على سد أي ثغرات في أنواع الإعداد المختلفة إذا ما ظهرت في أداء اللاعبين كأفراد أو كمجموعات لعب أو كفريق خلال المباريات.

استمرارية التنافس في المباريات الدوري يمكن أن تتوقف للعديد من الأسباب منها على سبيل المثال توقفها بسبب تجمع المنتخب الوطني للدولة، مما يتوجب على المدرب تعديل تخطيطه لهذه الفترة بما يتناسب مع التعديلات التي تم ادخالها على طوال فترات الازمنة بين المباريات. (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 54)

3-2-1 أهم مميزات مرحلة المنافسة:

تفاعل المدرب مع مجريات المباريات واحداثها ونتائجها التي تم تحقيقها خلال تلك الفترة حيث يتفاعل من خلال:

اصلاح أخطاء اللاعبين فرديا ومجموعات وكفريق من خلال تحليل مستويات كل منها.

التطور المستمر في أداء اللاعبين من خلال ما يظهر في أدائهم لكل مباراة.

الاستعداد للمباريات من خلال قراءة وتحليل مستويات الفرق اخرى ولاعبها .

تخطيط الاستراتيجيات الهجومية والدفاعية للفريق، حتى يتمكن المدرب خلال تخطيطه للتدريب أن يتفاعل مع نتائج المباريات ومستوى أداء الفريق والفرق التي سيتم ملاقاتها.

(مفتي ابراهيم حماد، صفحة 55)

1-2 تقسيم فترة المنافسات:

يمكن تقسيم فترة المنافسات (المباريات) إلى مرحلتين لسهولة التخطيط وضمان أفضل مستوى ممكن لفاعلية البرنامج التدريبي وهتان الفترتان كما يلي:

أولاً: مرحلة النصف الأول من المباريات ((مرحلة الذهاب)).

ثانياً: مرحلة النصف الثاني من المباريات. (مرحلة الإياب).

أولاً: مرحلة النصف الأول من المباريات الرسمية:

يمكننا تحديد اسس التدريب لهذه الفترة فيما يلي :

التقييم المستمر من جانب المدرب للاعبين بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا.

التقييم المستمر لكفاءة تشكيل الفريق والتعرف على عناصر الأكثر تأثيرا هجوميا ودفاعيا.

تنفيذ مباريات ودية بهدف تعويض اللاعبين قليلي المشاركة في المباريات الرسمية بدنيا وفنيا وبهدف العمل على حفاظ على مستوياتهم الفنية والنفسية والذهنية العالية التي يفترض أنهم وصلوا إليها خلال فترة الإعداد.

الإهتمام بدوافع اللاعبين خاصة تلك التي يمكن أن تحقق ترتيب متقدم في المسابقات ومستوى مميز في أداء الفريق.

التقليل من نمطية التمرينات في تنفيذ مخطط البرنامج التدريبي.

أن يتم تعديلات المناسبة على أهداف وحدات التدريب طبقا لما يسفر عنه أداء اللاعبين .

الرعاية النفسية للاعبين الإحتياطيين والذين تكون مشاركتهم نادرة أو منعدمة في المباريات.

التركيز على رعاية المصابين ودراسة امكانية مشاركة البدلاء.

ثانيا: مرحلة النصف الثاني من المباريات الرسمية:

يمكننا تحديد اسس التدريب لهذه الفترة فيما يلي:

التقليل من المباريات التجريبية مع فرق أخرى حتى لا يشعر اللاعبون بالملل .

استخدام وسائل تعليمية بالفيديو للإستفادة منها في تحليل مباريات الفريق .

تكثيف الرعاية النفسية للاعبين بهدف التقليل من الشعور بالتعب.

تكثيف برامج الإستشفاء لتقليل من درجة تعب اللاعبين.

الإهتمام باللاعبين المصابين وإعطائهم الرعاية الكاملة والسؤال بصفة مستمرة عنهم ومتابعة تطور علاجهم.

علاج أخطاء اللاعبين بأسلوب سهل بعيدا عن الإثارة، حتى يتمكن لكل منهم أن يتقبل النقد، مع مراعاة استخدام النقد

البناء دوما (مفتي ابراهيم حماد، صفحة 55.54)

1-2-5 تخطيط التدريب خلال مرحلة المنافسة:

يهدف التخطيط المباشر للمناسبات الهامة إلى تهيئة التامة للفرد من جميع النواحي المهارية، الخططية و البدنية والنفسية، والعمل على الارتفاع بالمستوى الرياضي إلى أقصاه او محاولة تشبيته، بإضافة إلى محاولة العمل على إسهام الفرد بكل قواه العصبية والبدنية في تلك المنافسة وفي هذه المرحلة يتم رفع وحفض حجم التدريب وشدته في صورة تموجية تسير في البداية بزيادة تدريجية، تصل هذه الزيادة إلى حدها الاقصى في فترة ممتحن ثم تأخذ بعد ذلك في الإنخفاض .

وفترة المنافسة من أهم الفترات التي يجب أن يصل فيها اللاعب إلى أفضل أداء بدني مهاري وخططي وذهني في ضوء إمكاناته الخاص يتضح أن الإعداد الخططي والذهني والمهاري من أعلى معدلات من حيث الحجم العمل التدريبي لبرنامج مرحلة المباريات ثم يتم ذلك الإعداد البدني الخاص ثم العام أقلها نسبته

مرحلة المنافسة تكون شدة الحمل التدريب خلال مرحلة المنافسات هي السائدة والتي تضمن غالب الاشتراك في المنافسات ، وفي حالة اشتراك اللاعبين في مرحلة المنافسات التي تستمر وقتا طويلا من الممكن بعد المجموعة الأولى للمنافسات أن يضاف فترة معينة قصيرة حيث يزيد اتساع الحمل التدريب مرة أخرى.

(مهند حسين الشتاوي، أحمد ابراهيم الخوجا، 2005، صفحة 41)

في مرحلة المنافسة نعمل أن لاينخفض المستوى تحت 70%

محتوى البرنامج الذي نطبقه في مرحلة المنافسة:

دورة تدريبية صغرى نموذجية نعمل بها التي تتشكل من شدة قصوى 100%(pik)

حمل خفيف نقوم باعادة التأهيل بحيث يكون عمل هوائي. يكون نبض القلب 170% وحجم لايتعدى 50د

تنبيه عضلي شدة تكون فيه 100% وحجم يكون 40% بحيث يكون تنبيه العضلي قبل المنافسة بيوم أو 04 ساعات

قبل المباراة بحيث يكون عمل فسفوري .

-خلاصة:

استخلص الطالبان مما سبق ذكره إلى ضرورة الإعتماد على الأسس العلمية في حقل التدريب الرياضي وذلك من خلال بناء حصص تدريبية مقننة وذلك لغرض إرتقاء بمستوى صفات البدنية والمهارة للاعب كرة القدم وكذلك كيفية تقويم الحمل خلال مرحلة المنافسة وكذلك تطرق الى مرحلة المنافسة ومميزاتها حيث تساهم هذه المرحلة في محافظة على مكتسبات البدنية والمهارة.

تمهيد:

يعتبر لاعبي كرة القدم كغيرهم من لاعبي الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية يحتاج إلى صفات بدنية وأخرى مهارية تتعلق بتخصصه لتجعل منه الرياضي ذا مستوى عالي، ما يجعل تنمية هذه الصفات لدى لاعبي كرة القدم شئ ضروري ومهم.

وتعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتميز بصفات بدنية ومهارات مختلفة وهذه الصفات أساسية بحيث كل واحد منها تتطلب صفات فرعية حيث لكل صفة من هذه الصفات وسائل وتمارين لتطويرها، ويحتاج لاعبي كرة القدم لهذه الصفات لكي يكون لاعبا ذا كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات وحسن التصرف خلال المواقف المتأبنة طوال زمن المباراة.

فلا بد للاعب كرة القدم أن يكتسب صفات بدنية وهارية جيدة لتحسين نتائجه أثناء المنافسات، فيجب على المدرب الإهتمام بما من أجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء والنتيجة بحيث أن صفات بدنية مهمة لتطوير اللياقة البدنية أما الصفات المهارية لها دور بارز في عملية إتقان ونجاح طريقة التي يلعب بها، حيث تعتبر من أحد أركان الأساسية في كرة القدم.

واصبحت متطلبات الكرة الحديثة تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة البدنية والمهارية حتي يتمكن اللاعب من أداء واجبات خطوية الموكلة إليه بكفاءة طوال المباراة ويحقق أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات والمنافسات، وتنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم ترتبط إرتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية حيث يكمل كل واحد منهما الآخر، إذ لا يستطيع لاعبي كرة القدم إتقان مهارات حركية الأساسية في حالة إفتقاره للصفات البدنية، حيث نجد أن تنمية صفات البدنية ضرورية تهدف أساسا إلى مساعدة على الإرتفاع بالمستوى المهاري للاعب هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن طابع المميز للصفات المهارية للاعب كرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي يجب تنميتها وتطويرها وكذلك لا يمكن تنفيذ أداء مهاري بطريقة آلية بدون إمتلاك اللاعب للسمات والصفات البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.

فمقدرة اللاعب في تحقيق إنجاز مستوى عالي من أداء يرتبط بإمكانية اللاعب بما يملكه من صفات بدنية وأخرى مهارية وفي هذا الفصل سوف نتطرق الي اهم الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم.

1-2 التدريب الرياضي:**1-1-2 مفهوم التدريب الرياضي وأهميته:**

التدريب الرياضي هو عملية تربوية هادفة، ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعب بمختلف مستوياتهم للوصول الى أفضل المستويات الرياضية العالية. (عماد أبو زيد، صفحة 155)

ويعرف ايضا أنه الإستعداد الفسيولوجي للاعب عن طريق تكييف أجهزته الحيوية مع الجهد المبذول والأداء المطلوب خلال المباراة، وكذا إعداد مهاريا، خططيا بحمل مناسب سواء من حيث الشدة والحجم أي من خلال زمن أداء التمرين أو عدد تكراره (طه اسماعيل وآخرون ص 17، 1989))

ومما سبق يتضح أن التدريب الرياضي ليس عملا عشوائيا بحيث يستطيع أي فرد أن يقوم به حيث له أخصائيون وخبراء مؤهلون ومتمرسون في اسراره، فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأفضل للإرتقاء بالمستوى وتطور فريق الرياضي.

إن تقنين التدريب الرياضي يعتبر أمرا هاما وضروريا. وهذا يستخدم طرق التدريب (المستمر، فترتي، مرتفع الشدة، منخفض الشدة، تكراري) وأساليب تقنين الحمل (حجم، كثافة (راحة)) وتخطيط التدريب الرياضي (طويل، قصير) في ضوء محددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات الممارسين.

2-1-2 المبادئ التعليمية التربوية الأساسية في تدريب كرة القدم:

يقوم التدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب في كرة القدم بصفة خاصة على مبادئ تعليمية أساسية حيث تعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب في كرة القدم كما أنها تسهل عمل المدرب، و تتمثل هذه المبادئ الأساسية في:

- مبدأ الشمول (الشمولية): يجب أن يكون التدريب شامل ويحتوي التدريب الشامل في كرة القدم على تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية (كقوة، سرعة، تحمل، مرونة ومهارة). وعلى تدريبات اتقان المهارات الفنية مثل (الجرى بالكرة وتمريها وإيقافها والسيطرة عليها والمهاجمة والمراوغة والتصويب على المرمى بالإضافة الى تكتيك اللعب (خطط اللعب) مع استخدام الأساليب التربوية تتكون لدى اللاعب مقومات (الشجاعة، وقوة الارادة وضبط النفس، والسرعة البديهية وحسن التصرف في الواقف المختلفة)

اما المحاضرات النظرية فانها تساعد على الاستفادة الكاملة من عملية التدريب الرياضي وعلى زيادة المعرفة واتساع الأفق عند التطبيق العلمي.

- مبدأ التكرار (الاعادة): يحقق هذا المبدأ عند اعادة تكرار الحركات يحسن من مستوى أداء ومهارات اللاعب ويعمل على تطويرها، وكلما زاد التكرار كلما كان التأثير أكبر وكلما وصل اللاعب الى مستويات أعلى.
- مبدأ التدرج: ويراعى مبدأ التدرج في التدريب، التدرج من السهل الى الصعب، ومن البسيط الى المركب ومن القريب الى البعيد... الخ.
- مبدأ الوعي: يعتمد نجاح التدريب على مدى ادراك ووعي اللاعب وفهمه لما يجب تحقيقه، ولا يحتاج اللاعب الى التوجيهات المستمرة من المدرب والاعتماد عن الحركات والتدريبات التي لا تحقق التقدم.
- مبدأ الايضاح: من الضروري أن يشاهد اللاعب الحركة وهي تؤدي من المدرب نفسه ومن أحد اللاعبين الممتازين، كما يتم الاستعانة بعرض الأفلام المصورة لهذه المهارات مع الشرح لها.
- مبدأ التدريب الفردي: ولتحقيق أكبر نجاح لعملية التدريب من الضروري الاعتماد على التدريب الفردي لتحسين مستوى اللاعبين في المهارات أو النواحي البدنية عند بعض اللاعبين نتيجة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- مبدأ التنظيم: فتنظيم العمل الخاص بالفريق، وتنظيم البرنامج وتنظيم عملية التدريب وما يرتبط بها من مباريات وراحة وواجبات أخرى كل ذلك يسهل عمل المدرب ويعمل على نجاح العملية التربوية التي تهدف الى نجاح التدريب والوصول الى مستويات أعلى.
- مبدأ التتابع (الاستمرارية): واستمرار التدريب لايحتمل استمرار لفترة زمنية محددة أو لموسم أو أكثر وإنما يعني استمراره في التدريب حتى يظل محتفظاً بمستواه لذلك فان تتابع واستمرار التدريب يعد مبدأ من المبادئ التربوية الهامة التي يعتمد عليها المدرب في أداء عمله.
- مبدأ التنوع: تنوع التدريبات حتى لا يشعر اللاعب بالملل، كما يساعد التنوع على الانتقال بين جوانب التدريب البدنية والمهارية والخططية... الخ.
- مبدأ التدرج في الحمل: يحتوي التدريب على قدرات عمل مختلفة من ناحية الاحمال ما بين خفيف والمتوسط والعالي ولا يمكن ان يتم التدريب بصورة واحدة وإنما يجب أن يتم توزيع حمل التدريب بين الانخفاض والارتفاع بأحمال خفيفة ومتوسطة أو عالية وفق نظام دقيق لحجم وشدة الحمل خلال الدورة التدريبية الأسبوعية.

2-2 الصفات البدنية لاعبي كرة القدم :

تعد الصفات البدنية أو اللياقة البدنية مظهرًا يشير إلى مستوى عمل الأجهزة الجسم الوظيفية، وكلما زادت كفاءة هذه الأجهزة إرتفع مستوى هذه الصفات.

ويعتبر مصطلح الصفات البدنية من المصطلحات المستخدمة بصورة أساسية في عملية التدريب الرياضي وخاصة في عملية الإعداد البدني في كل الدول الإشتراكية كإتحاد السوفيياتي و ألمانيا... إلخ ولا تجبذ هذه الدول استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي.. إلخ وهو المصطلح الذي يكثر استخدامه في الدول الغربية كولايات المتحدة الأمريكية مثلاً.

والصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الإستعمال في مجال بحوث الرياضة، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية... إلخ)

وقد عرف مجيد المولى اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها "مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لاداء واجباته الحركية على مستوى عالٍ من الكفاءة .

ورغم إختلاف وجهات النظر حول تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون إتفاق على أن الصفات البدنية من أهم أركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة المثالية المطلوبة، ومن هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية وإستعداد أو العمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد إتفق الكثير من المهتمين في كرة القدم على أن متطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: التحمل، السرعة، القوة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق. (محمد رضا الوقاد، 2003، صفحة 125)

2-2-1 مبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية:

أولاً: التوقيت الصحيح لتكرار الحمل.

أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل والأداء في أثناء ممارسته النشاط البدني تمر في أربعة مراحل هامة هي :

أ- مرحلة إسنفاد الجهد: إسنتفاد الطاقة وإخفاض القدرة على العمل.

ب- مرحلة إستعادة الشفاء: قدرة الفرد تعود تدريجياً إلى الحالة الأولى.

ج- مرحلة زيادة إستعادة الشفاء: تعرف بتعويض الزائد.

د- مرحلة العودة لنقطة البداية: إذا طالت فترة الراحة أكثر من الازم فإن قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى .

تكرار الحمل في كل مرحلة من المراحل الثلاثة الأخيرة يؤدي إلى نتائج التالية:

-تكرار الحمل في مرحلة العودة لنقطة البداية لا يؤدي إلى تنمية ملموسة في قدرة المستوى الوظيفي والعضوى للفرد.

-تكرار الحمل في مرحلة إسعادة الشفاء يؤدي إلى هبوط المستوى الوظيفي والعضوى للفرد.

-تكرار الحمل في مرحلة زيادة إستعادة الشفاء (التعويض الزائد) يؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوى للفرد

ثانيا: الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل:

على المدرب مراعاة الإرتفاع التدريجي للحمل حتى تحقق أعضاء الجسم متطلبات أكثر وبالتالي زيادة مستوى قدرات الفرد ويمكن الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل بواسطة التغيير المنظم في مكونات الحمل التدريبية شدة، حجم، راحة ويجب مراعاة حسن إختيار توقيت زيادة الحمل بما يتناسب مع قدرات الفرد.

ثالثا: عامل الإستمرار في التدريب:

الإنتقطاع عن التدريب وممارسة النشاط البدني يحدث إنخفاض للمستوى الوظيفي والعضوى للفرد حيث لا بد من الإستمرار في التدريب وهذا الأخير يعتبر من العوامل الهمة والازمة لضمان الإرتفاع بمستوى الصفات البدنية أو على الأقل ضمان الإحتفاظ بالمستوى الذي وصل إليه الفرد.

رابعا: عامل التدرج في التنمية:

الزيادة في مستوى الفرد لا تحدث إلا تدريجيا بمرور الزمن فتنمية القوة أو السرعة أو التحمل لا تحدث بين يوم وليلة بل لوقت طويل، فكلما تقدم المستوى كلما تطلب الأمر المزيد من الوقت لزيادة تنمية الصفات البدنية، فتنميتها تحدث تدريجيا ولكن بصورة غير منتظمة.

خامسا: عامل التكامل بين الصفات البدنية:

كل رياضة ولها خصوصياتها وتميزها الذي يحتاج إليه فسرعة نستخدم تمارين خاصة بالسرعة والذي يحتاج قوة نعطيها قوة فلا بد أن يكون تكامل بين الصفات البدنية. (محمد حسن علاوى، 1994)

2-3 عناصر اللياقة البدنية:**2-3-1 التحمل:**

2-3-1-1 مفهوم التحمل: يعرف التحمل عامة هو مقدرة اللاعب على المقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. (ahmed khelifik, 1990).

ويعرف التحمل في كرة القدم: أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب. (حسن السيد أبو عبده، 2011، صفحة 37)

2-3-1-2 أنواع التحمل: التحمل في كرة القدم نوعان

أولاً- تحمل عام: هو قدرة اللاعب على الإستمرار في أداء الدني ذوحمل متغير بشدة متوسطة ولفترة طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة إيجابية تؤدي إلى أن يكون مستوى إنجاز الجهازين الدوري والتنفسي عاليا ما يؤثر على أداء تخصصي في كرة القدم.

ثانياً- تحمل خاص: هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللاعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع محافظة على هذا النشاط، دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات والقدرات الخططية والتي تستلزم عناصر قوة-سرعة-ورشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة. (حسن السيد أبو عبده، 2011، صفحة 40.39)

-أقسام التحمل الخاص: يقسم علماء التدريب التحمل الخاص إلى: تحمل السرعة-تحمل القوة-تحمل الأداء.

أ-تحمل السرعة: هو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لأن اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال مباراة.

ب-تحمل القوة: هي القدرة على المقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بإرتفاع القدرة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته.

ج-تحمل الأداء: هي صفة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيا بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خططية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة

2-3-1-3 مبادئ تنمية التحمل:

- يجب على المدرب وهو يخطط الأحمال التدريبية أن يراعي أثناء تخطيط لتنمية التحمل:
- تنمية وتطوير التحمل العام بمرحلة الإعداد العام من الفترة التأسيسية وذلك بالتدرب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وشدة حمل متوسطة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل.
- مراعاة الفروق الفردية والتدرج البطيء في تنمية التحمل.
- في مرحلة الإعداد خاص، يتم إستخدام تدريبات الكرة والجري بها لمسافات مختلفة.
- في مرحلة إعداد للمباريات يراعى التدرج بالحمل والمسافة.
- التأكيد على تقنين شدة الحمل و طول فترة الراحة.

2-3-1-4 أهمية التحمل: التحمل عام للعديد من الرياضات حيث يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية

الأخرى، فالفرد الذي يتمتع بتحمل بدني عالي يتميز بالصفات التالية:

- سرعة التخلص من الفضلات التعب وذلك لوصول الأكسجين إلى جميع خلايا العضلية بسهولة وسرعة.
- النبض يكون أقل انخفاضاً، وهذا يسمح بإعطاء وقت ملء وتفريغ الأوعية الدموية.
- ضغط الدم يكون أقل انخفاضاً.
- يمكن الرياضي من تأدية حمل مرتفع.
- يزيد من قابلية الشفاء بسرعة أثناء المنافسة.
- يمكن الرياضي من أن يبقى يقظ ومنتبه أثناء المنافسة مما يجنبه الإصابات الممكن حدوثها

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 1989، صفحة 102.100)

2-3-2 القوة:

2-3-2-1 مفهوم القوة: يعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن

تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها".

وفي مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات المختلفة، ويحتاجوا لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفي مايلي نذكر بعض مواقف التي تستخدم فيها القوة خلال المباراة:

*التصويب إلى المرمى

*التمرير الطويل والتمرير القصير.

*مهاجمة الكرة بحوزة المنافس بهدف تشتيتها.

*رميات التماس الطويلة .

*ضربات الرأس .

التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والإلتحام والإرتطام بالأرض

((مفتي ابراهيم حماد، 1990))

2-3-2 أنواع القوة:

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

فالقوة العامة: والتي تختص بكل الأنظمة تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولي أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب.

والقوة الخاصة: يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) ويرتبط بالتخصص في الأداء أي ترتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

والتصنيف الأخر للقوة العضلية يشمل التصنيف التالي والذي يرتبط بعلاقة القوة بالقدرات الأخرى وهذا التصنيف يشمل:

أولاً: القوة العظمى:

تعرف بأقصى قوة يستطيع جهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

ثانياً: القوة المميزة بالسرعة:

تعرف بقدرة اللاعب على إخراج القوة بأقصى انقباض وبمعدل عالي من السرعة.

ثالثاً: تحمل القوة:

ويعرف بقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المتميز بالقوة.

(أمر الله البساطي)

وبالنسبة للتصنيف الثالث للقوة فقد تم تصنيفها تبعاً يلي:

أ- القوة المطلقة:

(BW) ولتحديد مفهوم هذه القوة يرمز لوزن الجسم بالرمز (AS) ويرمز لها برمز

وبهذا المفهوم فإن القوة المطلقة تعني قدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال هذا المفهوم فإن الوصول للمستويات العالية في رياضات رفع الأثقال والمصارعة ودفع الجلة يتطلب إنجاز كبير من هذه القوة، ويمكن قياس هذا النوع من القوة من خلال استخدام الدينامومتر.

ب- لقوة النسبية:

وهي العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم حيث: (ps) ويرمز لها

= القوة المطلقة / وزن الجسم .. (RS) القوة النسبية

2-3-2-3 ارتباط القوة العضلية بنوع الإنقباض العضلي:

تستطيع العضلة إنتاج قوة عند محاولتها التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وذلك عن طريق الإنقباضات العضلية وهناك أنواع من الإنقباضات العضلية ويمكن استخدامها أثناء العملية التدريب لمحاولة تنمية القوة العضلية ومن أهم الانقباضات العضلية مايلي:

أولاً: الإنقباض الإيزوتوني أو المتحرك:

هو الإنقباض العضلي الذي يتغير فيه طول العضلة (تطول أو تقصر) دون حدوث تغيير في كمية الشدة التي تنتجها بل تظل ثابتة مثل حركات الرفع والدفع ومشى والجري... الخ.

ثانياً: الإنقباض العضلي الإيزومتري (ثابت):

هو انقباض عضلي الذي يتغير فيه الشدة العضلية دون حدوث في تغيير طولها ومن أمثلة محاولة فرد رفع ثقل معين لا يقوى على تحريكه أو محاولة دفع جدار.

ثالثاً: الإنقباض الإيكسوتوني:

هو الإنقباض العضلي الذي يحدث فيه تغيير طول العضلة وفي الشدة العضلية الناتجة وهو عبارة عن مركب من انقباض عضلي الإيزوتوني والإيزومتري (محمد حسن علاوى، 1994)

2-3-2-4 مبادئ وطرق تنمية القوة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

-أولى هذه المبادئ ماتوصل إليه كل من "لانج"- "لورم" وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأثقال أو الأوزان. ويؤكد "لورام" وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد المقاومة الكبرى.

وتؤكد كذلك أبحاث موربرجو-برجر-ماكوين وآخرون التي تثبت أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.

-أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الإنقباضات العضلية ومن أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ويراعى أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة. 40% إلى 60%

من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات التكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3-4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة.

-لقد أثبت ما تفييف أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنظم. أما التتبع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.

-ويقول هيتنجر أنه بعد 12 أسبوعاً من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها، وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.

-لقد أثبت واسليف أن مستوى نمو القوة العضلية في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد تجاوز أكثر من 50 المجموع الكلي لنمو القدرة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات

التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر متغير في القوة العضلية.

(طه اسماعيل، وعمرو أبو مجد وإبراهيم شعلان، 1989، صفحة 138.140)

5-2-3-2 أهمية القوة العضلية:

إن القوة العضلية تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب في الكثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة. كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والإحتكاك المستمر مع الخصم للإستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة. (أمر الله البساطي، 1980، صفحة 11)

2-3-3-2 السرعة:

2-3-3-2 مفهوم السرعة:

يعرفها علي ألييك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي فهمي اليك، 1990، صفحة 90)

ويعرفها مفتي ابراهيم حماد بأنها "المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن" وتتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات. (مفتي إبراهيم حماد، 2002، صفحة 191)

والسرعة في نظر وجددي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن. (وجددي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 1989، صفحة 371).

2-3-3-2 أنواع السرعة :

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام وتمرير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية لمواقف المختلفة والمتغير للعبة وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى مايلي:

أولاً: السرعة الإنتقالية:

الإنتقال من مكان لأخر بأقصى سرعة أو محاولة قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.

ثانياً: السرعة الحركية:

سرعة انقباض العضلة أو مجموعة من العضلات بهدف أداء حركة واحد مثل السرعة ركل الكرة وسرعة استلام الكرة.

ثالثاً: سرعة رد الفعل:

الاستجابة لمثير معين في أقل زمن ممكن مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغيير اتجاه مباراة نتيجة توقف مفاجئ أثناء المباراة. (يوسف محمد زامل، 2006، صفحة 29)

2-3-3-2 أهمية السرعة:

تلعب السرعة دوراً مهماً في مستوى أداء اللاعب كرة القدم أثناء المباراة ويتضح من خلال احتياج اللاعب في الكثير من المواقف.

تتمثل أهمية السرعة في أنها مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.

-تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

-تساعد اللاعب امتلاك المقدرة على الأداء بأقصى سرعة.

-تعد أحد أهم العوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى.

-تعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية وأيضاً من مكونات اللياقة الحركية.

-تعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية لأداء في كرة القدم.

2-3-3-4 العوامل المؤثرة في السرعة:

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

-الخصائص التكوينية لألياف العضلية.

- نمط الجسم.

- النمط العصبي .

-القدرة العضلية.

-المرونة وقابلية العضلة للإمتطاط.

-التركيز وقوة الإرادة.

-السن والجنس.

(حسن السيد أبو عبده، 2011، صفحة 116)

2-3-3-5 مبادئ وطرق تنمية السرعة:

تكمن هذه الطرق فيما يلي:

-إن تطوير معدل السرعة يعتمد أساساً على بذل المجهود، وأيضاً التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب عن طريق التقويم والقياس .

-التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسيم مراحل التقدم على وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.

-لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسياً لسرعة الأداء وذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالاً.

-ينصح بعض الخبراء بمراجعة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10-30م نظراً لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-10مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح ما بين 2-5دقائق وفقاً للشدة والحجم الحمل.

-لقد أثبتت دراسات "كورويكوف" أن السرعة الإنتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.

-ولقد استطاع "أوسولين" أن يثبت أن تردد الحركة في العدم من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.
-وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعة في الفرد دون إرادة منه، وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

2-3-4 الرشاقة:

2-3-4-1 مفهوم الرشاقة:

يعرف "مانيل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس.

(Edegar thil, 1977, p. 197)

ويعرف كيرتين بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1978، صفحة 84)

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الإيقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي الخبر والممارسة حيث أنها تفقد عند الإنقطاع عن التدريب لفترة معينة. (وجيه محجوب، 1989، صفحة 87)

2-3-4-2 أنواع الرشاقة: هناك نوعان من الرشاقة:

-أولا: الرشاقة العامة: وتشير إلى مقدرة اللاعب على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 11)

-ثانيا: الرشاقة الخاصة: تعرف بأنها القدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية .

2-3-4-3 مكونات الرشاقة: تتضمن مكونات الرشاقة للاعب كرة القدم على عدة مكونات مميزة تساهم في كفاءة

اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها:

-المقدرة على رد فعل حركي بإستجابة السريعة للمواقف المتغيرة.

-المقدرة على التوجيه الحركي.

-المقدرة على التنسيق الحركي.

-المقدرة على الاستعداد الحركي.

-المقدرة على خفة الحركة.

-المقدرة على التوازن والتحكم المكاني.

-التوافق عند اتقان بعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها.(حسن السيد أبو عبده، 2011)

2-3-4 مبادئ في تنمية الرشاقة:

تكمن هذه المبادئ فيما يلي:

-يجب أن تعطي تدريبات الرشاقة في الفترات الأخيرة من مرحلة الاعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى.

-لتطوير الرشاقة يجب اكتساب اللاعبين لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية.

-مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة والبدئ بتدريبات الرشاقة العامة في الجزء

الإعدادي(إحماء) وتدرجات الرشاقة الخاصة في الجزء الأساسي من وحدة التدريب.

-أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي أثناء الفترة الاعدادية والمسابقات وانتقالية مع تركيز عليها في فترة

الإعداد.(حسن السيد أبو عبده، 2011)

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي :

*التمارين الجمناستيكية.

*تمارين الألعاب والمسابقات.

*التمارين الثنائية.

*تمارين الدحرجة من خلال شاخص والأعلام.

*التمارين المعقدة.

*التمارين الخاصة بكرة القدم.(المهارات الأساسية).

2-3-4 أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دور مهما في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الإحتياجات لهدخ الصفة نجدها في الأنشطة والفعاليات

الرياضية وبأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة.

فالفرد الذي يتمكن من تغير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى

والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية

ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية.

وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو وضعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدركبير من السرعة والدقة والتوافق.

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 1989، صفحة 139)

2-3-5 المرونة:

2-3-5-1 مفهوم المرونة:

تعرف المرونة بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الجد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو الستيمترات في مجال النشاط الرياضي . ويعرف "زاتسيورسكي" المرونة بأنها "القرة على أداء الحركات لمدى واسع . ويضيف البعض بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة ، ويذكر بارو أن مرونة المفاصل تتغير من لوقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة الجهود والاسترخاء ، والقدرة على الاحتمال والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة . ويرى العديد من الباحثين إن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية ، كما أنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي . ويعرفها أوزوالين 1971 أنها القدرة على الحركة بأوسع مدى ممكن وتعتبر من المتطلبات الضرورية للعملية التدريبية ، وتعتبر المرونة من المتطلبات الأساسية لأداء المهارات الحركية حيث تساعد على سهولة واتساع المدى الحركي والذي يؤدي إلى سرعة الحركة ، وتعتمد المرونة بصفة أساسية على أقصى مدى يمكن للمفصل أن يصل إليه لزيادة مدى الحركة والتي تمثل متطلبات عالية للحركة ويجب الاهتمام بتنمية المرونة حتى نستطيع تأمين أداء الحركة .

والمرونة عند حنفي مختارهي سهولة الحركة في مفاصل الجسم ، وتتوقف مرونة مفاصل اللاعب على الإمكانيات التشريحية والفسولوجية المميزة للفرد . والتدريب يزيد من قدرة الأربطة على الاستطالة . وفي نظرنا نحن ، فإن المرونة هي مدى قدرة المفصل على الابتعاد عن محوره الداخلي في الجسم .

2-3-5-2 أنواع المرونة:

أولاً: المرونة الإيجابية: هي مقدرة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال نشاط المجموعات العضلية التي تخدم هذا المفصل، كما أنها حركات تنتج عن انقباض العضلات المختلفة بالحركة حتى نهاية مداها دون مساعدة . ثانياً: المرونة السلبية: هي الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثير ومساعدة قوى خارجية (خارجية، أجهزة، مساعدة، أدوات) وهي أكثر فائدة وفعالية خاصة عندما تستخدم في التمرينات العلاجية .

وتقسم المرونة من حيث نوع النشاط الممارس إلى:

أولاً: المرونة العامة: تشمل مرونة جميع مفاصل الجهاز الحركي للجسم.

ثانياً: المرونة الخاصة: هي المرونة التي يتطلبها نوع خاص من النشاط الرياضي الممارس، مثل (مرونة مفاصل الحوض والحركة للاعب الحواجز).

وهناك تقسيم آخر للمرونة من حيث ميكانيكية الأداء إلى:

أولاً: المرونة الثابتة الممتدة: وهي قدرة الفرد على بسط أو إطالة الجسم أو أجزاء منه إلى أبعد قدر ممكن في الاتجاهات المختلفة.

ثانياً: مرونة الحركة الديناميكية: وهي عبارة عن التكرار السريع جداً للحركات التي تحتاج إلى مطاطية عضلية، ومضمنة حركات الثني والمد.

2-3-5-3 أهمية المرونة:

تتمثل أهمية المرونة في:

- تمارين المرونة تساعد في تخفيف آلام أسفل الظهر وآلام العضلات، وتعتبر من العوامل الوقائية للحد من الإصابات (كالشد والتمزق)، وكذلك في وقاية المفاصل عند أداء العمل العضلي، التكراري لفترة طويلة وأيضاً الحد من خطورة التعرض للإلتواءات القوامية.

- تعمل مع الصفات البدنية الأخرى على إعداد اللاعب المتكامل بدنياً.

- تعمل على سرعة اكتساب اللاعب إتقان أداء المهارات الحركية.

- تساعد على تأخير ظهور التعب عند الحركة بدون تصلب.

- تمارين المرونة تكسب القوام السليم المتناسق

(وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد).

2-3-6 التوافق:

2-3-6-1 مفهوم التوافق:

القدرة الفرد على تنسيق حركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وإنسيابية في نموذج واحد ويعتمد التوافق على سلامة الترابط والتكامل بين الجهاز العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة الحركية.

(عصام عبد الخالق، 1994، صفحة ص136)

2-3-6-2 أنواع التوافق:

أولاً: التوافق العام:

وهو من المتطلبات الضرورية لمختلف المهارات الحركية، بصرف النظر عن خصائص الرياضة، ويحتاج اللاعب إلى تنمية التوافق العام كضرورة لممارسة النشاط، ويعتمد في ذلك على الومن الازم للتوافق العام لإمكانية استيعابه ويمثل التوافق العام الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

(عويس الجبالي، 2003، صفحة ص457)

ثانياً: التوافق الخاص: وهو مجموعة الحركات التي تطور بصفة أولية في ايطار النشاطات الرياضية المعينة والعنية بالأمر وهذا ما يتناسب الحركات في تقنيات الرياضة الممارسة حسب الإختصاص الرياضي.

(محمد صبحي، عصام عبد الخالق، صفحة 115)

2-3-6-3 أهمية التوافق:

يعتبر التوافق من الصفات البدنية والحركية.

يساعد على إتقان الاداء الفني والخططي.

يساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.

يساعد على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة .

يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة .

تظهر أهمية التوافق عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب، وعندما يستخدم أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد.

2-4 طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

2-4-1 طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التي تؤدي بجهد متواصل، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجماً كبيراً.

(weineck jurgain, p. 97)

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل.

2-4-2 طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا، ويلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبض القلب إلى 182 ضربة في الدقيقة، أما فترة الراحة تهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة لم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. (حنفي محمود مختار، صفحة 223)

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

1-2-4-2 التدريب الفتري المرتفع الشدة: يهدف إلى تحسين السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة وفيه يرتفع النبض إلى 180 نبضة في الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .

2-2-4-2 التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة وبمجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع النبض إلى 160 ض/د ويكون حجم أكبر قليلاً.
- طريقة التدريب التكراري:

تعد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالة الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

(Domhorff Martinhabil, p. 74)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند تنمية المهارات الأساسية تحت ضغط الدفاع.

3-4-2 طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الإرتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10.15.20) ثانية على الترتيب.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.

(محمود عوض البسيوتي، فيصل ياسين الشاطيء ، صفحة 167)

2-4-4 طريقة التدريب بالمحطات:

هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين .
(حنفي محمود مختار، صفحة 223)

2-4-5 طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب، أو قاعة التدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتي يصل النبض القلب إلى 120ض/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري التنفسي بالإضافة صفتي تحمل وتحمل القوة. (حنفي محمود مختار، صفحة 230)

2-4-6 طريقة (stretching):

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والإرتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

(Tupin Bernand, 1990, p. 58)

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السابقة الذكر تعتبر من أهم الطلاق التدريب الحديث وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب، وطريقة السباقات (المنافسات)، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين العلاقة والهدف الذي يريد الوصول إليه. وتحقيقه.

2-5 الصفات المهارية في كرة القدم:**2-5-1 مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:**

المهارات الأساسية تمثل ركنا أساسيا في وحدة التدريب إذ تعتبر القاعدة الأساسية للعبة وبدون إتقانها لا يستطيع اللاعب تنفيذ خطط أو واجبات المركز بصورة كبيرة وكاملة كما أمتطلب من اللاعب الإجتهد في التدريب لفترات طويلة حتي يستطيع أن يتقن تلك المهارات .

(محمود أبو عينين، مفتي ابراهيم حماد، 1985) ويمكن تقسيم المهارات الأساسية الى قسمين:

2-5-2 مهارات الأساسية بدون كرة:

هذه المهارات و إن بدت لبعض المدربين أنها ليست ذات أهمية إلا أنها في الواقع تلعب دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة، وهذه المهارات هي: الجري الحر بدون كرة، الوثب عاليا، التمويه، طريقة وقوف اللاعب الدفاع وحارس المرمى استعداد للحركة.

(حنفي محمود مختار، صفحة 11)

2-5-3 المهارات الأساسية بالكرة:

هذه المهارات التي تحقق تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الأخرى وهذه المهارات متعددة تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الأخرى.

وهذه المهارات متعددة وتنقسم إلى مهارات شائعة وغير شائعة يؤديها بعض اللاعبين وستكلم عن المهارات الأساسية الشائعة التي لا بد وأن يتعلمها ويجيدها كل لاعبي كرة القدم وخاصة الناشئين.

(حنفي محمود مختار)

2-5-4 مكونات المهارات الأساسية:

قام الطالبان من خلال ماتيسر لهما بعمل مسح لبعض المراجع لتحديد المهارات الأساسية في كرة القدم ومنها:

محمد حامد الأفندي، محمد جلال قرطيم ومحمد عبده صالح، حنفي مختار، بطرس رزق الله، وعبيده أبو عيلا، لبيب بطرس، فرج

حسين بيومي

وقد أسفرت نتائج هذا المسح عن هذا الترتيب:

-ركلات الكرة.

-السيطرة على الكرة.

-ضرب الكرة بالرأس.

-الجري بالكرة.

-المراوغة.

-المهاجمة.

رمية التماس.

-حراسة المرمى.

2-4-5-1 الركلات:

إن الركل تقنية جوهرية متعددة الجوانب والبراعات مستعملة للتمرير والرمي وإزالة العوائق ولاعب كرة القدم المحترفون يشيرون إليها بضرب الكرة، لان هذا يعطي انطبعا أفضل.

(عادل خير الله، 2006، صفحة 26)

إن الركلات تعد واحدة من أهم المهارات الأساسية للاعب حيث أنها أكثر المهارات شيوعا واستخداما بالإضافة إلى تأثيرها في سير المباريات .

وعن أهمية ركل الكرة كمهارة من مهارات كرة القدم يعرض الخبراء بعض النتائج الأبحاث التي أجروها على لاعبي الممتاز من حيث المستوى الرياضي تصل نسبة ضربات الكرة بالقدم خلال من نسبة المهارات الأخرى التي يؤديها اللاعب خلال المباراة..3%17.6 مباراة

2-4-5-2 السيطرة على الكرة:

يقول بطرس رزق الله "مهارة السيطرة على الكرة يعني التحكم الجيد للاعب بالكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية أو عالية أو نصف عالية لأي إيطار من قانون اللعبة، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أقسام:

-استلام الكرة.

-كنتم الكرة وامتصاص سرعتها، حيث أن استلام الكرة يتم بباطن القدم أو بوجهه أو بخارجه في حين كنتم الكرة يكون بباطن القدم أو بخارجه أو أسفله، أما امتصاص سرعة الكرة فيكون بواسطة باطن القدم بوجهه أو بأعلى الفخذ أو بالصدر أو بالرأس.

2-4-5-3 ضرب الكرة بالرأس:

هي من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، وتستخدم لعدة أغراض كالتصويب، التسديد نحو المرمى، أو التمرير وتبادل الكرات بين الفريق أو الدفاع عن المرمى وابعاد الخطر، وتتم هذه العملية بشكلين أساسيين، ضرب الكرة بالرأس من الثبات أي واللاعب متصل بالأرض أو ضرب الكرة بالرأس بعد الإرتقاء أي اللاعب في الهواء.

(حنفي محمود مختار)

2-4-5-4 الجري بالكرة: (مفتي اراهيم حماد، 1990)

يجب أن يتقن اللاعب هذه المهارة جيدا حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها و أوضح أيضا أنه يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة لتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب المتقدم في مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية.

الجري بالكرة هو فن استخدام أجزاء القدم في درجعة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب.

(مفتي ابراهيم حماد ، 1983 ، صفحة 47).

2-4-5-5 المراوغة:

من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب المهاجم في الأوقات التي يكون فيها محاصرا بمدافع ولا يستطيع تمرير الكرة إلى زملائه، كما تعتبر وسيلة لتمويه الخصم يجعله يتوقع حركة اللاعب توقعًا خاطئًا، مما يسمح للمهاجم بتفادي المدافعين واستغلال الكرة في بناء الهجوم بشكل جيد، وتوقف المراوغة الجيدة الناجحة على قدرات اللاعب الفردية.

(رزق الله بطرس، 1992)

2-4-5-6 المهاجمة:

يلجأ اللاعب كرة القدم إلى الإنقضاض على الكرة التي مع المنافس للإستحواذ عليها أو تشتيتها بعيدا عنه، ولا غنى عنها بالنسبة للمدافع أو المهاجم على حد سواء

وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم.

(فرج حسين بيومي، 1989، صفحة 247)

2-4-5-7 رمية التماس:

من المهارات المؤثرة عندما تؤدي في المنطقة القريبة من مرمى الفريق المنافس ومع قيام اللاعب بتحركات خطئية وخاصة إذا أدى احد اللاعبين هذه المهارة بقوة وبالطريقة الصحيحة داخل منطقة جزاء الفريق المنافس.

2-4-5-8 حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق، وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات، ومركزه في المؤخرة للدفاع يتيح له توجيه زملائه في عملية الهجوم السريع لإستجابة، ويتمتع بالياقة البدنية معتبرة ومهارات نفسية عالية تتلخص تقنية حارس المرمى فيما يلي:

- استقبال الكرة.

- تقديم الكرة باليدين.

ارسال الكرة باليدين. (فيصل رشيد عباس الدليمي ولحمر عبدالحق، ص46)

2-5-5 طرق التدريب على المهارات الأساسية:

- ترمينات الاحساس بالكرة (التعود على الكرة).
 - ترمينات فنية اجبارية.
 - ترمينات بأكثر من كرة.
 - ترمينات بدنية مهارية.
 - ترمينات مركبة.
 - ترمينات باستخدام ألعاب صغيرة.
 - ترمينات بأجهزة.
- (ياسر محفوظ)

2-5-6 خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

- التدريب على المهارات الأساسية تحت ظروف بسيطة وثابتة .
- التدرب على المهارات الأساسية بزيادة سرعة الاداء (تمينات المرتبطة بالياقة البدنية الألعاب الصغيرة).
- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغير الظروف الخارجية (مدافع سلبي-إيجابي).
- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة.
- (تمينات مركبة ترمينات تشبه ما يحدث في المباراة)
- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية.(خالد سعد)

2-5-7 أهمية التدريب على الصفات المهارية الأساسية:

من أهم اهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية وتعتبرها الأساس الذي يركز عليه ومن هنا يتضح ويتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد تامر محسن حين يقول "إن مجهود الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في الهدف وبدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز على الخصم. ومن هنا تظهر أهمية فعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية" إن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للاعب وبالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي الأساس في الحصول على نتائج جيدة.. (تامر محسن ووائل ناجي، 1972، صفحة 22)

خلاصة:

مايمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أنه هناك ارتباط وثيق بين صفات البدنية للاعب وصفات المهارية له، بحيث تعتبر الصفات البدنية عاملا أساسيا وهام لرفع من مستوى المهارات الأساسية حيث أن عناصر البدنية تلعب دور بارز في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وكرة القدم تعتبر من الرياضات الجماعية التكتيكية التي تحتوى على عدد كبير من المهارات الأساسية التي تحتاج لقدر كبير من الصفات البدنية.

-تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن المراهقين الأشبال في كرة القدم أو مرحلة الممتدة ما بين 15 سنة و17 سنة، فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي مايسمىها علماء النفس بمرحلة المراهقة، وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جيدة، تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والإنفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره. فإننا نلاحظ في هذه المرحلة تطور في بعض الصفات ومن أهمها نمو سرعة العضلة القلبية والنمو المتصاعد للعظام والقفص الصدري والرئتين والنمو الحركي يزداد ويتجه نحو الدقة في الأداء والإقصاد في الجهد. (صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1985، صفحة 113)

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتي يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة ايجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية الرياضة بالنسبة للرياضيين.

1-3 مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفني لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها "عبد العالي الجسmani" بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. (عبد العالي الجسmani، 1994)

2-3 تحديد مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد إلى آخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العشرة و سن الحادى وعشرون بينما يحصروها العلماء في فترة ما بين سن الثالثة عشر و سن التاسعة عشر.

وقسم بعض الدارسين المراهقة تقسيما اصطناعيا بقصد الدراسة الي ثلاث مراحل فرعية، نفصل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

*مرحلة المراهقة المبكرة: 12-13-14 سنة، وتقابل المرحلة التعددية.

*مرحلة المراهقة الوسطى: 15-16-17 سنة، وتقابل المرحلة الثانوية. وهي التي نحن بصدد دراستها

*مرحلة المراهقة المتأخرة: 18-19-20-21 سنة، وتقابل المرحلة الجامعية.

(zelenka-chouta, 1965)

3-3 المراهقة الوسطى (15-17 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية الى المرحلة الثانوية، يكتسب فيها الشعور بالنضج والإستقلال والميل إلى التكوين عاطفة، وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو

الجنسي، العقلي، الإجتماعي، الإنفعالي والفيزيولوجي والنفسي، ولهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يهتمون كثيرا بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجد واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بالسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

4-3 خصائص النمو في المرحلة العمرية (تحت 17 سنة) المراهقة الوسطى:

يعتبر النمو بمختلف مظاهره ومراحله من الأولويات التي يجب على المدرس أو المدرب أن يعرفها، حتي يستطيع أن ينفذ البرامج وفق هذه الخصائص المميزة لهم، وفي هذا الصدد يقول جيس أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والإجتماعي والإنفعالي، علاقة وطيدة لا يمكن الفصل بينهما.

(ابراهيم حامد)

ولكل مرحلة خصائص ومميزات تميزها عن الأخرى، وذلك في مختلف جوانب النمو وأن الفئة العمرية (تحت 17 سنة) تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة. حيث لها أهمية في مرحلة النمو الإنفعالي والإجتماعي والعقلي وخاصة في التعلم الحركي ببعض عناصر البدني والفكري. (عبد العالي نصيف، 1989)

بيحيث تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أحسن مرحلة لتعلم الحركي ولزيادة وميل هذه الفئة في هذه المرحلة لمزاولة الألعاب والتمارين واقتصارهم هلى صنف من النشاطات فقط. (فايز فهمي، 1985، صفحة 86)

4-4-3 خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في الكثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطئ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يجزى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة

المراهقين. (البسطوطي أحمد، 1996)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجع في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومقننة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة القدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (حامد عبد اللام زهران، 1999)

3-4-2 الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، ونعكس آثار هذه الزيادة على الرغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن النمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى التوازن غددية مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والإنفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مغ ارتفاع قليل جدا في الضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.

(البسطوطي أحمد، 1996)

3-4-3 الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وارهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسّن الحالة الصحية للفرد.

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عن الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. (البسطوطي أحمد، 1996)

3-4-4 الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، وعلاقات القائمة بين أهله، وكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراتها العائلية الأولى وتعميمها، وبإنفعالاته التي تسيطر على الجو الذي يحيط به، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية، وأشدّ خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأراءهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسه، ويمدّى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه بإختيار الأصدقاء وميل إلى الإنضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى إختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفقاته. (مفتي إبراهيم حماد، 1996)

3-4-5 الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تفقد نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، وسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وأفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي أبعاده المتباينة، وتتأثر إستجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم إستجابات الافراد الأخرين فهو مختلف في مستواه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض إستجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (فؤاد بهي السيد)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة الملى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه، كما يكتسب الفكر الإستقلالي والإبتكاري.

يرى "جيلفورد 1959م" أن الإبتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الإبتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والإستجابات الجديدة.

(أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي)

3-4-6 الخصائص الإنفعالية:

الخصائص الإنفعالية التي تؤثر في سائ مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل إلى الجنس الأخر، وفيه المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، وتوافق الإجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الإنفعالي، ويصب تركيزه الإبتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الإنفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة به (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الأخرين لاتناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الأخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الإنفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل للمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الإنجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الإكتئاب، اليأس، القنوط، الإنطواء، الحزن، الألام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي وإستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصف عامة وتفكك الشخصية وإضطراب عقلي.

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الإنفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الإستقلال بنفسه.

3-5 المرحلة العمرية تحت 17 سنة والممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية في الأساس هي المحافظة على المستوى الجيد للقدرات البدنية الخاصة خلال هذه المرحلة التي تتميز بثبات النمو ووصول إلى مستوى القدرات البدنية إلى أقصى مستوى لها.

وهذا ما يؤكد (عبد المقصود ، 1985)، على أهمية الممارسة الرياضية وذلك للمحافظة على قدرة الرياضي عند المستوى الرياضي وينطبق على ذلك غالب الأنشطة الرياضية.

ويذكر العالم المفتي إبراهيم حماد ويقول إن أرقام الممارسة الرياضية في مرحلة الناشئين والمراهقة تزداد على مستوى الرياضي وينطبق على ذلك غالب الأنشطة الرياضية (موفق سعد).

خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في هذه المرحلة العمرية يكون في فترة حساسة وحرحة وهي المراهقة فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الإجتماعية، وفي هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

وهذه المرحلة العمرية تعتبر مرحلة مناسبة في تنمية الصفات البدنية والحركية وتعليم المهارات الرياضية المختلفة، وذلك لإكمال النمو من جهة ومن جهة أخرى للمحافظة على مستوى البدني والمهاري أي أن العملية التدريبية تراعي التخصصات العمرية في تحقيق الأهداف المرجوة ولهذا يجب على المدرب الإلمام بخصائص النمو البدني والحركي والعقلي والإنفعالي والإجتماعي بإضافة كيفية تعامله مع هذه الفئة العمرية لهذا تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية جيدة لتعلم السريع وأكثر قابلية على تعلم المهارات والحركات الرياضي المعقدة.

تمهيد:

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى الدراسة الإستطلاعية لموضوع البحث هو إمام بكل ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تعزيز وتممين مشكلة البحث. إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل. ويذكر عطاء الله أحمد أن الفائدة من التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية تكمن في أنها " تدل الباحث على المشكلات التي يمكن أن يلتقيها من قبل، ويقوم الباحث بتعديلها لأجل إنجاز الدراسة الأساسية في أحسن الظروف، (عطاء الله أحمد، 2010) وعلى هذا الأساس قام الطالبان إلى التطرق في هذا الفصل إلى دراسة الاستطلاعية التي تمثلت في جمع المعومات خاصة بالموضوع البحث عن طريق تحكيم الاختبارات وضبط البرنامج التدريبي المقترح.

1-الدراسة الإستطلاعية:

يشير عيسي أن التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بدراسته بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته.

1-1.أهداف من الدراسة الإستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة الباحث قام الطالبان بهذه التجربة الإستطلاعية لأجل معرفة:

- الطرق والوسائل المستخدمة في تحسين الصفات البدنية، اختيار أفضل وقت لتطبيق الاختبارات (القبلية والبعديّة).

-الإطلاع على الوسائل والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمركب الرياضى.

- تحديد أنسب الاختبارات لتحسين الصفات البدنية والمهارية لدى الأشبال لمعرفة صدق وثبات وموضوعية الاختبارات حتى يكون لها ثقل علمي.

- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأصلية وما يتعلق بها من إجراء القياس ولأدوات والأجهزة المستخدمة، واكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي تظهر عند تطبيقها.

- ترتيب أداء الاختبارات.

قام الطالبان بالدراسة الإستطلاعية على نحو التالي:

الخطوة الأولى:

تمثلت في تحديد مكان إجراء الدراسة الإستطلاعية والأصلية وتحديد عينة البحث والتأكد من توفر الوسائل والأدوات اللازمة والضرورية للعمل الميداني، إضافة إلى المساعدات من قبل المسؤولين والدربيين في مكان إجراء العمل الإستطلاعي والأصلي، وفي بادئ الأمر فإن تحديد المكان كان إنطلاقاً من إقامة الطالبان ومعرفتهما بالمسؤولين فيه فكان الأنسب للبحث.

الخطوة الثانية:

تمثلت الخطوة الثانية في اعداد برنامج تدريبي مقترح بإعتباره متغير مستقل وبعض الصفات البدنية والمهارية بإعتبارها متغير تابع والتي تمثلت في الإختبارات البدنية والمهارية تحديدا الإختبارات التي من شأنها معرفة أثر البرنامج التدريبي على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم وذلك لكي يعكس المستوى الحقيقي للاعب فيها (التصويب، رمية التماس، مداعبة الكرة، جري متعرج بالكرة)، و(إختبار سرعة 50 متر، وإختبار الوثب العمودي وإختبار ثني الجذع، والجري المتعرج بدون كرة).

وفي سبيل ذلك إعتد الطالبان عدد من الدراسات المشابهة وبعض المصادر والمراجع المتصلة بالموضوعين لينهل منها ما تواجدهما من الإختبارات التي تحدد ببعض الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم.

يلخص الطالبان في النهاية إلى الخروج بأداة الدراسة والمتمثلة في اعداد برنامج تدريبي مقترح

ولمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم نظمها الطالبان في تطبيق وإجراء الإختبارات الأنسب و الأصلح.

1-2 إجراء التجربة الاستطلاعية:

قام الطالبان بإجراء الدراسة الاستطلاعية لمدة من 2014/11/11 الى 2014/11/17 على عينة من لاعبين كرة القدم لفريق هلال سيق فئة تحت 17 سنة. بلغ قوامها 10 لاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية وهذا لتحقيق أهداف المذكورة أنفا لغرض إيجاد معمل الصدق وثبات للاختبارات البدنية والمهارية حيث قام الطالبان بتطبيق واعادة الاختبارات .

الخلاصة:

لقد تمحورت التجربة الإستطلاعية مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية حيث تطرق الطالبان في بداية إلى التجربة الإستطلاعية التي تمثلت في جمع معومات خاصة بالموضوع البحث عن طريق تحكيم البرنامج التدريبي المقترح تمهيدا للتجربة الإستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية:

1-2 منهج البحث:

يعتبر البحث العلمي الوسيلة الأساسية للوصول إلى حقائق العلمية وهذا من خلال معالجة المشكلات التي تواجه المؤسسات المختلفة، لذا البحث العلمي يعتبر الدعامة الأساسية لدفع عجلة التطور . (عبد الرحمن عميرة، 1986)

والمنهج في البحث العلمي يفرض نفسه حسب الطبيعة المدروسة، والطالب ليس حرا في إختياره للمنهج المتبع.

على هذا الأساس وللوصول لتحقيق أهداف بحثنا هذا، إستخدم الطالبان المنهج التجريبي باعتباره من المناهج الأكثر استعمالا ويتلاءم مع موضوع ومشكلة بحثنا هذا. فالمنهج التجريبي:

كما يقول "عمار يحوش" و"محمد محمود الدنبيات" هو أقر مناهج البحوث لكل المشاكل بطريقة العلمية والتجريب سواء كان في العمل أو قاعات الدراسة أو في مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع التغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد القياس تأثيره في العملية.

والمنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما، وهو مرتبط بالجانب الزمني. (محمد زيان عمر، 1992، صفحة 117)

2-2 مجتمع البحث:

بغية إجراء البحث والخروج بنتائج إختار قام الطالبان بإجراء البحث على لاعبين القسم الجهوي لرابطة سعيدة غرب صنف تحت 17 سنة

2-3- عينة البحث: تعتبر العينة في البحث أساس عمل الباحث حيث يقول عبد العزيز فهمي هيكل "عينة البحث هي عدد المعلومات والوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع (عبد العزيز فهمي، 1994)

كما يعرفها أبو الفتوح عطية بأنها التي تتضمن عناصر معينة من المجتمع الأصلي يريد الباحث أن يخضعها بعينها للدراسة وذلك لسبب أو لأخر (حمدي أبو الفتوح عطية)

وبعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة وهو 22 لاعبا من فريق سريع المحمدية تحت 17 سنة تم تحديد العينة من المجتمع الأصلي هذا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو سريع أمال المحمدية صنف البطولة الوطنية القسم الجهوي

طرق و منهجية البحث

لرابطة سعيده المجموعه - أ - للموسم 2015/2014 والبالغ عددهم 25 لاعباً وقد تم استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم 03 لاعبين وبذلك أصبحت العينة 22 لاعباً تم تقسيمهم حسب المناصب إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بالطريقة العشوائية وبذلك أصبح عدد كل منهم 11 لاعبين

2-4-مجالات البحث:

2-4-1-المجال البشري:

تمثلت عينة البحث في 22 لاعب متجانسين في السن والطول والوزن نسبياً.

2-4-2-المجال المكاني أنجز البحث بالملاعب البلدي والي محمد بالمحمدية:

2-4-3-المجال الزمني:لقد أجري البحث على النحو التالي:

أجري الطالبان الاختبار القبلي على الساعة الخامسة أيام الأحد و الاثنين و الثلاثاء الموافق ل 20 جانفي 2015 وعلى الملعب البلدي والي محمد بالمحمدية وتم تنفيذ اختبار القدرات البدنية حسب درجة صعوبتها وعلى مدى يومين, أما اليوم الثالث فتضمن اختبار القدرات المهارية . وأجرى الطالبان الاختبارات البعدية أيام الأحد و الاثنين و الثلاثاء الموافق ل 31مارس 2015 وبنفس.

الجدول رقم (02) : يوضح مواقيت التدريب الأسبوعية للمجموعة

الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
11سا-13سا							مقابلة
17سا-18سا و 30د	راحة	تدريب	تدريب	تدريب	تدريب	راحة	

2-5- أدوات البحث:

لأن أدوات البحث تعتبر إحدى ركائز الدراسة ولأجل إنجاز البحث على نحو أفضل وتحقيقاً للأهداف المنشودة إستخدم الطالبان الطالبان الأدوات التالية:

أولاً: مسح العديد من المصادر والمراجع والبحوث العلمية والدراسات المشابهة.

ثانياً: المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة ودكاترة التربية البدنية والرياضية.

ثالثاً: فريق عمل متكون من الطالبان .

رابعاً: الوسائل البداغوجية ونقصد بها تلك الأدوات والأجهزة المستعملة سواء في تنفيذ و القيام بالإختبارات الميدانية وهذه الأدوات تمثلت في مايلي:

كرات قدم عدد(15) نوع نايك، حاسبة لتسجيل البيانات، صافرة، مقياسية شواخص عدد(20) شريط قياس ملعب كرة القدم.

2-6 الضبط الاجرائي لمتغيرات:

إن أي بحث علمي لابد أن يقوم على متغيرين اثنين لدراسة مدى تأثير احدهما على الآخر ومتغيرات مشوشة أو محرجة وعليه فإن بحثنا قد قام على المتغيرات التالية.

1- المتغير المستقل: هو ذلك العامل الذي يؤثر في العلاقة ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا المتمثل في البرنامج التدريبي المقترح

2- المتغير التابع: و هو ذلك العامل الذي يتأثر بالعلاقة ولا يؤثر فيها والمتمثل في بعض الصفات الدنية والمهارية للاعب كرة القدم.

3- المتغيرات المشوشة: إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً للمتغيرات الإجرائية قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات العشوائية من جهة أخرى، وبدون هذا الضبط نصل إلى نتائج مرفقة بالشوائب والشكوك مستعصية على تحليل والتصنيف والتفسير، إذ يذكر محمد حسن علاوي وأ سامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يتعرض إلى المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب)

طرق و منهجية البحث

بينما يذكر فان دالين أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الوجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة. (فان دالين، 1985)

وعليه كان ضبط المتغيرات المرتبطة بالإجراءات التجريبية على النحو التالي:

إن الإجراءات التجريبية يجب أن نقوم بضبطها حتى لا تؤثر على نتائج التجربة و تعطي نتائج مع درجة عالية من الصدق

- كل مجموعة تأخذ توقيتا واحدا من الوحدة التدريبية و هو ساعة و نصف لكل وحدة و ثلاثة (03) وحدات

تدريبية خلال الأسبوع. ووحدة واحدة يتدرب فيها جميع اللاعبين (المجموعتين التجريبية و الضابطة) يوم الأربعاء

- المجموعتين تقوما بالتدريب في ميدان واحد بوسائل واحدة .

- ضبط الإختبار القبلي و البعدي حيث أن القياس يكون في وقت واحد.

- يعطى للاعبين قبل إجراء التجربة الأصلية شرحا كاملا و شاملا لمختلف أهداف الإختبارات و مواصفات إجراءاتها و شروطها.

- ضبط تطبيق الوحدات التدريبية في مواقيته.

- اشراف الطالبان بنفسهما على العملية التدريبية.

- اشراف الطالبان بنفسهما على اجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة.

2-7 الأسس العلمية للإختبارات:

وبمساعدة الدكتور المشرف وصلنا الى اختيار الاختبارات الأصلح والأنسب للصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة

القدم، وهي اختبارات مقننة تناولتها عدة كتب ودراسات سابقة، ومن أهمها

كتاب "الاختبارات المهارية والبدنية في المجال الرياضي لمحمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، تكون كما هي

موضحة في الجدول رقم (2) و(3):

2-7-1 ثبات الاختبار:

يعتبر من المقومات الأساسية لإختبار حيث يفترض أن يعطي الإختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. (نبيل عبد الهادي، 1999)

وتعتبر طريقة إعادة الإختبار من أكثر الطرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية ويطلق عليها البعض بمعامل الاستقرار. (محمد صبحي حسانين، 1995)

ويشير مقدم عبد الحفيظ أنه "مدى دقة الاختبارات واستقرار نتائجها فيما لو طبقت على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين، ولقد قام الطالبان بتوظيف هذا المفهوم في الميدان حيث قاما بتطبيق الاختبار الأول في التجربة على عينة من اللاعبين، وبعد أسبوع أعادا نفس الاختبار على نفس العينة للاعبين تحت نفس الظروف للخروج بخام من المعلومات عولجت احصائيا بواسطة معامل الارتباط.

ليرسون بالنسبة للصفات البدنية والمهارية، حيث أفرزت هذه المعالجة الإحصائية مجموعة من النتائج كما هي موضحة في الجول رقم (04) والذي بين أن القيم الحسوبة لمعامل الإرتباط والتي تراوحت بين (0.80) كأدنى قيمة و(1) كأقصى قيمة هي كلها من القيم الجدولية المقدره ب(0.60)، وهذا ما بين نتائج الإختبار الأول والثاني ويبين الثبات العالي لجميع الإختبارات المستخدمة، وعليه يمكن القول بأن كل الإختبارات الصفات البدنية والصفات المهارية تتمتع بثبات عالي.

2-7-2 صدق الإختبار: يقصد به مدى دقة الإختبار لقياس ما وضع لقياسه. (مقدم عبد الحفيظ، 1993)

ويذكر بارومك جي أن صدق الإختبار يعني المدى الذي يؤدي فيه الإختبار الغرض الذي وضع من أجله.

(محمد صبحي حسانين، 1995)

ومن أجل التأكد من صدق الإختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعمل الثبات للإختبار والذي يقاس حسابه سابقا وتظهر النتائج في الجولين رقم (04) الذي يبين ثبات وصدق الإختبارات، حيث يبين الجدول أن كل الإختبارات صادقة بما وضعت لقياسه وهذا بحكم أن كل مؤشرات الصدق تراوحت بين (0.80) كأدنى قيمة و(1) كأقصى قيمة، وكلها أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.60) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 10. وعليه فاختبارات البدنية والمهارية صادقة تماما فيما وضعت لقياسه

-الاختبارات البدنية:

الجدول رقم(3):يوضح الاختبارات البدنية المختارة في الدراسة ومن الكتب

الاختبار	التمرين
اختبار السرعة القصوى	جري 50 متر بسرعة
اختبار القوة العضلية	الوثب العمودي من الثبات
اختبار المرونة	ثني الجذع من الثبات
اختبار الرشاقة	25 متر جري متعرج

-الاختبارات المهارية:

الجدول رقم(04):يوضح الاختبارات المهارية المختارة في الدراسة ومن الكتب:

الاختبار	المهارة
اختبار رمية التماس بالمتر	رمية التماس
اختبار السيطرة على الكرة	السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30ثا
اختبار التصويب مباشرة على المرمى	التصويب في المرمى
اختبار مهارة الجري في الكرة	25 متر جري متعرج بالكرة

-الشروط الأساسية التي يجب أن تتوفر في كل اختبار جديد وضع لقياس أمر معين،-الصدق-الثبات-الموضوعية.

وعليه فبعد المعالجة الاحصائية للمعلومات الخام التي تحصل عليها الطالبانمن جراء تطبيق الاختبارات في الدراسة على عينة

اللاعبين توصلنا الى معرفة صدق وثبات الاختبارات

الجدول رقم (05): يبين معرفة صدق وثبات اختبارات البدنية والمهارية.

مقاييس الاحصائية الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار جري 50 بسرعة	10	9	0.05	0.60	0.86	0.92
اختبار الوثب العمودي					0.70	0.83
اختبار ثني الجذع					0.84	0.91
اختبار المتعرج 25 متر جري					1	1
اختبار رمية التماس بالمتر					0.92	0.95
اختبار التنطيط					0.84	0.91
اختبار التصويب					0.88	0.93
اختبار الجري 20 م بالكرة					0.80	0.89

2-7-3 موضوعية الاختبارات:

ترجع موضوعية الاختبار إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به.

(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1988)

ويعرف باروومك جي الموضوعية بأنها درجة الإتساق بين أفراد مختلفين لنفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الاختبار. (محمد صحي حسانين، 1987)

وفي هذا السياق استخدم الطالبان مجموعة من المفردات والكلمات والاختبارات السهلة والواضحة غير قابلة للتأويل بعيدة عن الصعوبة خالية من الغموض في تناول اللاعبين، أعدها وأختارها الطالبان بعد الإطلاع على عدد من المصادر والمراجع وبعد عرضها على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة والدكاترة المختصين في التدريب الرياضي وتعليم المهارات الأساسية في كرة القدم، ثم إن الطالبان عمدا إلى عرض نموذجي مكرر عدة مرات للاختبار المراد تطبيقه مع استخدام الوسائل اللازمة التي من شأنها أن تسهل تطبيق الاختبار بالشكل الصحيح كالكرات والأقماع والشواخص والمقاتية وشريط قياس وصافرة بالنسبة للاختبارات البدنية والمهارية، وعليه فالاختبارات تتمتع بالموضوعية الكافية

2-8 البرنامج التدريبي:

مقدمة:

إن التقدم الذي تحض به بعض الدول في مجال التدريب الرياضي وخاصة كرة القدم، راجع إلى تفاني القائمين على شؤون كرة القدم في بناء برامج التدريبية معتمدين على أسس علمية وتكنولوجية ودارسة مواصفات لاعب كرة القدم من جميع النواحي، وذلك من خلال إجراء الأبحاث العلمية ودراسات عن تخصص نقاط ضعف والقوة عند اللاعب، لكي يسهل عليهم تحديد العاير لتحديد شدة التدريب وتقنين حمل التدريب حسب القدرات وحسب الأصناف العمرية كما يتطلب إجراء إختبارات وقياسات (بدنية، مهارية، تكتيكية، نفسية، ذهنية)، إن سر نجاح اللاعب وفريق كرة القدم، راجع إلى طرق ومنهجية التدريب في كرة القدم وضبط مكونات الحمل التدريبي حسب قدرات اللاعب كرة القدم.

2-8-1 خطوات بناء البرنامج التدريبي:

1. من خلال التجربة الميدانية للطلالان في التدريب كرة القدم كمدربين ولاعبين.
2. من خلال المصادر والمراجع العلمية ، والإنترنت .
3. من خلال الإحتكاك بالمدرسين .
4. من خلال اقتباس المعلومات من المحاضرات خاصة بالتدريب الرياضي.
5. من خلال اقتباس المعلومات من الباحثين والدكاترة.

2-8-2 تنفيذ البرنامج:

بعد ضبط البرنامج التدريبي وبعد إجراء إختبارات على العينة التجريبية ومن خلال ما ذكرناه سابقا في خطوات بناء البرنامج، أستخلص الطالان مجموعة من القواعد يجب إتباعها من أجل تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية وهي على النحو التالي:

أولا: القيام بإجراء إختبارات بدنية ومهارية على العينة البحث.

ثانيا: تم بناء برنامج تدريبي على شكل دورتين متوسطتين و 8 دورات أسبوعية و 24 حصة تدريبية

2-9 محتوى البرنامج التدريبي :

وضع البرنامج التدريبي بما يتناسب مع مكان التدريب والظروف التي تحيط مع محاولة إيجاد أفكار خاصة للتقدم و لايجوز أن يكون البرنامج التدريب دون ضبط شدة الأحمال من خلال فكر متطور و كلما كان التدريب متخصصا و شاملا و مفصل أدى إلى الاستمرار و التقدم في هذا المجال

وقام الطالبان بإعداد برنامج تدريبي لتطوير القدرات البدنية و المهارية في فترة المنافسة بواقع (3) وحدات أسبوعيا لمدة (8) أسابيع وقد بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية وكانت بداية العمل الميداني يوم الأحد الموافق 25 جانفي 2015 وقد شملت أيام الأحد والاثنين والثلاثاء من كل أسبوع. وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية 80د إلى 120د فقط مراعي أسلوب التدرج في شدة تدريب القدرات البدنية و المهارية الفردية من السهل للصعب لتحقيق الأهداف الخاصة بالوحدة التدريبية لمرحلة المنافسة وانتهى البرنامج بتاريخ الجمعة 20 مارس 2015 وهي الفترة التي تزامن في البرنامج التدريبي السنوي للمدرب (فترة المنافسة) و عليه كان البرنامج التدريبي المقترح يحتوي على مايلي:

2 ميزوسيكل

8 ميكروسيكل

24 وحدة تدريبية.

تقنين شدة حمل التدريب:

درجة الحمل يجب أن لا تكون ثابتة و لكن يجب أن تزداد بمرور الوقت و طبقا للقدرات و التكيف.

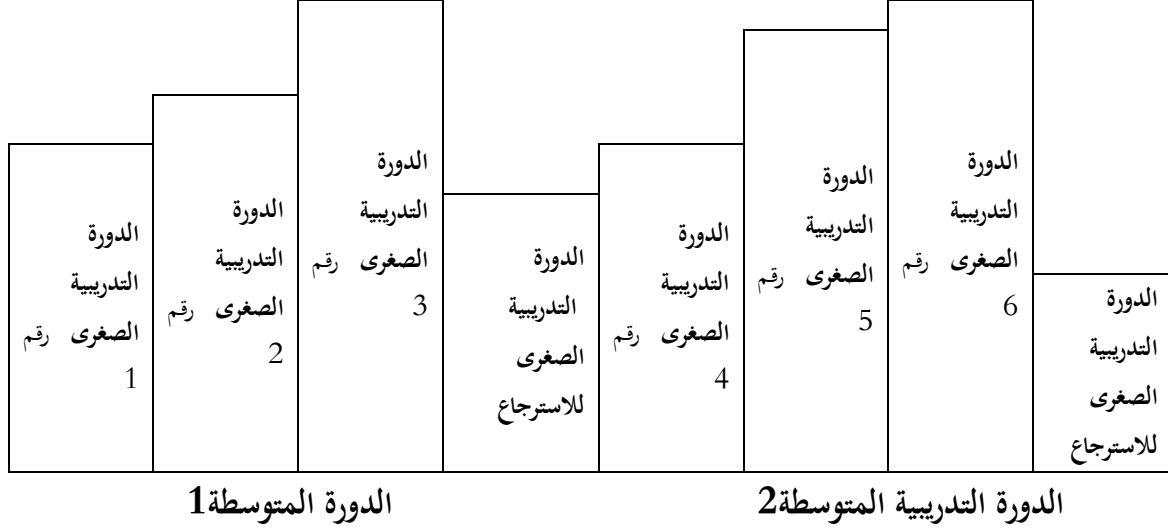
تم تقسيم درجات حمل التدريب في البرنامج المقترح إلى :

- الحمل أقل من الأقصى / العالي 65 إلى 80 بالمائة من مقدرة اللاعب (نبضات القلب من 170 نمد إلى 190ن/د).

- الحمل المتوسط 40 إلى 65 بالمائة من مقدرة اللاعب (نبضات القلب اقل من 170ن/د).

1- الدورة التدريبية الكبرى:

شكل رقم (01) يوضح الدورة التدريبية الكبرى في فترة المنافسة



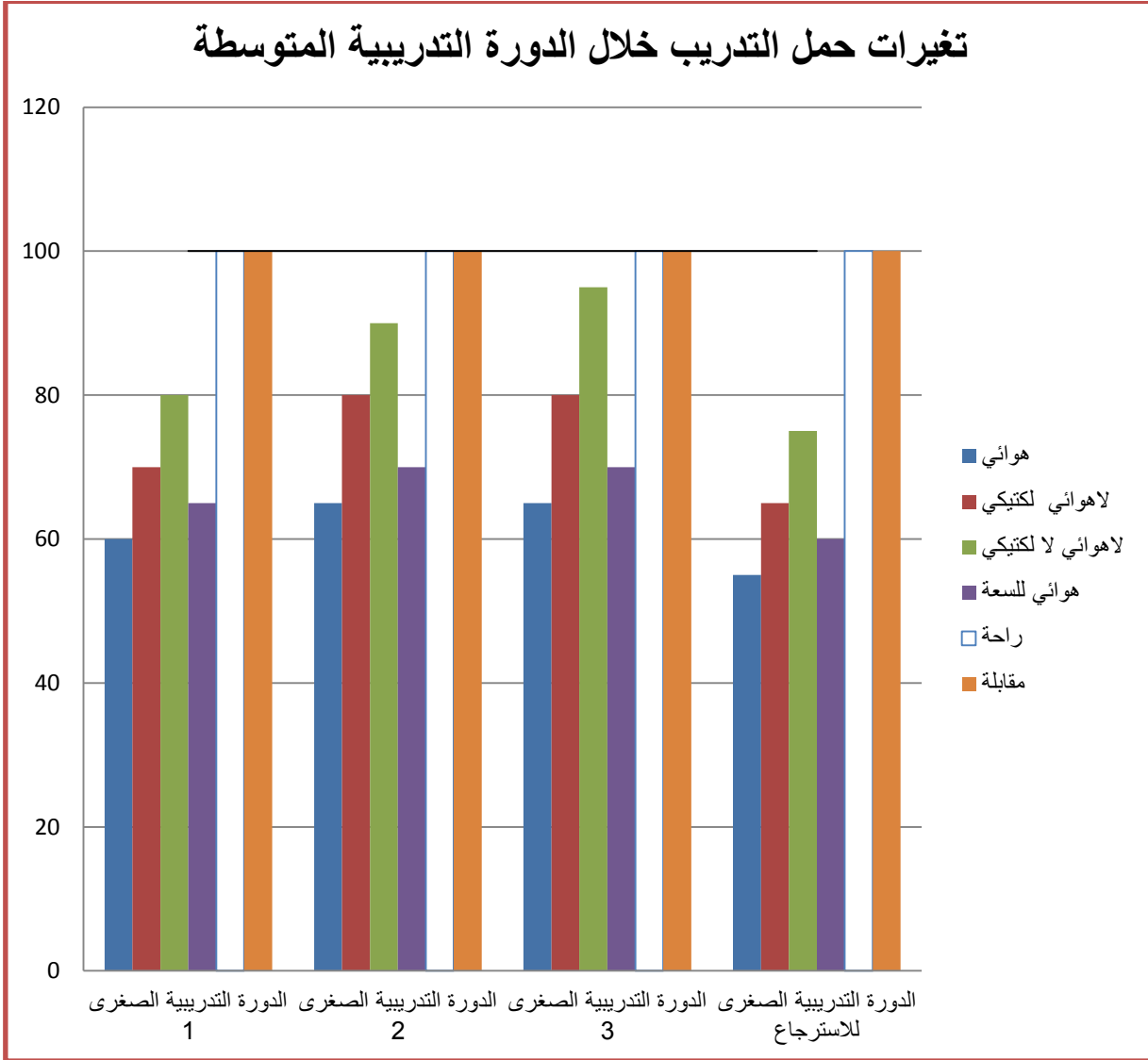
بنية الدورة التدريبية الكبرى للبرنامج التدريبي المقترح في فترة المنافسة (المرحلة الثانية)

هذه الدورة التدريبية الكبرى تأخذ إستراتيجية خاصة في بنيتها لأنها تخدم مبدأ التعويض الزائد و بالخصوص في الدورة التدريبية الصغرى رقم (3) لأن الأحمال قريبة من الدرجة أقل من القصوى و عليه الدورة التدريبية الصغرى للاسترجاع لها درجة بالغة تساعد على التقدم في الحفاظ على لياقة اللاعب تبعا دائما لديناميكية الحمل.

2- الدورة التدريبية المتوسطة رقم (1):

الشكل رقم (02) يوضح الدورة التدريبية المتوسطة في فترة المنافسة (المرحلة الثانية)

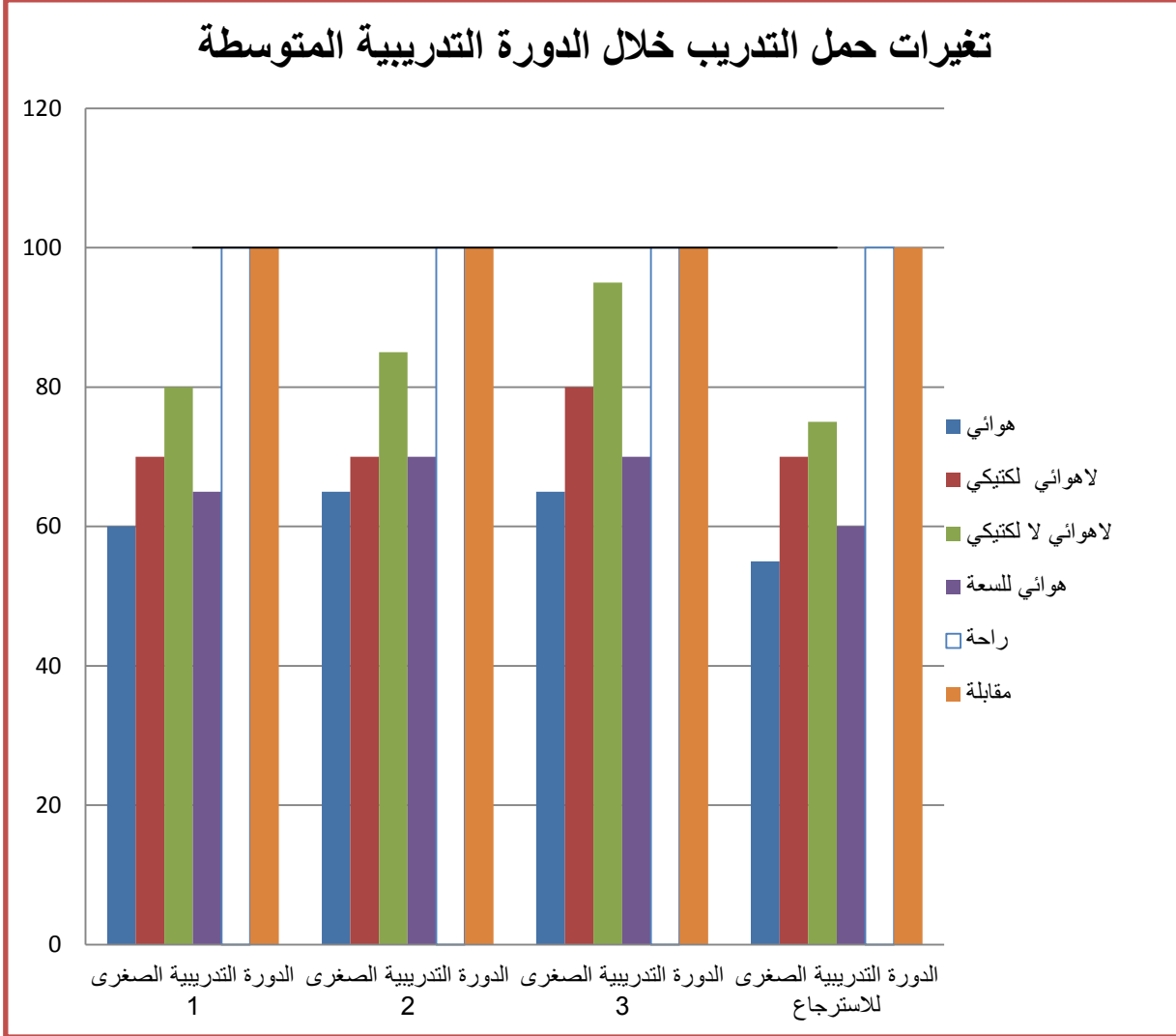
من 25 جانفي 2015 إلى 20 فيفري 2015



3- الدورة التدريبية المتوسطة رقم (2):

الشكل رقم (03) يوضح الدورة التدريبية المتوسطة في فترة المنافسة (المرحلة الثانية)

من 22 فيفري 2015 إلى 20 مارس 2015



4- برنامج المنافسة (المرحلة الثانية):

2 دورة تدريبية متوسطة ، 8 دورات تدريبية صغرى.

شدة الحمل: وصلت من 70 إلى 78 بالمائة في نهاية المرحلة.

درجة الحمل: وصلت إلى 75 بالمائة.

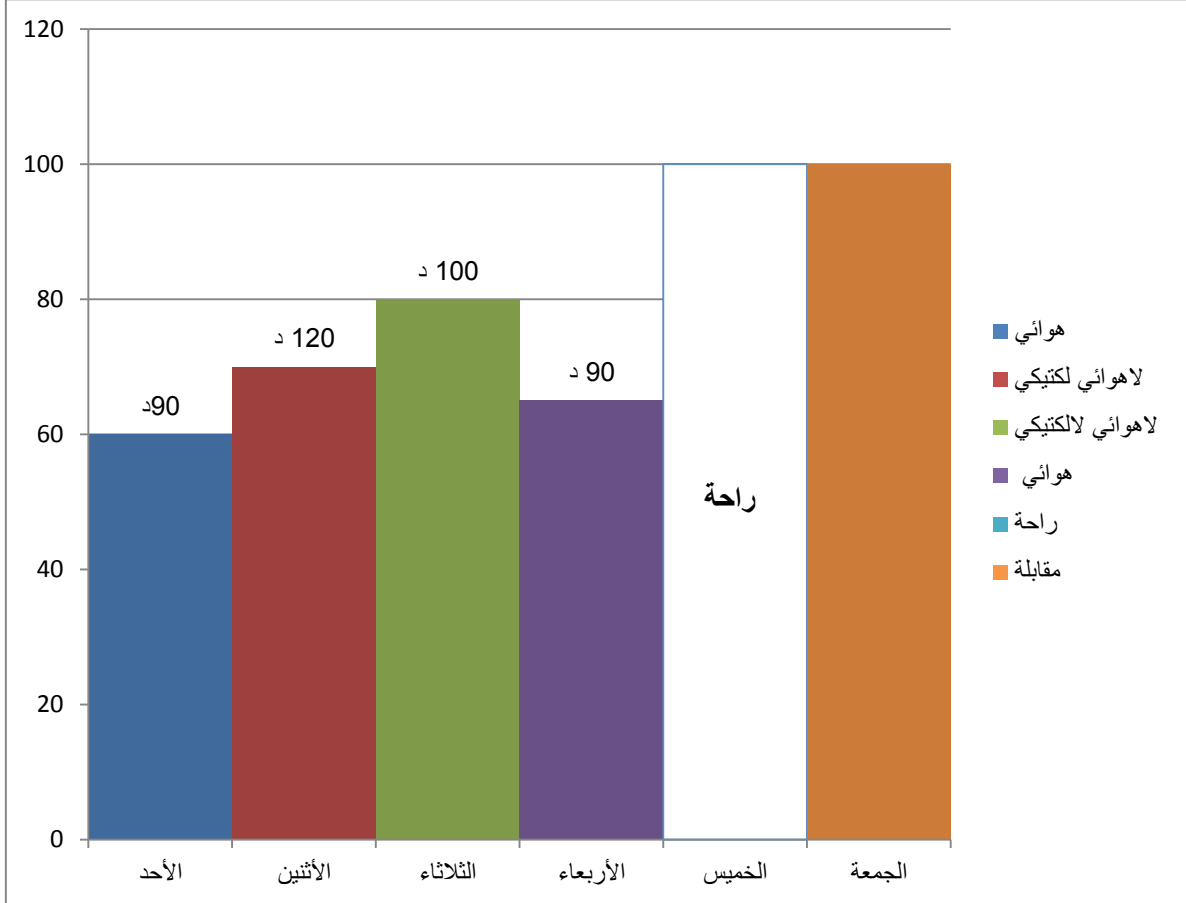
طرق و منهجية البحث

الجدول رقم (06) يوضح برنامج المنافسة (المرحلة الثانية)

المحتويات	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الإجمالي	الأدوات
أغراض البرنامج: رفع مستوى التلاميذ البدني و المهاري					8 أسابيع	- كرات
عدد حصص التدريب	3	3	3	3	24	- أقماع
حمل التدريب	أقل من الأقصى شدة عالية	أقل من الأقصى شدة عالية	أقل من الأقصى شدة عالية	شدة عالية / متوسط	ش: 82 بالمائة ح: 70 بالمائة	- حواجز
اجمالي ساعات التدريب	6	6	6	6	48 ساعة	- أحبال
المضمون	- تحديد المستوى البدني و المهاري للاعبين - تحسيب الأداء من خلال التمارين المبرمجة لتحسين المهارات	- تحسين بعض الصفات البدنية بالكرة و بدون كرة - تحسين بعض المهارات الأساسية و معالجة نقاط الضعف	- تحسين بعض الصفات البدنية بالكرة و بدون كرة - تحسين بعض المهارات الأساسية و معالجة نقاط الضعف	- تحسين بعض الصفات البدنية بالكرة و بدون كرة - تحسين بعض المهارات الأساسية	تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية عن طريق تغير حمل التدريب في كل حصة	- الأثقال - مرمى صغير - أعمدة - أطواق

5- الدورة التدريبية الصغرى رقم (1) من 2015/01/25 إلى 2015/01/30

الشكل رقم (04) يوضح ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الأولى



عدد الوحدات: 4

الزمن الكلي للدورة التدريبية الصغرى: 400 - 84 بالمائة

مؤشر الشدة الكلية: 69 بالمائة

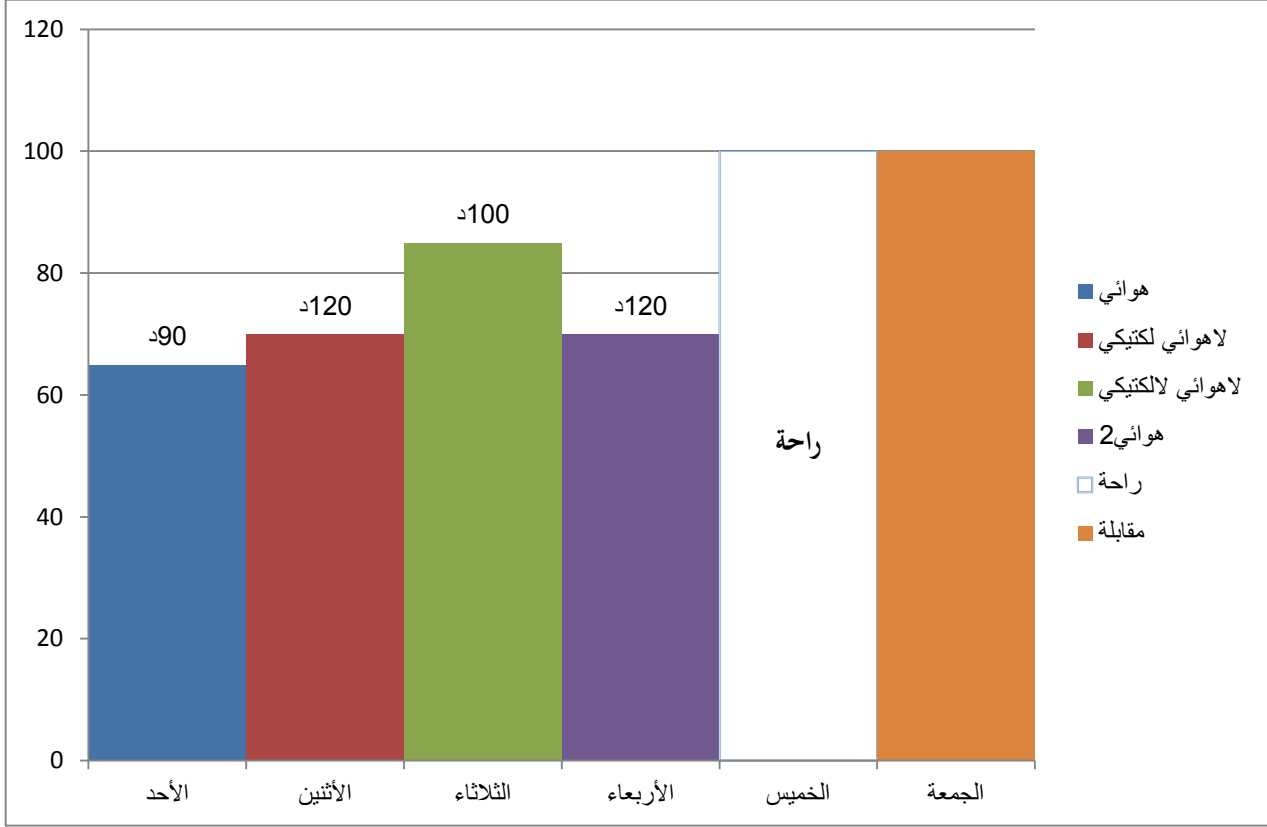
نوع الحمل: الشدة العالية

الهدف العام للدورة التدريبية الصغرى: تنمية وتحسين المرونة و السرعة و القوة و الرشاقة

تنمية و تحسين الجري بالكرة و التصويب و السيطرة على الكرة

6- الدورة التدريبية الصغرى رقم (2) من 2015/02/01 إلى 2015/02/06

الشكل رقم (05) يوضح ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الثانية



عدد الوحدات: 4

الزمن الكلي للدورة التدريبية الصغرى: 430-89 بالمائة

مؤشر الشدة الكلية: 72.5 بالمائة

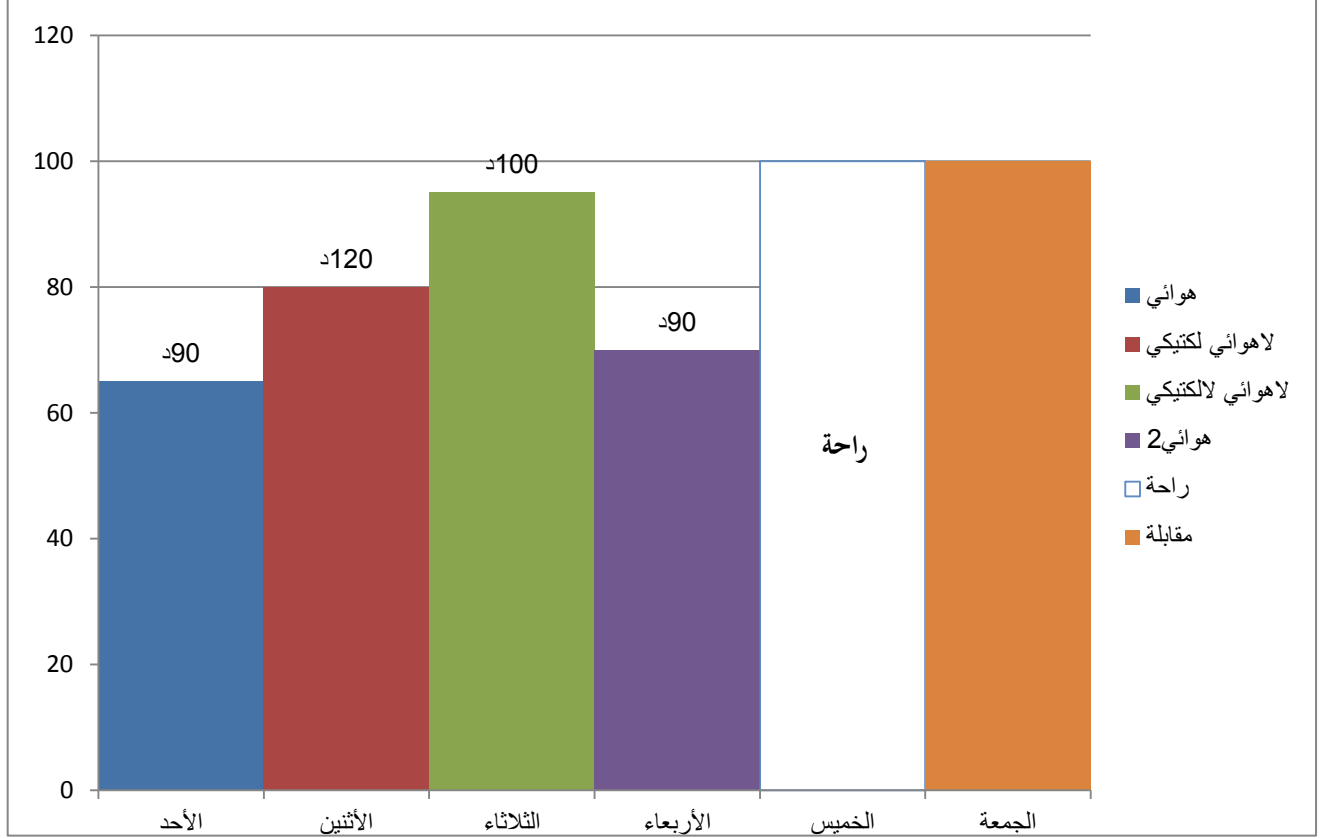
نوع الحمل: الشدة العالية

الهدف العام للدورة التدريبية الصغرى: تنمية وتحسين المرونة و السرعة و القوة و الرشاقة

تنمية و تحسين الجري بالكرة و التصويب و السيطرة على الكرة

7- الدورة التدريبية الصغرى رقم (3) من 2015/02/08 إلى 2015/02/13

الشكل رقم (06) ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الثالثة



عدد الوحدات: 4

الزمن الكلي للدورة التدريبية الصغرى: 400-84 بالمائة

مؤشر الشدة الكلية: 77.5 بالمائة

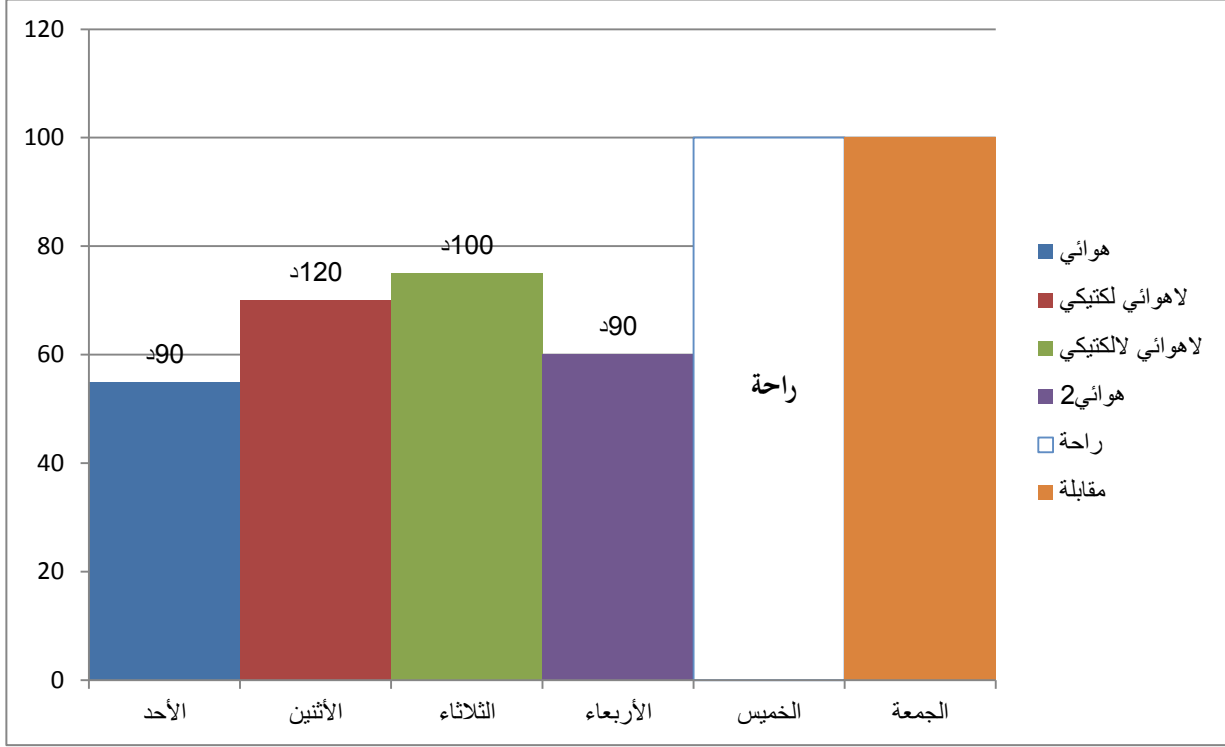
نوع الحمل: الشدة العالية

الهدف العام للدورة التدريبية الصغرى: تنمية وتحسين المرونة و السرعة و القوة مميزة بالسرعة و الرشاقة و تنمية و

تحسين الجري بالكرة و التصويب و السيطرة على الكرة و التماس

8- الدورة التدريبية الصغرى (للإسترجاع) رقم (4) من 2015/02/15 إلى 2015/02/20

الشكل رقم (07) ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الرابعة



عدد الوحدات: 4

الزمن الكلي للدورة التدريبية الصغرى: 400 - 84 بالمائة

مؤشر الشدة الكلية: 65 بالمائة

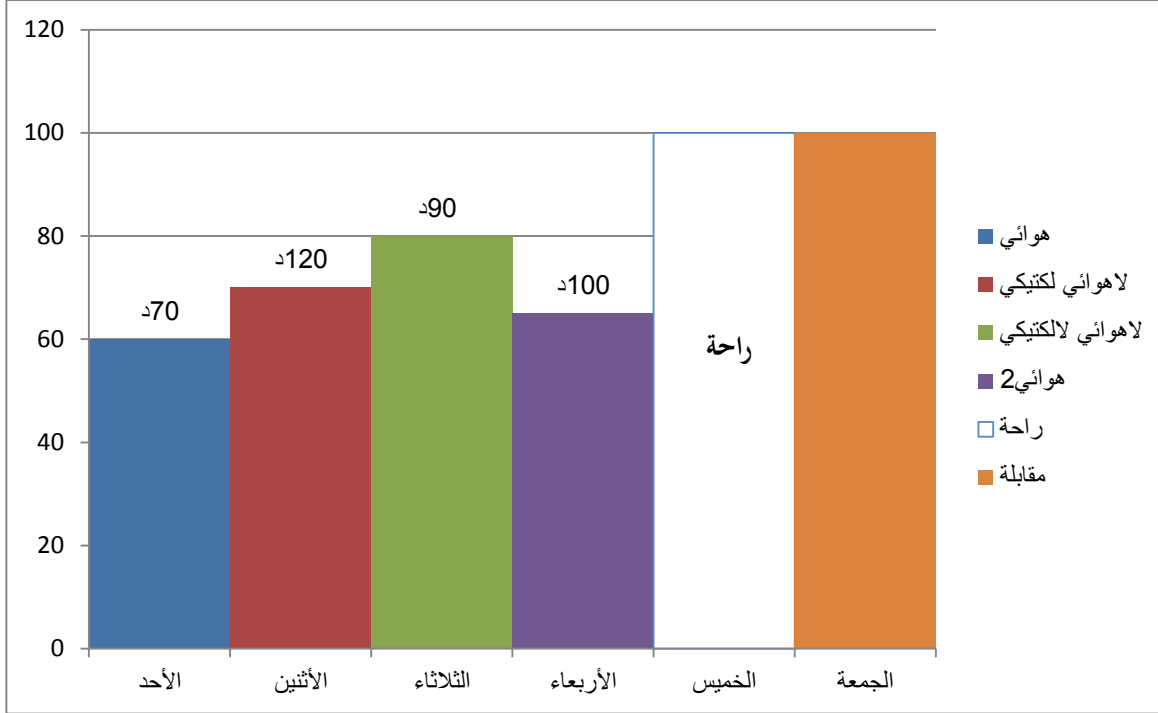
نوع الحمل: الشدة المتوسطة.

الهدف العام للدورة التدريبية الصغرى: تنمية وتحسين المرونة و السرعة و القوة و الرشاقة

وتنمية وتحسين الجري المتعرج بالكرة والتصويب والسيطرة على الكرة والتماس

9- الدورة التدريبية الصغرى رقم (5) من 2015/02/22 إلى 2015/02/27

الشكل رقم (08) ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى الخامسة



عدد الوحدات: 4

الزمن الكلي للدورة التدريبية الصغرى: 380-79 بالمائة

مؤشر الشدة الكلية: 69 بالمائة

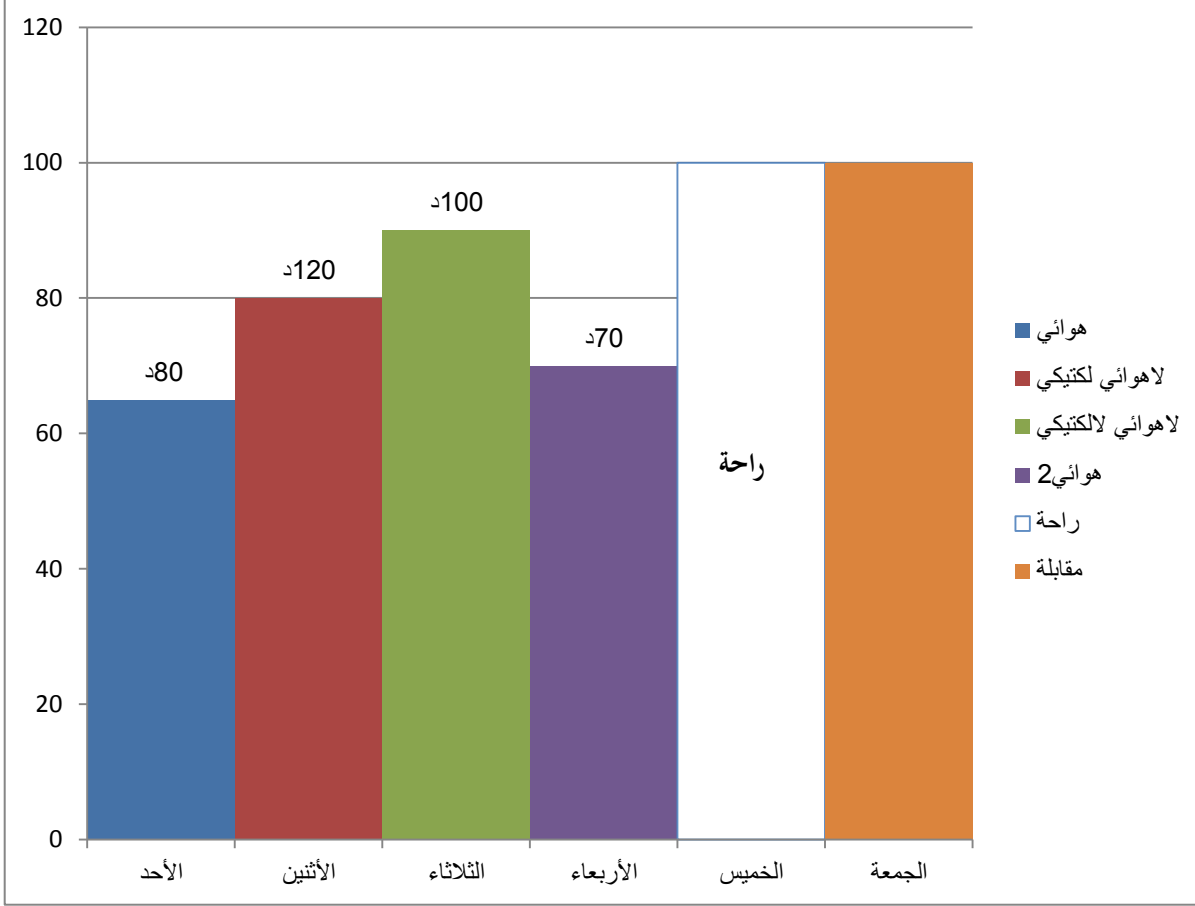
نوع الحمل: الشدة العالية

الهدف العام للدورة التدريبية الصغرى: تنمية وتحسين المرونة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة وتنمية

وتحسين الجري المتعرج بالكرة والتصويب والسيطرة على الكرة.

10- الدورة التدريبية الصغرى رقم (6) من 2015/03/01 إلى 2015/03/06

الشكل رقم (09) ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى السادسة



عدد الوحدات: 4

الزمن الكلي للدورة التدريبية الصغرى: 370-77 بالمائة

مؤشر الشدة الكلية: 76 بالمائة

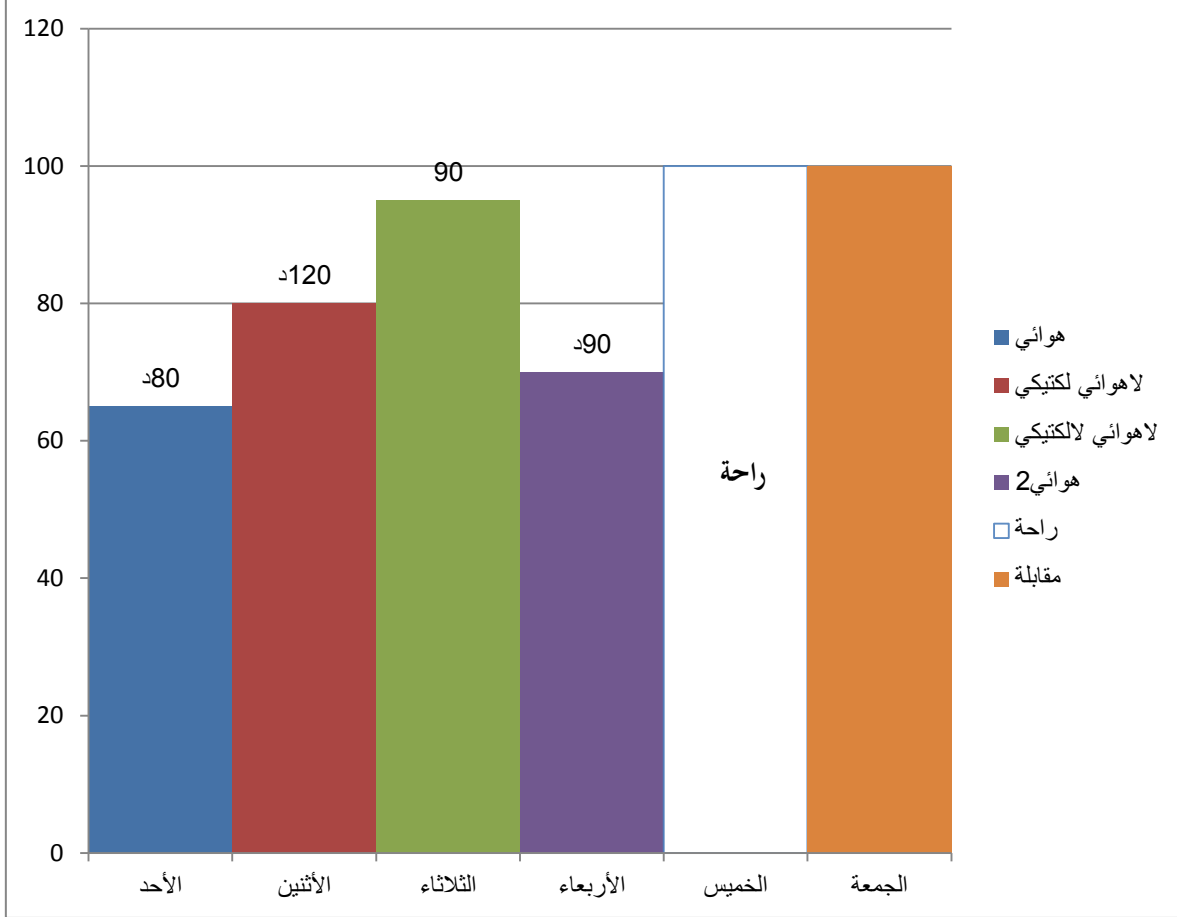
نوع الحمل: الشدة العالية

الهدف العام للدورة التدريبية الصغرى: تنمية وتحسين المرونة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة وتنمية

وتحسين التصويب والسيطرة على الكرة والتماس مع التركيز على الجري بالكرة

11- الدورة التدريبية الصغرى رقم (7) من 2015/03/08 إلى 2015/03/13

الشكل رقم (10) ديناميكية الحمل خلال الدورة التدريبية الصغرى السابعة



عدد الوحدات: 4

الزمن الكلي للدورة التدريبية الصغرى: 380-79 بالمائة

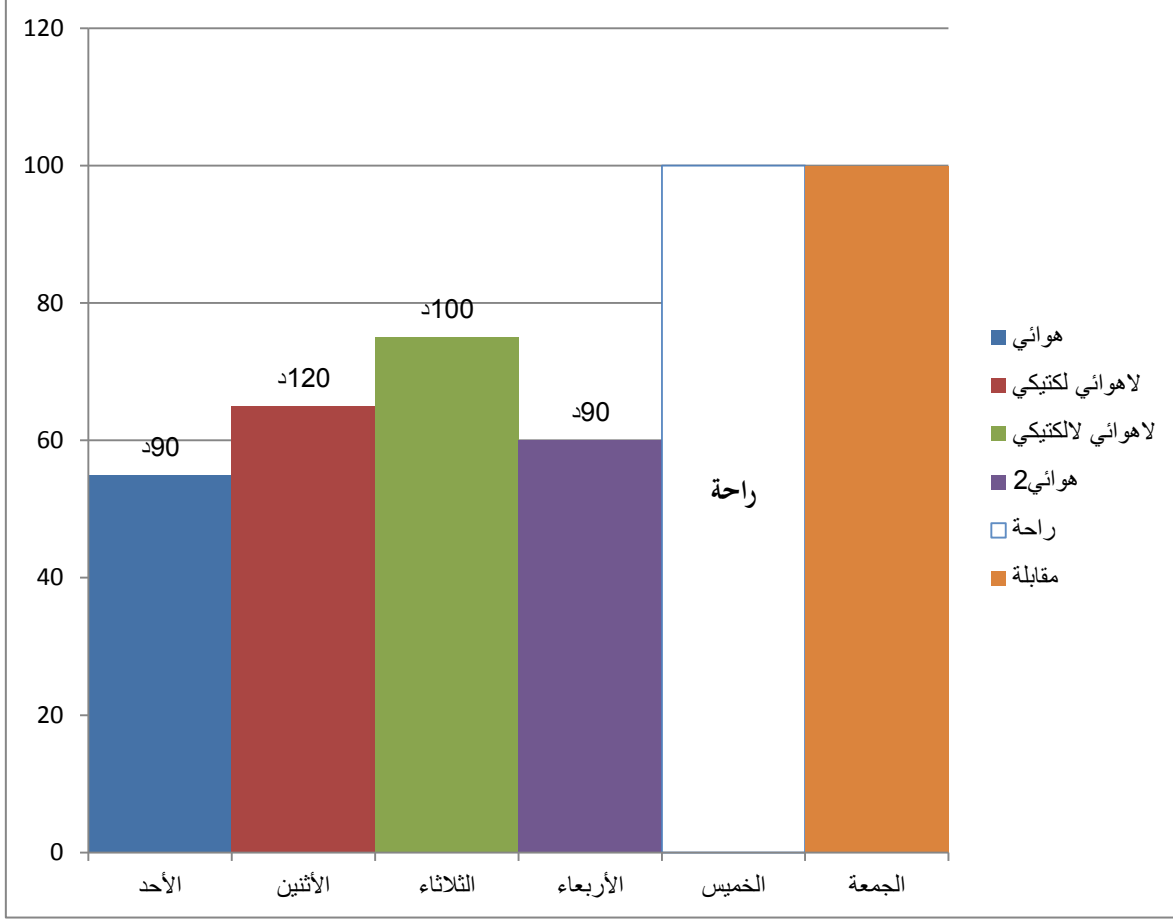
مؤشر الشدة الكلية: 77,5 بالمائة

نوع الحمل: الشدة العالية

الهدف العام للدورة التدريبية الصغرى: تنمية وتحسين المرونة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة وتنمية وتحسين السرعة والسيطرة على الكرة والتماس مع التركيز على دقة التصويب

12- الدورة التدريبية الصغرى رقم (8) من 2015/03/15 إلى 2015/03/20

الشكل رقم (11) ديناميكية الحمل التدريبي خلال الدورة التدريبية الصغرى الثامنة



عدد الوحدات: 4

الزمن الكلي للدورة التدريبية الصغرى: 400-83 بالمائة

مؤشر الشدة الكلية: 64 بالمائة

نوع الحمل: الشدة المتوسطة

الهدف العام للدورة التدريبية الصغرى: تنمية وتحسين المرونة و السرعة و القوة المميزة بالسرعة و الرشاقة وتنمية وتحسين الجري المتعرج بالكرة والتصويب والسيطرة على الكرة والتماس.

طرق و منهجية البحث

13- الإطار العام لمحتوى تمارين البرنامج التدريبي المعتمد:

الجدول رقم (07) يوضح محتوى تمارين البرنامج التدريبي المعتمد

الإطار العام لمحتوى التمارين		
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الجري و تغيير الإتجاه - تمارين الجري بين الحواجز و العوائق بالكرة و بدونها - تمارين القفز و الوثب مع اتقان المهارات الحركية 	الرشاقة	المتطلبات البدنية
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الجري المختلفة مع التنوع في المسافة و الشدة - تمارين الجري بالكرة - تمارين الجري من مختلف الوضعيات (الوقوف، الجلوس، أماما، خلفا) 	السرعة	
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين القفز على حواجز مختلفة و الجري بسرعة - تمارين التقوية العضلية بأثقال مختلفة و بواسطة الزميل - GAINNAGE 	القوة القوة المميزة بالسرعة	
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الإطالة العضلية و مرونة للمفاصل - تمارين الثني و المد للمفاصل و الأربطة - تمارين الستريتشينغ 	المرونة	
<ul style="list-style-type: none"> - فتح الثغرات و إيجاد المساحات الشاغرة - التغطية - المراقبة و الرؤية 	مهارات أساسية بدون كرة	المتطلبات المهارية
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الجري بالكرة بمختلف أنواعها - تمارين التصويب و رمية التماس - تمارين السيطرة على الكرة و المراوغة 	مهارات أساسية بالكرة	
<ul style="list-style-type: none"> - تمارين الألعاب الصغيرة لترسيخ (التعاون، القيادة، الاعتماد على النفس) - تثبيت السلوك الجيد مع تطبيق اللعب النظيف 	مهارات نفسية	المتطلبات الخطئية و النفسية
<ul style="list-style-type: none"> تمارين التغطية و الدفاع عن المنطقة، الهجوم المنظم. المساندة - تمارين خلق التفوق العددي و الضغط على حامل الكرة 	مهارات خطئية	
<ul style="list-style-type: none"> - دروس حول قانون اللعبة و المخالفات و الجزاءات - دروس حول النمط المعيشي للرياضي 	دروس نظرية	المتطلبات النظرية

طرق و منهجية البحث

أوقات الراحة لمختلف الصفات البدنية: (حسب تخطيط التدريب للفيفا)

جدول رقم (08) يبين أوقات الراحة لمختلف الصفات البدنية

24 سا إلى 30 سا	المدائمة (السعة الهوائية)
40 سا إلى 48 سا	المدائمة (الطاقة الهوائية)
24 سا	السرعة - لا هوائي لا لكتيكي
48 سا إلى 72 سا	السرعة - لا هوائي لكتيكي
40 سا إلى 48 سا	القوة العضلية القصوى
24 سا إلى 36 سا	القوة المميزة بالسرعة (الانفجارية)

planification de l'entrainement chez les jeunes footballeurswww.fifa.com

فئة تحت 17 سنة و تخطيط التدريب البدني و المهاري و الخططي: (حسب تخطيط التدريب للفيفا)

نموذج يبين المراحل الحساسة لتطوير الصفات البدنية عند الشباب (مارتن، 1982)

جدول رقم (09) يبين المراحل الحساسة لتطوير الصفات البدنية عند الشباب

الصفات	السن	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
الرشاقة													
القدرة الهوائية													
الطاقة الهوائية													
السرعة													
القوة													
المرونة													

خلاصة:

لقد حاول الطالبان قدر المستطاع تثبيت الواجبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح من خلال إدراجه في الخطة السنوية للمدرب في مرحلة المنافسة ، وركز الطالبان على الملاحظة المستمرة مع تسجيل البيانات العامة و الخاصة بالبناء ، و إجراء تقدير و تخطيط التقدم بالعمل الوظيفي مع تسجيل ذلك و علاج الصعوبات أثناء الأداء لمختلف التمارين مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى و حرصنا على تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة و الحجم و الكثافة و حاولنا تقنين بشكل دقيق ديناميكية الحمل بالتدرج في زيادة الحمل و التقدم المناسب و حتى يكون تقييم البرنامج التدريبي ايجابيا بهدف الحصول على متطلباته.

2-9 مواصفات الإختبارات:

2-9-1- الإختبارات البدنية: وهي 04 إختبارات مقننة أعدها الطالبان لقياس اللياقة البدنية في كرة القدم، وذلك بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والتأكد من مدى صلاحيتها من خلال دراسة أسسها العلمية في الدراسة حيث ثبت للطالبان مدى ثبات وصدق وموضوعية هذه الإختبارات.

- الدراسة الإستطلاعية: والتي كان الغرض منها تهيئة أرضية صحيحة للقيام بالتجربة الأساسية على الوجه السليم دون صعوبات ومشاكل.

- الدراسة الأساسية: تم فيها تطبيق الإختبارات وهذا بعد التأكد من صلاحية الإختبارات البدنية والمهارية المختارة من خلال إيجاد محكات الجودة (الثبات. الصدق) تم اجراء إختبارات النهائية مع عينة البحث .

- الوسائل الإحصائية: والتي اعتمدها الطالبان لتحويل الخاتم من المعلومات إلى درجات معيارية لإصدار أحكام موضوعية حول نتائج التجربة الإستطلاعية والأساسية قصد التحليل والتفسير والإستنتاج.

1- إختبار الوثب العمودي من الثبات:

اسم الإختبار : إختبار الوثب العمودي

- الهدف من الإختبار: قياس القوة المتفجرة للعضلات.

- الأدوات : صالة تمرينات-لوحة سوداء حوالي 1م طولاً ونصف متر عرضاً تثبت على حائط على ارتفاع 150 سم-6م من الأرض .

تخطط اللوحة عرضياً بين كل خط وآخر 5سم يسجل على جانب الخطوط أرقام متدرجة 5،10،15،

60سم..الخ

طريقة التنفيذ الإختبار: يقف اللاعب مواجهة الحائط واللوحه بحيث تكون أصابع قدميه ملامسة بأكملها لأرض

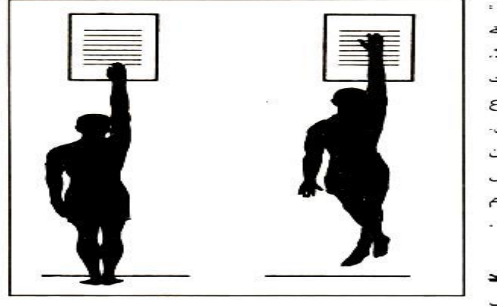
يدهن اللاعب يده بالطباشير أو ببودرة المانيزيا-يرفع اللاعب يده إلى أعلى ما يمكن بدون رفع عقبيه عن الأرض ثم يقوم بعمل علامة على السبورة. يقوم اللاعب بعد ذلك بالوثب عاليا اقصى ما يمكنه ويضع علامة بأصابعه، يمكن أن يعطي اللاعب جانبه للحائط ويثب عاليا ويقوم بوضع علامة-يمسح مكان العلامة العليا بعد كل وثبة . يعطى اللاعب ثلاث محاولات للوثب.

طرق و منهجية البحث

- **التسجيل**: يسجل اللاعب أعلى مسافة وثبها. وتحسب بالفرق بين العلامة الأولى التي سجلها اللاعب على السبورة بدون وثب والعلامة التي سجلها اللاعب بعد الوثب.

(حنفي محمود مختار، 1993، صفحة 18)

شكل (12) يبين اختبار الوثب العمودي.



2- اسم الاختبار ثني الجذع من الوقوف:

- الهدف من الاختبار : قياس مرونة

- الأدوات : مسطرة مثبتة على حافة مقعد بحيث يكون منتصفها أعلى حافة المقعد، والنصف الآخر أسفل الحافة ويفضل أن يكون التدريج في مستوى الحافة المقعد يبدأ من الصفر.

- مواصفات الاداء:

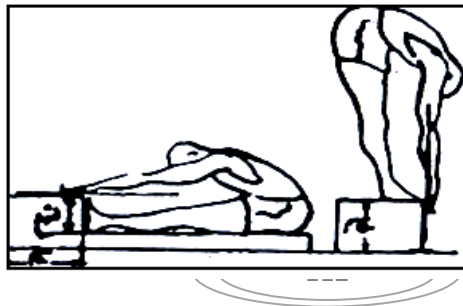
يقف اللاعب المختبر على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبي المقياس.

يقوم اللاعب المختبر بثني الجذع أماما أسفل بحيث تكون أصابع يد المختبر في المستوى واحد وموازية للمقياس، وفي هذا الوضع يحاول ثني الجذع لأقصى مدى ممكن مع ثني الركبتين، كما هو مبين بالرسم.

- التسجيل :

تسجيل للاعب المختبر أقصى نقطة وصل إليها على مقياس. (إبراهيم شعلان، 2009، صفحة 546).

الشكل رقم (13) يبين اختبار ثني الجذع



3- اختبار جري 25 متر بين الأقماع:

غرض الاختبار: قياس الرشاقة.

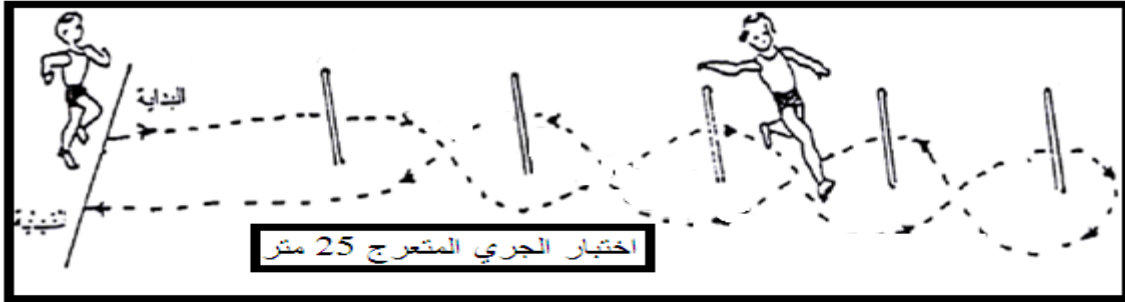
الأدوات والتنظيم: ساعة إيقاف- شريط قياس 5 أقماع.

وصف الأداء: يتخذ اللاعب المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وخلف الكرة.

عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب المختبر بالكرة زحزاج حول الكرات الخمس ويعود بنفس الطريقة حتي يصل الى نقطة النهاية التي بدأ منها الاختبار بأقصى سرعة ممكنة

التسجيل: يحتسب للاعب المختبر نتائج أحسن محاولة. (حسن السيد أبو عبده، 2011، صفحة 250)

الشكل رقم (14) يبين اختبار 25 متر جري متعرج



4- اختبار سرعة 50 متر:

غرض الاختبار: قياس السرعة القصوى في الجري.

الأدوات والتنظيم: منطقة فضاء مناسبة لإجراء الإختبار طولها لا يقل عن 60 متر ويعرض عن 5 متر ويفضل زيادة هذه امسافة لتحقيق عوامل الأمن والسلامة ويجوز استخدام ملعب كرة القدم لإجراء الإختبار أو مضمار ألعاب القوى. ساعة إيقاف.

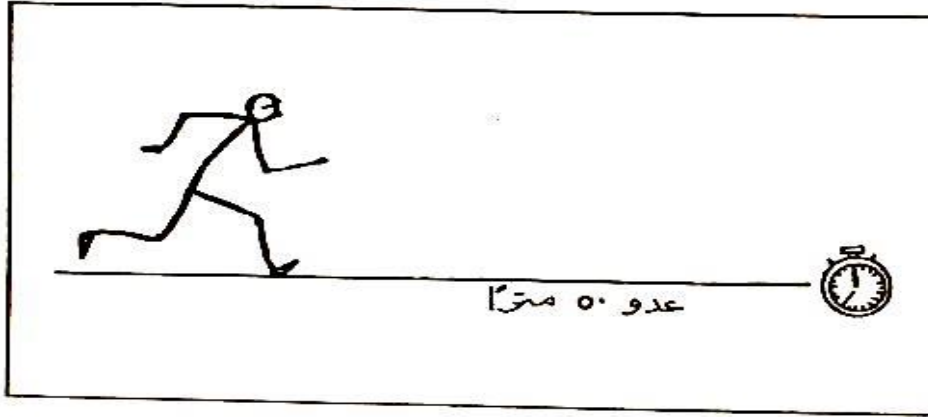
وصف الأداء: يتخذ اللاعب وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.

عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة حتي يقطع خط النهاية.

التسجيل: بحسب الزمن منذ إعطاء الإشارة البدء وحتى يقطع اللاعب خط النهاية .

يسجل الزمن الأفضل ويحسب. (حسن السيد أبو عبده، 2011، صفحة 154)

الشكل رقم (15) يبين اختبار السرعة 50 متر



2-9-2 الإختبارات المهارية:

وهي 04 إختبارات مقننة أعدها الطالبان لقياس المهارات الأساسية في كرة القدم وذلك بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والتأكد من مدى صلاحيتها من خلال دراسة أسس العلمية في الدراسة حيث ثبت للطالبان مدى وصدق وموضوعية هذه الإختبارات.

-الدراسة الإستطلاعية: والتي كان الغرض منها تهيئة أرضية صحيحة للقيام بالتجربة الأساسية على الوجه السليم دون صعوبات ومشاكل.

-الدراسة الأساسية: تم فيها تطبيق الإختبارات..

-الوسائل الإحصائية: والتي إعتدها الطالبان لتحويل الخام من المعلومات إلى درجة معيارية لإصدار أحكام موضوعية حول نتائج التجربة الإستطلاعية والأساسية قصد التحليل والتفسير والإستنتاج.

1- اختبار رمية التماس لمسافة:

الغرض من الإختبار:

قياس مهارة أداء رمية التماس.

-قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين.

الأدوات والتنظيم:

ملعب كرة القدم- شريط قياس بالمتر- كرة القدم.

وصف الإختبار:

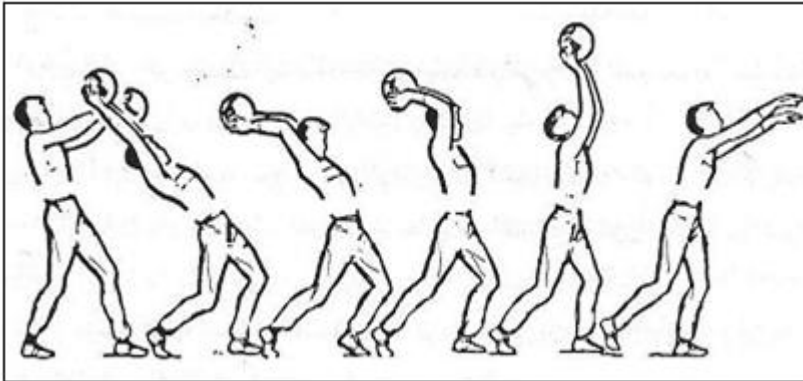
يقف اللاعب خلف خط التماس بمسافة مناسبة ثم يتقدم لرمي الكرة بطريقة قانونية لأبعد مسافة.

- التسجيل: سجل المسافة التي قطعها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط التماس.

يعطى للاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

(إبراهيم شعلان، 2009، صفحة 524)

الشكل رقم (16) يبين مهارة رمية التماس لمسافة(بالمتر)



2- إختبار التصويب على المرمى:

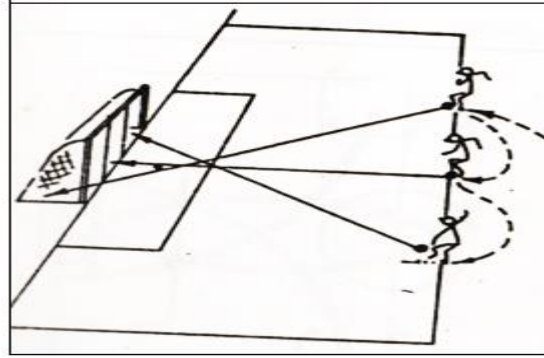
الغرض: قياس القدرة على دقة التصويب.

-الأدوات والتنظيم: كرة القدم، ملعب كرة القدم، ساعة إيقاف، 10 كرات.

-مواصفات الأداء: يقف اللاعب بالتصويب مباشرة على المرمى 10 مرات بشرط التصويب مباشرة.

-التسجيل: تحسب درجة واحدة لكل تصويبة صحيحة. (فير نوفيك وآخرون، 1982، صفحة 162)

الشكل رقم (17) يبين اختبار التصويب على المرمى.



3- اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية:

الغرض:

قياس سرعة اللاعب على التحكم بالكرة في الهواء بجميع أجزاء الجسم عدا اليدين.

الأدوات: مساحة محددة 2متر×2متر، كرة قدم قانونية واحدة، ساعة توقيت الكترونية.

وصف الإختبار:

يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض ونطيئها في الهواء بإستخدام أجزاء الجسم المختلفة عند الذراعين

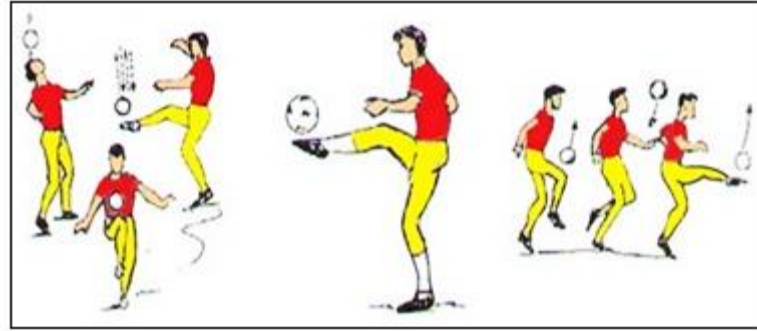
والإحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات خلال 30 ثانية.

التسجيل:

تعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين وبحسب لهأفضل زمن يسجله.

بحسب للاعب عدد مرات تنطيط الكرة وتنتهي عند لمس الكرة الأرض.

الشكل رقم(18) يبين مهارة السيكرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30 ثانية.



4- إختبار الجري بالكرة لمسافة 25 متر بين الشواخص..

الغرض:

قياس مهارة الجري بالكرة وكذلك المراوغة مع المنافس .

قياسصورة من صفة الرشاقة.

الأدوات:ملعب ،اقماع ، كرة القدم،ساعة إيقاف .

وصف الأداء:

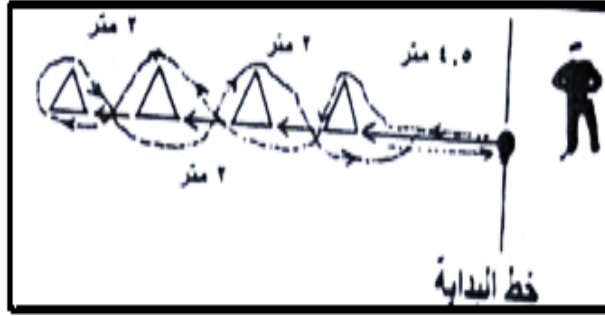
بعد تثبيت 05شواخص جيدا لمسافة 02متر بين كل واحد وآخر وعلى بعد 4.5 من الشاخص الأول يرسم خط

البداية،يقوم اللاعب عند الإيعاز بالجري بالكرة بين الشواخص ويعود بالنفس الطريقة حتي يصل إلى نهاية نقطة البداية.

التسجيل:بحسب الزمن لأخر عشر من الثانية في قطع هذه المسافة .تمنح لكل لاعب محاولتان وتسجيل أحسنها.

(طه اسماعيل وآخرون ، 1989 ، صفحة 259)

الشكل رقم (19) يبين مهارة الجري المتعرج بالكرة لمسافة 25 متر



10-2 الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من إستعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على تحليل و التفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل بإختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة حيث يقول محمد صبحي أبو صالح وأخرون "إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها وعرضها وتحديدتها وإتخاذ القرارات بناءً عليها. (محمد صبحي ابو صالح وأخرون ، 1989)

ومن هذا المنطلق تم الإعتماد في هذا البحث علي الوسائل الإحصائية التالية

(طاهر سعد الله، 1991، صفحة 184)

1- المتوسط الحسابي:

الهدف منه هو الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات الدنية والمهارية زيادة على أنه ضروري لحساب الإنحراف المعياري.

$$\bar{س} = \frac{مجم س}{ن}$$

س : المتوسط الحسابي

مجم س : مجموع الدرجات

ن : عدد أفراد العينة

2- الإنحراف المعياري: (عبد القادر حلمي، 1992، صفحة 98)

يعتبر الإنحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت، ويمثل مدى تقارب أو تباعد قيمة المفردات (درجة الفحوص) عن المتوسط (النقطة المركزية) باستخدام الإنحرافات المعيارية عن متوسطها.

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

ن : عدد افراد العينة

مج س : مجموع مربع درجات قيم الاختبار

(مج س) : مربع مجموع درجات قيم الاختبار.

ويعرف الانحراف المعياري على أنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي.

3- معامل الارتباط (ر) كارل بيرسون:

(مصطفى حسن باهي، 1999، صفحة 120)

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الإختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط بيرسون (ر) إذا كانت النتيجة أكبر من القيمة الجدولية فإن الترابط يكون قويا والعكس صحيح.

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{[\sum (x_i - \bar{x})^2][\sum (y_i - \bar{y})^2]}}$$

ر : معامل الارتباط

مج س × ص = مجموع حذاء القيم بين الإختبارين القبلي والبعدي.

مج س = مجموع القيم للإختبار القبلي.

مج ص = مجموع القيم للإختبار البعدي.

مج س² = مجموع مربع القيم للإختبار القبلي.

مج ص² = مجموع مربع القيم للإختبار البعدي.

(مج س) = مجموع القيم المربعة للإختبار القبلي.

(مج ص) = مجموع القيم المربعة للإختبار البعدي.

ن = عدد الأفراد.

4- اختبار ستودنت :

(محمد نصر الدين رضوان، 2003، صفحة 108)

$$t = \frac{S_1 - S_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n-1}}}$$

5- صدق الاختبار : (مقدم عبد الحفيظ، 1993)

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

11-2 صعوبات البحث

- وجود الملعب ممتلئ باللاعبين للأصناف الأخرى وبالتالي الإنتظار حتى ينهي الآخرون أو أخذ مساحة قليلة.
- نقص العتاد في بداية الأمر مثل الكرات، الشواخص.
- تأخر اللاعبين في الحضور في الحصص التدريبية.
- الإختبارات أظهرت بأن مستوى اللاعبين دون المتوسط إلى ضعيف من الناحية البدنية بالرغم من أنها فترة المنافسة مما اضطرنا إلى وضع برنامج تدريبي يتلائم و مستوى اللاعبين البدني و المهاري.
- التأخر المتكرر لبداية الحصص التدريبية وذلك راجع لأن أغلبية اللاعبين يدرسون بالثانويات و إلتحاقهم بالتدريبات دائما متاخر .
- بالرغم من المستوى الجيد لأغلبية اللاعبين إلا أنهم يتابعون مراحلهم التدريبية مع مدرين متطوعين لايملكون شهادات التكوينية للتدريب الأمر الذي صعب من مهمتنا.

- الخلاصة:

تعتبر الدراسة الأساسية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الإلتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات والحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك الى تحقيق بعض الأغراض العلمية وهذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ضل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة ،ومنه تم استخلاص أنها تتميز بحسن الاعداد والبناء ،ويتوافر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من صدق وثبات وموضوعية ،وكذلك تحليل البرنامج التدريبي المقترح.

لا تمهيد:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، وعلى هذا الأساس سيتناول الطالبان في هذا الفصل معالجة نتائج الخام المتحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها و مناقشتها ومن ثم تمثيلها بيانيا ليتسنى لطالبان استخلاص مجموعة من النتائج يعتمد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

من خلال هذا الفصل الثاني نسعى إلى عرض النتائج الميدانية للإختبارات البدنية والمهارية وسيتم في هذا الفصل بتفسير والإستنتاج النتائج بإضافة إلى القيام بإستنتاجات على ضوء النتائج المحصل عليها ومناقشة الفرضيات وأهم التوصيات، وفي الختام خلاصة عامة من الدراسة.

عرض ومناقشة نتائج الاختبارات:

1-3 عرض ومناقشة اختبارات البدنية القبلية للعيننة التجريبية والضابطة:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية والضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية، عمل الطالبان على معالجة مجموعة من درجات الخام المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار دلالة الفروق ت "ستويدنت" كما هو مبين في الجدول رقم (10)

الجدول رقم (10): يبين المقارنة بين نتائج بعد المعالجة الإحصائية (T) ستويدنت المحسوبة في الاختبارات البدنية القبلية لعينتين معا.

الاختبارات	العيننة الضابطة		العيننة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائي	درجة الحرية (2ن-2)	الدلالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
اختبار 50م سرعة (السرعة القصوى)	6.17	0.24	6.06	0.23	0.13	1.72	0.05	20	غير دال
اختبارالوثب العمودي (القوة المميزة بالسرعة)	39.9	2.84	42.72	5.71	0.07				غير دال
اختبار ثني الجذع من الوقوف (المرونة)	11.81	2.52	11	1.89	0.5				غير دال
اختبار 25 متر جري متعرج (الرشاقة)	3.88	0.11	3.77	0.13	0.02				غير دال

عرض و مناقشة النتائج

عرض وتحليل النتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم (10) يبين قيمة T للإختبارات البدنية في الإختبار القبلي لمعرفة مدى التحانس في عينة البحث عند مستوى دلالة 0.05.

وبعد إجراء الإختبارات البدنية القبلية وذلك قبل تطبيق برنامج تدريبي المقترح على العينة التجريبية، تم معالجة النتائج إحصائياً وذلك بإستعمال T ستودنت المحسوبة .

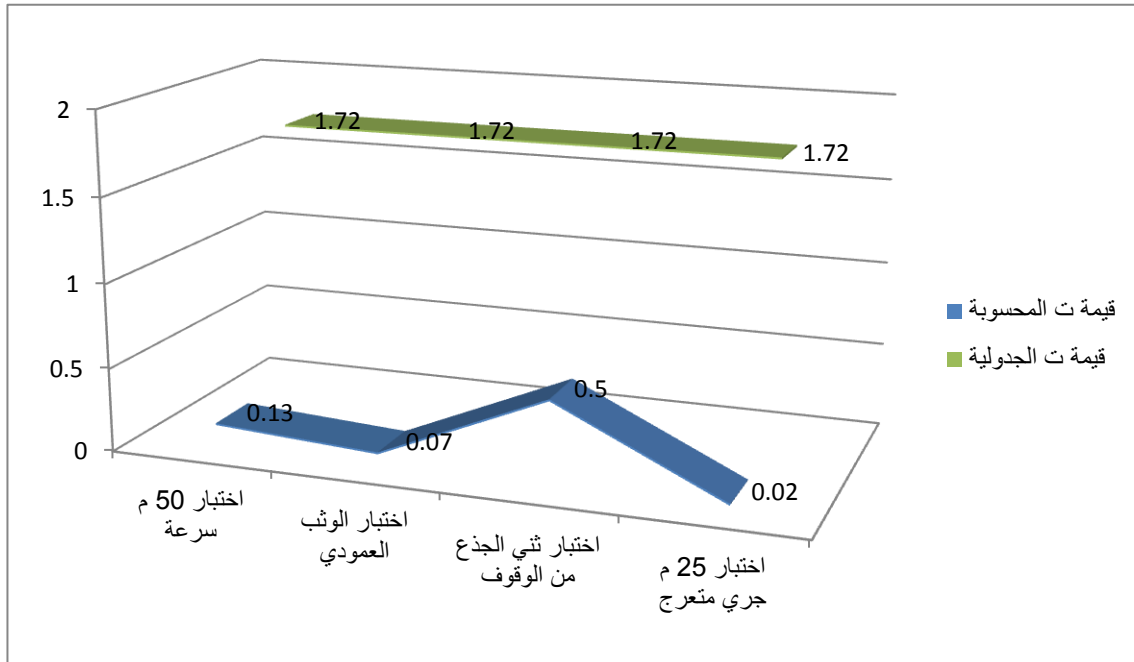
من خلال الجدول (10) نلاحظ أن T المحسوبة في الإختبار القبلي لإختبارات البدنية وهي على التوالي: إختبار 50 متر سرعة، إختبار الوثب العمودي، إختبار ثني الجذع من الوقوف، إختبار 25 متر جري متعرج.

وفيما يلي الترتيب: 0.02-0.5-0.07-0.13. وهي أصغر من قيمة T الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-2 وعليه فإن هذه القيم غير دالة إحصائياً .

وعليه نستنتج: أن هذا دال على وجود تحانس في عينة البحث وأنه لا توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث.

الشكل البياني رقم (20) يوضح قيمة T ستودنت المحسوبة في الاختبارات البدنية القبلية لعينة

البحث



عرض و مناقشة النتائج

التفسير:

من خلال شكل بياني رقم(20) يتضح لنا مدى التجانس الموجود في عينة البحث للإختبارات البدنية والقبلية

1-1-3 عرض ومناقشة إختبار 50 متر سرعة(السرعة القصوى)

الجدول رقم (11):يبين المقارنة بين الإختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة

في

إختبار سرعة 50متر.

الدالة الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	إختبار بعدي		إختبار قبلي		العينة ن	المجموعات
					2ع	2س	1ع	1س		
دال	0.05	10	1.81	1.91	1.91	3.74	0.23	6.06	11	المجموعة التجريبية
غير دال				0.43	0.23	6.19	0.24	6.17	11	المجموعة الضابطة

عرض وتحليل النتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم(11) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي يقدر ب:6.06

وانحراف معياري قبلي قدره0.23، أما الإختبار البعدي حقق متوسط حسابي يقدر ب 3.74

بأنحراف معياري 1.01 والنسبة T المحسوبة 1.91 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

ن-1 وعند T الجدولية 1.81 وهي أصغر من قيمة T المحسوبة .

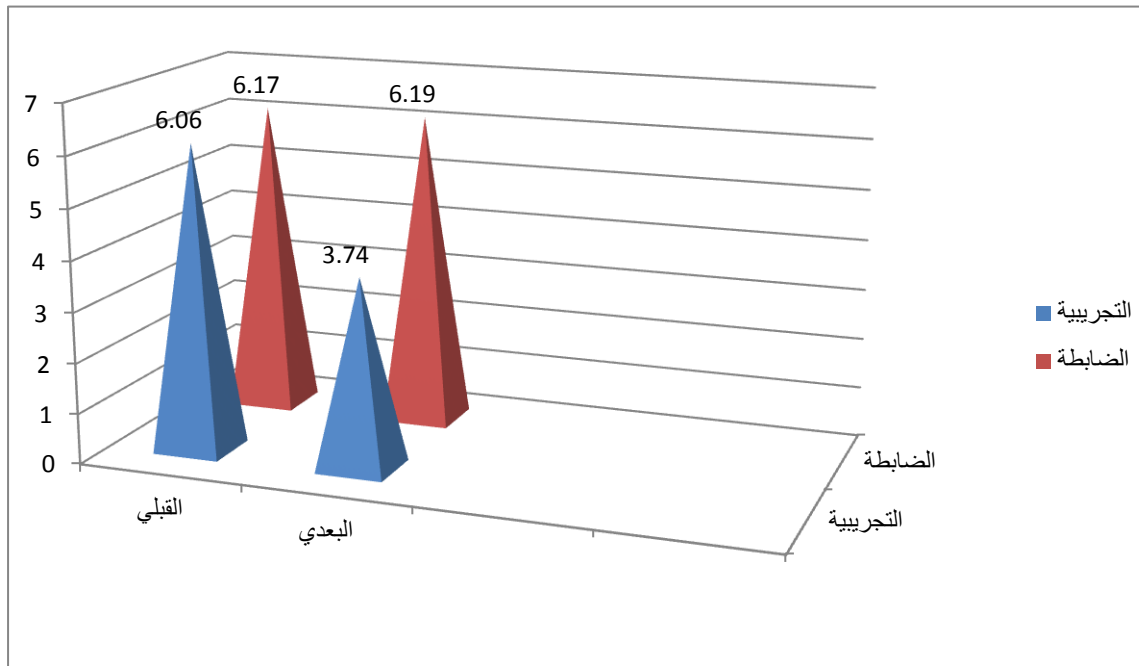
عرض و مناقشة النتائج

ونستنتج: أنه يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدى وذلك دال إحصائياً. وهذا ما يدل على فعالية البرنامج المقدم في تحسين صفة السرعة القصوى وهذا راجع الى تطبيق برنامج تدريبي المقترح باستخدام شدات أحمال تدريبية على أسس علمية مقننة لتحسين السرعة القصوى وهذا ما يتطابق مع نتائج دراسة ضياء حمود مولود حسن السامرائي .

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي 6.17، بإختراف معياري قدره 0.24 ومتوسط حسابي بعدى قدره 6.19، بإختراف معياري 0.23، وقدرت T المحسوبة ب 0.43 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 عند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من T المحسوبة .

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين إختبار قبلي والبعدى وذلك غير دال إحصائياً.

الشكل البياني رقم(21) يبين المتوسطي الحسابي لإختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في إختبار 50متر سرعة .



التفسير:

من خلال نتائج سابقة فإن الشكل البياني رقم (21) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدى لعينتي البحث في إختبار 50 متر سرعة .

عرض و مناقشة النتائج

نلاحظ: أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تطور ملحوظ عكس المجموعة الضابطة

ومنه يستنتج الطالبان أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا في تحسين صفة السرعة ، بحيث أن التدريبات التي استخدمت مبنية على أسس علمية.

3-1-2 عرض ومناقشة إختبارالوثب العمودي.(القوة المميزة بالسرعة)

الجدول رقم (12): يبين المقارنة بين الإختبارات البدنية القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في

إختبار الوثب العمودي.

الدلالة الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	إختبار بعدي		إختبار قبلي		العينه ن	المجموعات
					ع2	س2	ع1	س1		
دال	0.05	10	1.81	2.06	7.21	60.09	5.71	42.72	11	المجموعة التجريبية
غير دال				0.02	3.07	42.63	2.84	30.90	11	المجموعة الضابطة

عرض وتحليل النتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم(12) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قبليا يقدر ب: 42.72

وانحراف معياري قبلي قدره 5.71، أما الإختبار البعدي حقق متوسط حسابي يقدر ب 60.09

بانحراف معياري 7.21 والنسبة T المحسوبة 2.06 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

ن-1 وعند T الجدولية 1.81 وهي أصغر من قيمة T المحسوبة .

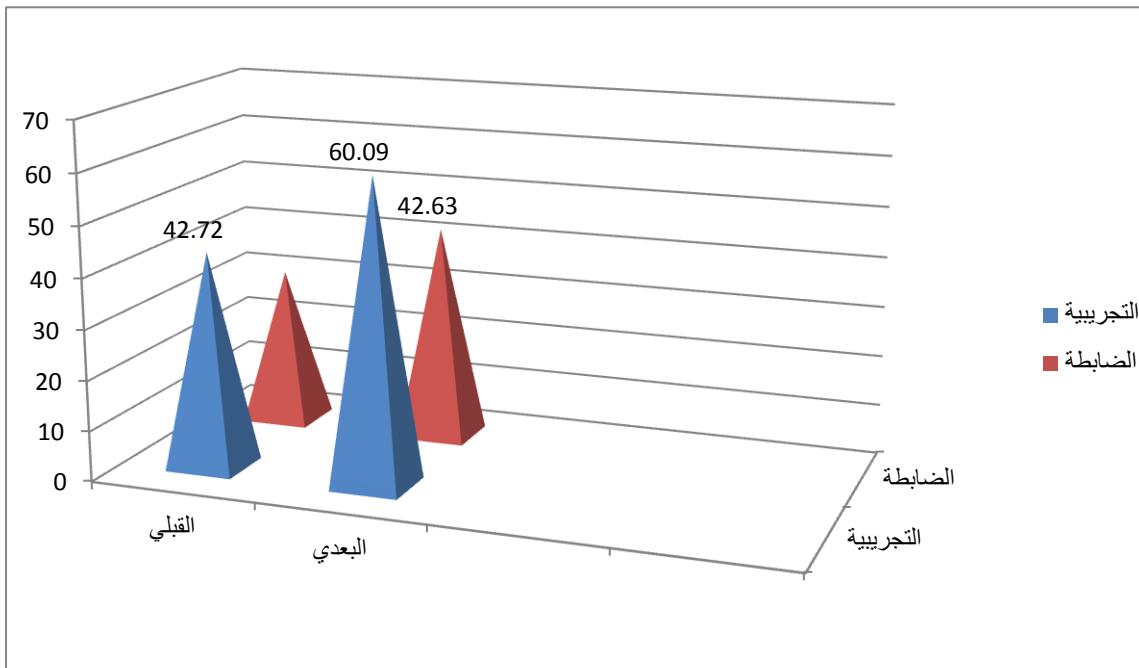
ونستنتج: أنه يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا.

عرض و مناقشة النتائج

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي 39.90، بإنحراف معياري قدره 2.84 ومتوسط حسابي بعدي قدره 42.63، بإنحراف معياري 3.07، وقدرت T المحسوبة ب 0.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 عند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من T المحسوبة .

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين إختبار قبلي والبعدي وذلك غير دال إحصائياً.

الشكل البياني رقم (22) يبين المتوسطي الحسابي لإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار الوثي العمودي.



التفسير:

من خلال نتائج سابقة فإن الشكل البياني رقم (22) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في الوثب العمودي .

نلاحظ: أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تحسن ملحوظ

ومنه يستنتج الطالبان أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا في تحسين القوة المميزة بالسرعة، حيث أن التدريبات التي استخدمت مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث الشدة والحجم والراحة .

3-1-3 عرض ومناقشة اختبار ثني الجذع من الوقوف (المرونة)

الجدول رقم (13): يبين المقارنة بين الإختبارات البدنية القبلي والبعدى للعينة التجريبية والضابطة في

إختبار ثني الجذع من الوقوف .

الدلالة الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	إختبار بعدي		إختبار قبلي		العينة ن	المجموعات
					ع2	س2	ع1	س1		
دال	0.05	10	1.81	3.96	2.84	16.09	1.89	11	11	المجموعة التجريبية
غير دال				0.22	1.86	11.09	2.52	11.81	11	المجموعة الضابطة

عرض وتحليل النتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم(13) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قبليا يقدر ب: 11

وانحراف معياري قبلي قدره 1.89، أما الإختبار البعدي حقق متوسط حسابي يقدر ب 16.09

بإنحراف معياري 2.84 والنسبة T المحسوبة 3.96 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

ن-1 وعند T الجدولية 1.81 وهي أصغر من قيمة T المحسوبة .

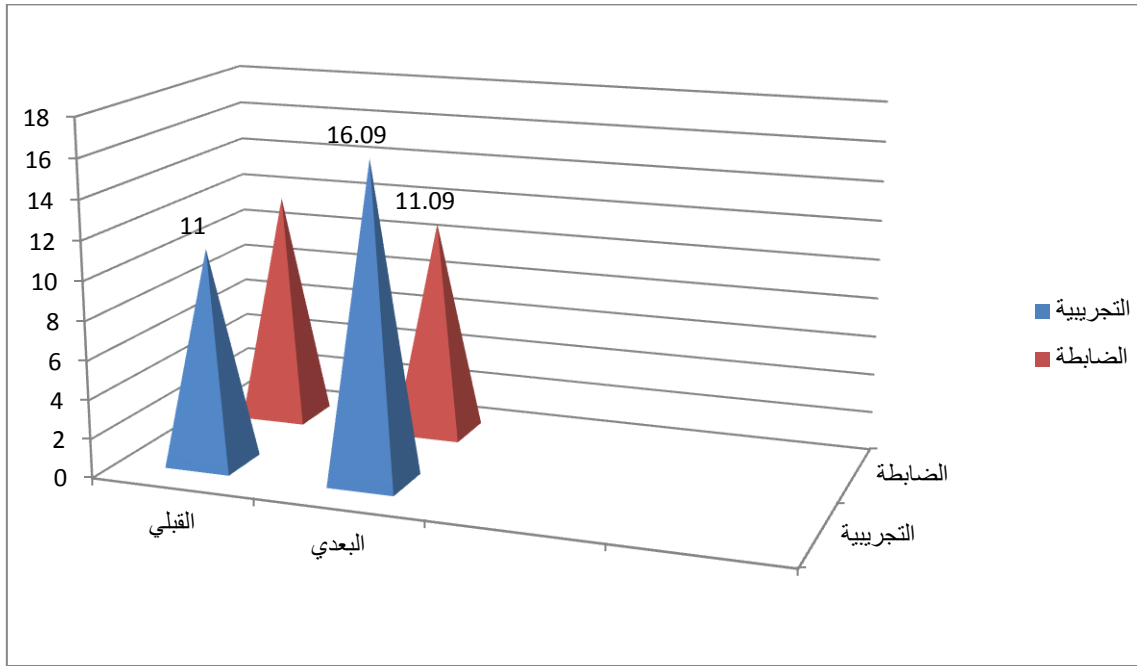
ونستنتج: أنه يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدى وذلك دال إحصائيا.

عرض و مناقشة النتائج

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي 11.81، بإنحراف معياري قدره 2.52 ومتوسط حسابي بعدي قدره 11.09، بإنحراف معياري 1.86، وقدرت T المحسوبة ب 0.22 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 عند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من T المحسوبة .

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين إختبار قبلي والبعدي وذلك غير دال إحصائيا.

الشكل البياني رقم (23) يبين المتوسطي الحسابي لإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار ثني الجذع من الوقوف.



التفسير: من خلال نتائج سابقة فإن الشكل البياني رقم (23) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي لعينتي البحث في ثني الجذع من الوقوف .

نلاحظ: أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تحسن ملحوظ عكس مجموعة ظابطة.

ومنه يستنتج: الطالبان أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا في تحسين صفة المرونة للاعب كرة القدم، ويرى الطالبان من حيث النتائج المدونة على الجدول أن هذه الفروق عشوائية بالرغم من أن التدريبات التي استخدمت مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث الشدة والحجم والراحة، وفي هذا الساق لقد راعى الطالبان على أخذ الاستشفاء الكافي لاستعادة الشفاء.

3-1-4 عرض ومناقشة 25 متر جري متعرج (الرشاقة)

الجدول رقم (14): يبين المقارنة بين الإختبارات البدنية القبلي والبعدي للعيبة التجريبية والضابطة في

إختبار 25 متر جري متعرج.

الدلالة الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	إختبار بعدي		إختبار قبلي		العينة ن	المجموعات
					2ع	2س	1ع	1س		
غير دال	0.05	10	1.81	0.24	0.11	3.73	0.13	3.77	11	المجموعة التجريبية
غير دال				0.36	0.11	3.86	0.11	3.88	11	المجموعة الضابطة

عرض وتحليل النتائج الإختبار: من خلال الجدول رقم(14) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قبليا

يقدر ب: 3.77

وانحراف معياري قبلي قدره 0.13، أما الإختبار البعدي حقق متوسط حسابي يقدر ب 3.73

بانحراف معياري 0.11 والنسبة T المحسوبة 0.24 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

ن-1 وعند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من قيمة T المحسوبة .

ونستنتج: انه لا يوجد فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي وذلك غير دال احصائيا. هذا ما يدل أن البرنامج

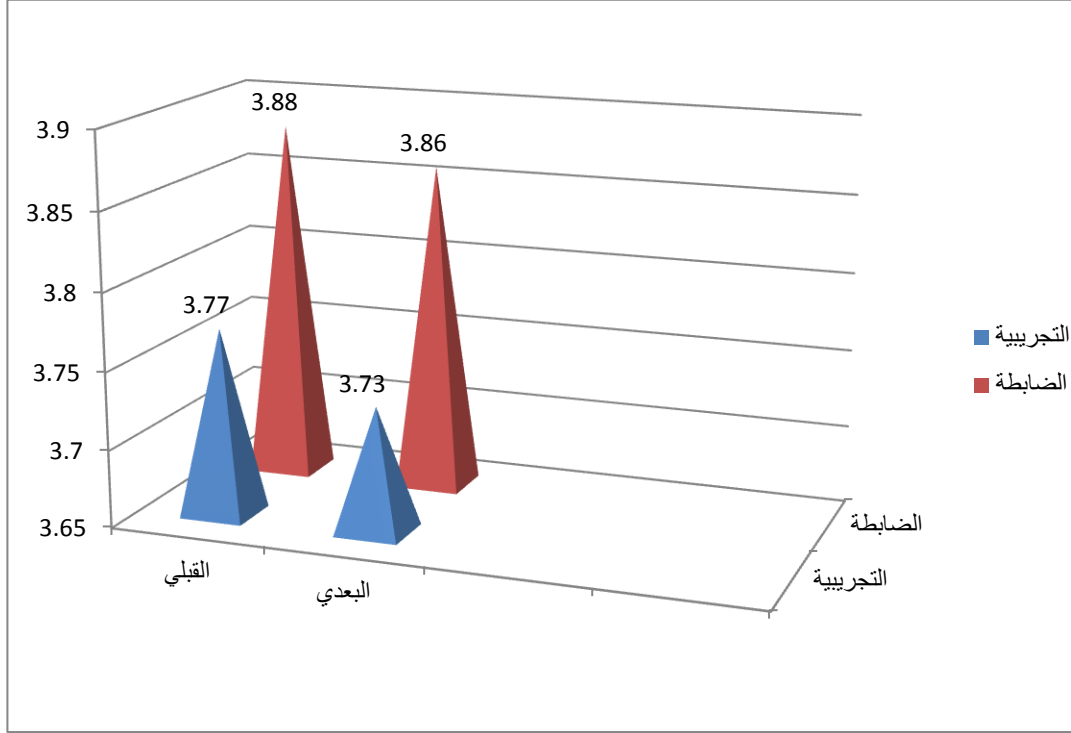
التدريبي المقدم لم يحسن صفة الرشاقة. أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي

3.88، بانحراف معياري قدره 0.11 ومتوسط حسابي بعدي قدره 3.86، بانحراف معياري 0.11، وقدرت T المحسوبة

ب 0.36 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 عند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من T المحسوبة .

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين إختبار قبلي والبعدي وذلك غير دال إحصائيا.

الشكل البياني رقم(24) يبين المتوسطي الحسابي لإختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في إختبار 25 متر جري متعرج.



التفسير:

من خلال نتائج سابقة فإن الشكل البياني رقم (24) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في 25 متر جري متعرج.

نلاحظ: أن المجموعة التجريبية لم تحقّق أي تحسن يذكر

ومنه يستنتج الطالبان أن الرنامج التدريبي لم يَأثر إيجابيا في تحسّن صفة الرشاقة.

2-3 عرض ومناقشة اختبارات البدنية البعدية للعينه البحث التجريبية والضابطة:

الجدول رقم(15):يبين المقارنة بين نتائج بعد المعالجة الإحصائية(T) ستويدنت المحسوبة في الإختبارات البدنية البعدية لعينتين معا.

الاختبارات	العينه الضابطة		العينه التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائي	درجة الحرية (2ن-2)	الدلالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
اختبار 50م سرعة	6.19	0.23	3.74	1.01	8.48	1.72	0.05	20	دال
اختبار الوث العمودي	42.63	3.07	60.09	7.21	1.98				
اختبار ثني الجذع من الوقوف	11.09	1.86	16.09	2.84	4.60				
اختبار 25 متر جري متعرج	3.86	0.11	3.73	0.11	0.01				

عرض وتحليل نتائج الاختبار:

من خلال الجدول رقم (15)يبين قيمة T للإختبارات البدنية في الإختبار البعدي لمعرفة مدى التجانس في عينه البحث عند مستوى دلالة 0.05.

وبعد إجراء الإختبارات البدنية البعدية وذلك بعد تطبيق برنامج تدريبي لشدة الأحمال التدريبية على العينه التجريبية،تم معالجة النتائج إحصائيا وذلك بإستعمال T ستويدنت المحسوبة .

من خلال الجدول (15) نلاحظ أن T المحسوبة في الإختبار البعدي لإختبارات البدنية وهي على التوالي:إختبار 50 متر سرعة،إختبار الوثب العمودي،إختبار ثني الجذع من الوقوف.

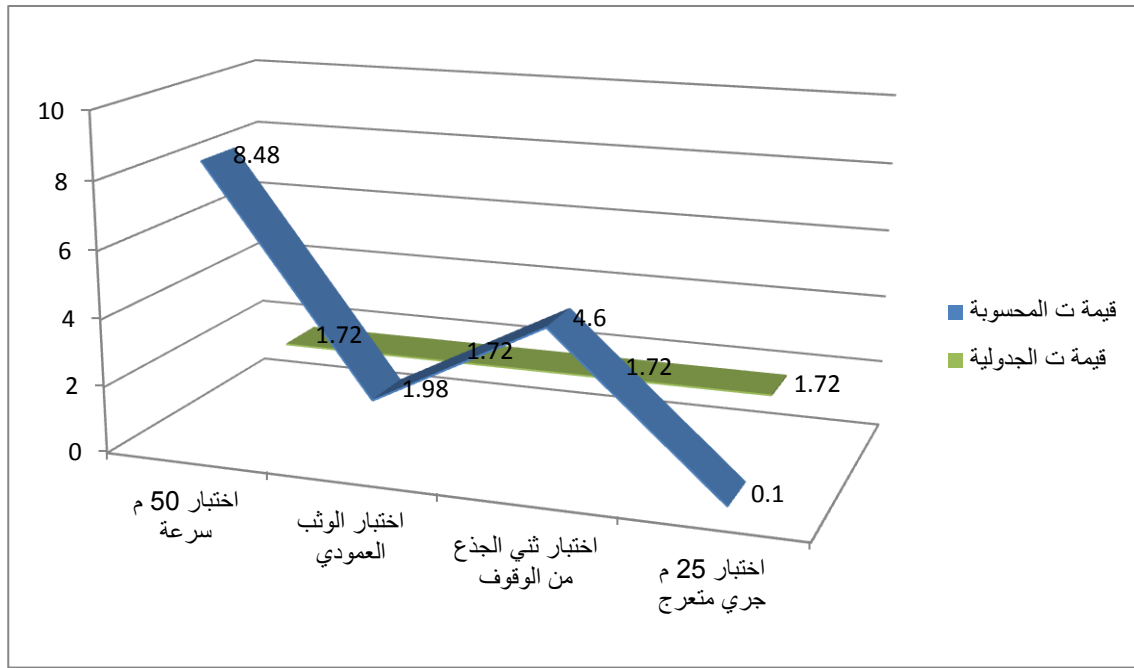
وفيما يلي الترتيب: 4.60-1.98-8.84. وهي أكبر من قيمة T الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2ن-2 وعليه فإن هذه القيم ذات دلالة إحصائية.

عرض و مناقشة النتائج

وعليه نستنتج: أن هذا دال على عدم وجود تجانس في عينة البحث وأنه توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث. ولصالح المجموعة التجريبية.

ما عدا إختبار 25 متر جري متعرج بالكرة فقيمة T المحسوبة 0.01 وهي أصغر من T الجدولية 1.72 ومستوى دلالة 0.05 فهي قيمة غير دالة احصائيا وهذا دال على عدم وجود فروق معنوية بين أفراد عينة البحث .

الشكل البياني رقم (25) يوضح قيمة Tستيوذنت المحسوبة في الإختبارات البدنية البعدية لعينة البحث



التفسير:

يوضح الشكل البياني رقم (25) قيم T المحسوبة للإختبارات البدنية في الإختبار البعدي لعينة البحث أين ظهر في الإختبار 25 متر جري متعرج أن قيمة T المحسوبة أصغر من قيمة T الجدولية ومنه ليس هناك دلالة احصائية للفروق الظاهرية أي أنه هناك فرق عشوائي. في حين ظهرت قيمة T المحسوبة في الإختبارات المتبقية أكبر من قيمة T الجدولية وهذا يعني وجود دلالة احصائية للفروق الظاهرية أي هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية مما يبين الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الصفات البدنية على المجموعة التجريبية.

3-4- عرض ومناقشة اختبارات المهارة القبليّة للعينه التجريبيّة والضابطة:

الجدول رقم(16):يبين المقارنة بين نتائج بعد المعالجة الإحصائية(T) ستودنت المحسوبة في الإختبارات المهارة القبليّة لعينتين معا.

الاختبارات	العينه الضابطة		العينه التجريبيّة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائي	درجة الحرية (2ن-2)	الدلالة الاحصائية
	1س	1ع	2س	2ع					
اختبار رمي التماس لمسافة	15.37	1.01	16.79	1.39	0.006	1.72	0.05	20	غير دال
اختبار 25 م جري متعرج بالكرة	5.20	0.40	4.84	0.44	0.03				غير دال
اختبار التصويب في المرمى	6.90	1.51	07	1.00	0.43				غير دال
اختبار السيطرة على كرة لأكبر عدد من المرات خلال 30ثا	53.09	5.88	49	4.66	0.04				غير دال

عرض وتحليل نتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم (16)يبين قيمة T للإختبارات المهارة في الإختبار القبلي لمعرفة مدى التجانس في عينه البحث عند مستوى دلالة 0.05.

وبعد إجراء الإختبارات المهارة القبليّة وذلك قبل تطبيق برنامج تدريبي لشدة الأحمال التدريبيّة على العينه التجريبيّة،تم معالجة النتائج إحصائيا وذلك بإستعمال T ستودنت المحسوبة .

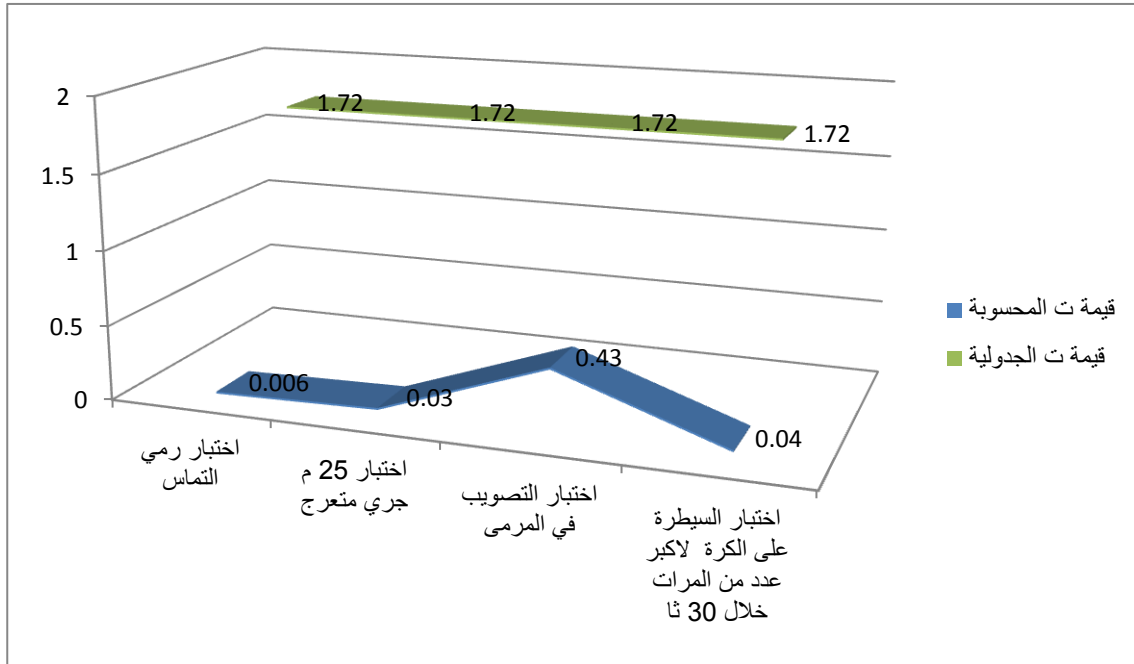
عرض و مناقشة النتائج

من خلال الجول (16) نلاحظ أن T المحسوبة في الإختبار القبلي لإختبارات المهارة وهي على التوالي: إختبار رمية التماس لمسافة، إختبار 25 متر جري متعرج بالكرة، إختبار التصويب في المرمى، إختبار السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30 ثا.

وفيما يلي الترتيب: $0.006-0.03-0.43-0.04$. وهي أصغر من قيمة T الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية $2-2$ وعليه فإن هذه القيم غير دالة إحصائيا .

وعليه نستنتج: أن هذا دال على عدم وجود تجانس في عينة البحث وأنه لا توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث.

شكل بياني رقم (26) يبين قيمة T ستبونمت المحسوبة في الاختبارات المهارة القبلية لعينة البحث.



التفسير:

من خلال الشكل البياني رقم (26) يتضح مدى التجانس الموجود في عينة البحث للاختبارات المهارة القبلية.

3-4-1 عرض ومناقشة إختبار رمية التماس لمسافة:

الجدول رقم (17): يبين المقارنة بين الإختبارات المهارية القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في إختبار رمية التماس لمسافة .

الدالة الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	إختبار بعدي		إختبار قبلي		العينة ن	المجموعات
					2ع	2س	1ع	1س		
دال	0.05	10	1.81	2.47	1.44	15	1.73	16.79	11	المجموعة التجريبية
غير دال				0.25	0.80	15.63	1.01	15.37	11	المجموعة الضابطة

عرض وتحليل النتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم(17) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قبلي يقدر ب: 16.79

وانحراف معياري قبلي قدره 1.73، أما الإختبار البعدي حقق متوسط حسابي يقدر ب 15

بإنحراف معياري 1.44 والنسبة T المحسوبة 2.47 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

ن-1 وعند T الجدولية 1.81 وهي أصغر من قيمة T المحسوبة .

ونستنتج: أنه يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا. وهذا ما يدل أن البرنامج التدريبي

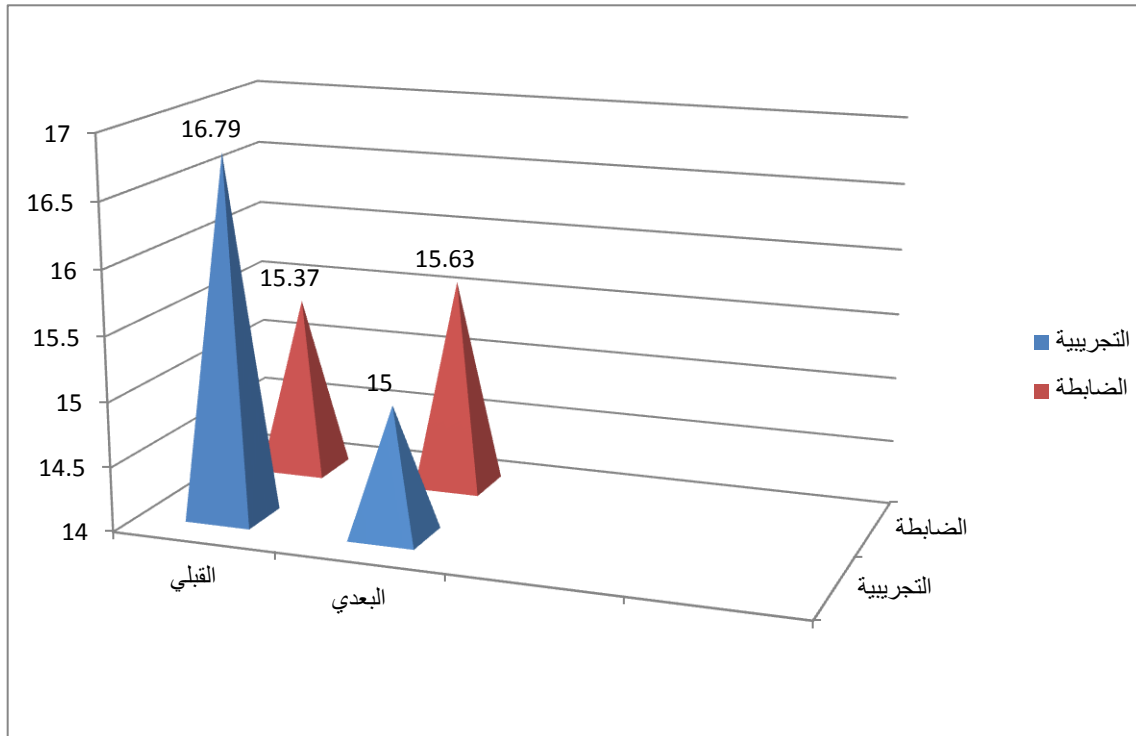
حسن بعض الشئ مهارة رمية التماس .

عرض و مناقشة النتائج

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي 15.83، بإختلاف معياري قدره 1.01 ومتوسط حسابي بعدي قدره 15.63، بإختلاف معياري 0.80، وقدرت T المحسوبة ب 0.25 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 عند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من T المحسوبة .

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين إختبار قبلي والعدي وذلك غير دال إحصائياً.

الشكل البياني رقم (27) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة القبلي والبعدي في اختبار رمية التماس.



التفسير:

من خلال نتائج سابقة فإن الشكل البياني رقم (27) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعيني البحث في رمية التماس .

نلاحظ: أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تحسن ملحوظ عكس الضابطة ومنه يستنتج الطالبان أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في تحسين مهارة رمية التماس في كرة القدم حيث كانت التدريبات التي استخدمت مبنية على أسس علمية صحيحة من حيث الشدة والحجم

عرض و مناقشة النتائج

والراحة، وفي هذا الساق لقد راعى الطالبان على أخذ الاستشفاء الكافي لاستعادة الشفاء.

3-4-2 عرض ومناقشة إختبار 25 متر جري متعرج بالكرة:

الجدول رقم (18): يبين المقارنة بين الإختبار المهاري القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في

إختبار 25 متر جري المتعرج بالكرة

الدلالة الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	إختبار بعدي		إختبار قبلي		العينه ن	المجموعات
					2ع	2س	1ع	1س		
دال	0.05	10	1.81	4.63	0.25	4.09	0.44	4.84	11	المجموعة التجريبية
غير دال				0.41	0.44	5.06	0.44	5.11	11	المجموعة الضابطة

عرض وتحليل النتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم(18) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قبلي يقدر ب:4.84

وانحراف معياري قبلي قدره0.44، أما الإختبار البعدي حقق متوسط حسابي يقدر ب4.09

بانحراف معياري 0.25 والنسبة T المحسوبة 4.63 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

ن-1 وعند T الجدولية 1.81 وهي أصغر من قيمة T المحسوبة .

ونستنتج: أنه يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدي وذلك دال إحصائيا.وهذا ما يدل على أن البرنامج

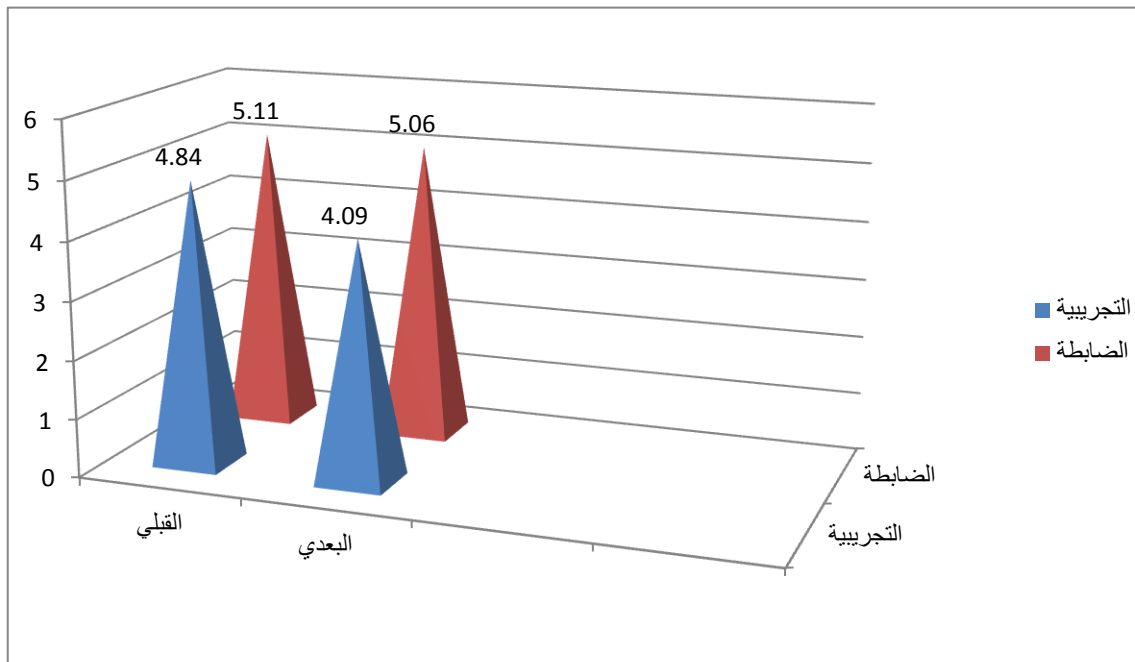
التدريبي أثر في تحسين مهارة الجري المتعرج بالكرة

عرض و مناقشة النتائج

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي 5.11، بإختلاف معياري قدره 0.44 ومتوسط حسابي بعدي قدره 5.06، بإختلاف معياري 0.44، وقدرت T المحسوبة ب 0.41 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 عند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من T المحسوبة .

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين إختبار قبلي والبعدي وذلك غير دال إحصائياً.

الشكل البياني رقم (28) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة القبلي والبعدي في اختبار 25 متر جري متعرج بالكرة .



التفسير:

من خلال نتائج سابقة فإن الشكل البياني رقم (28) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعيني البحث في 25 متر جري متعرج بالكرة .

نلاحظ: أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تحسن ملحوظ مقارنة بالعينة الضابطة.

ومنه يستنتج الطالبان أن البرنامج التدريبي المقترح أثراً إيجابياً في تحسين مهارة الجري المتعرج بالكرة للاعبين كرة القدم .

3-4-3 عرض ومناقشة إختبار التصويب في المرمى.

الجدول رقم (19): يبين المقارنة بين الإختبار المهاري القبلي والبعدي للعينة التجريبية والضابطة في

إختبار التصويب في المرمى

الدلالة الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	إختبار بعدي		إختبار قبلي		العينة ن	المجموعات
					ع2	س2	ع1	س1		
غير دال	0.05	10	1.81	0.0006	0.82	8.45	01	07	11	المجموعة التجريبية
غير دال				0.02	2.14	5.27	1.51	6.90	11	المجموعة الضابطة

عرض وتحليل النتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم(19) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قبلي يقدر ب:7

وانحراف معياري قبلي قدره01، أما الإختبار البعدي حقق متوسط حسابي يقدر ب8.45

بأنحراف معياري 0.82 والنسبة T المحسوبة 0.0006 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

ن-1 وعند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من قيمة T المحسوبة .

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدي وذلك غير دال إحصائياً.

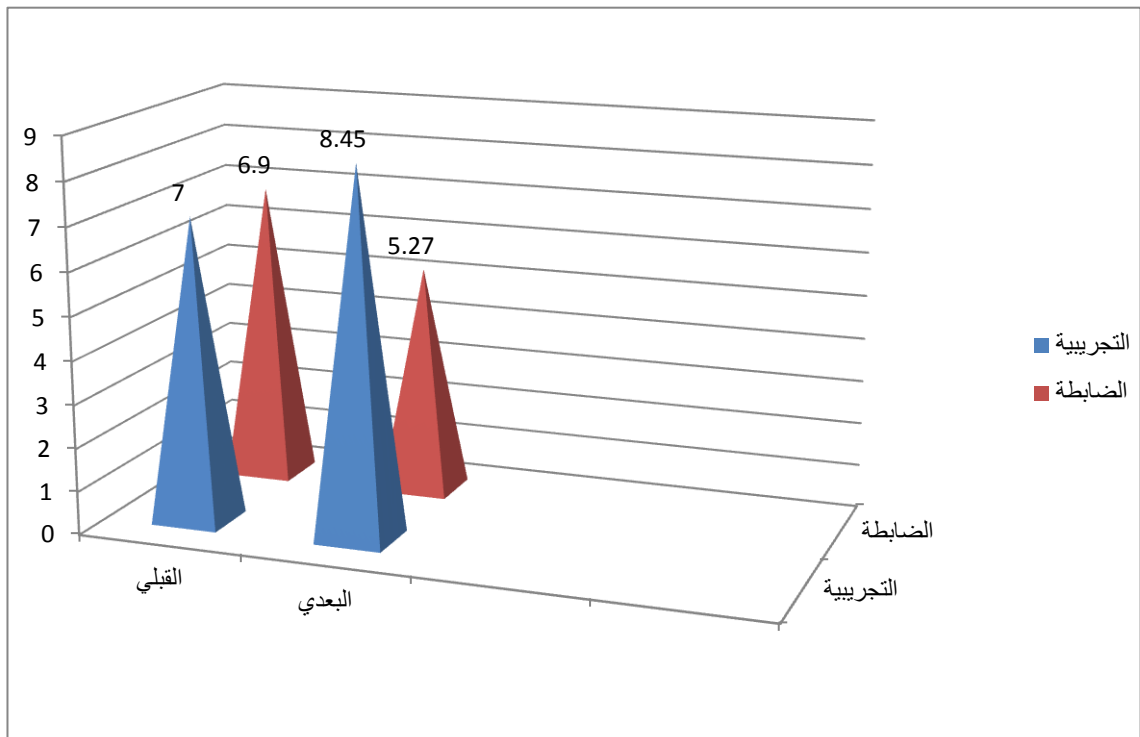
ومن خلال اطلاع الطالبان ومتابعتهم للاعبين كرة القدم وخبرتهما في ميادين أن انخفاض نسبة التصويب على المرمى ناتج عن عدم ضبط توقيت الحركات وهذا راجع ربما الى حجم الحمل الواقع على كهل اللاعب ومنه نستنتج أن البرنامج التدريبي لم يؤثر ايجاباً.

عرض و مناقشة النتائج

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي 6.90، بإختراف معياري قدره 1.51 ومتوسط حسابي بعدي قدره 5.27، بإختراف معياري 2.14، وقدرت T المحسوبة ب 0.02 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية ن-1 عند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من T المحسوبة .

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين إختبار قبلي والبعدي وذلك غير دال إحصائيا

الشكل البياني رقم (29) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة القبلي والبعدي في إختبار التصويب على المرمى.



التفسير:

من خلال نتائج سابقة فإن الشكل البياني رقم (29) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لعينتي البحث في التصويب على المرمى.

نلاحظ: أن المجموعة التجريبية لم تحقق تحسن ملحوظ.

ومنه يستنتج الطالبان أن البرنامج التدريبي لم يؤثر إيجابيا في تحسين مهارة التصويب على المرمى .

3-4-4 عرض ومناقشة إختبار السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30 ثا

الجدول رقم (20): يبين المقارنة بين الإختبار المهاري القبلي والبعدى للعينة التجريبية والضابطة في

إختبار السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30 ثا.

الدالة الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	إختبار بعدي		إختبار قبلي		العينة ن	المجموعات
					ع2	س2	ع1	س1		
دال	0.05	10	1.81	5.15	4.61	58.54	4.66	49	11	المجموعة التجريبية
غير دال				0.016	1.55	51.27	5.88	53.09	11	المجموعة الضابطة

عرض وتحليل النتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم (18) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت متوسط حسابي قبلي يقدر ب: 49

وانحراف معياري قبلي قدره 4.66، أما الإختبار البعدي حقق متوسط حسابي يقدر ب 58.54

بأنحراف معياري 4.61 والنسبة T المحسوبة 5.15 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية

ن-1 وعند T الجدولية 1.81 وهي أصغر من قيمة T المحسوبة .

ونستنتج: أنه يوجد فرق معنوي بين الإختبار القبلي والبعدى وذلك دال إحصائيا.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في الإختبار القبلي متوسط حسابي 53.09، بأنحراف معياري قدره 5.88 ومتوسط

حسابي بعدي قدره 51.27، بأنحراف معياري 1.55، وقدرت T المحسوبة ب 0.016 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

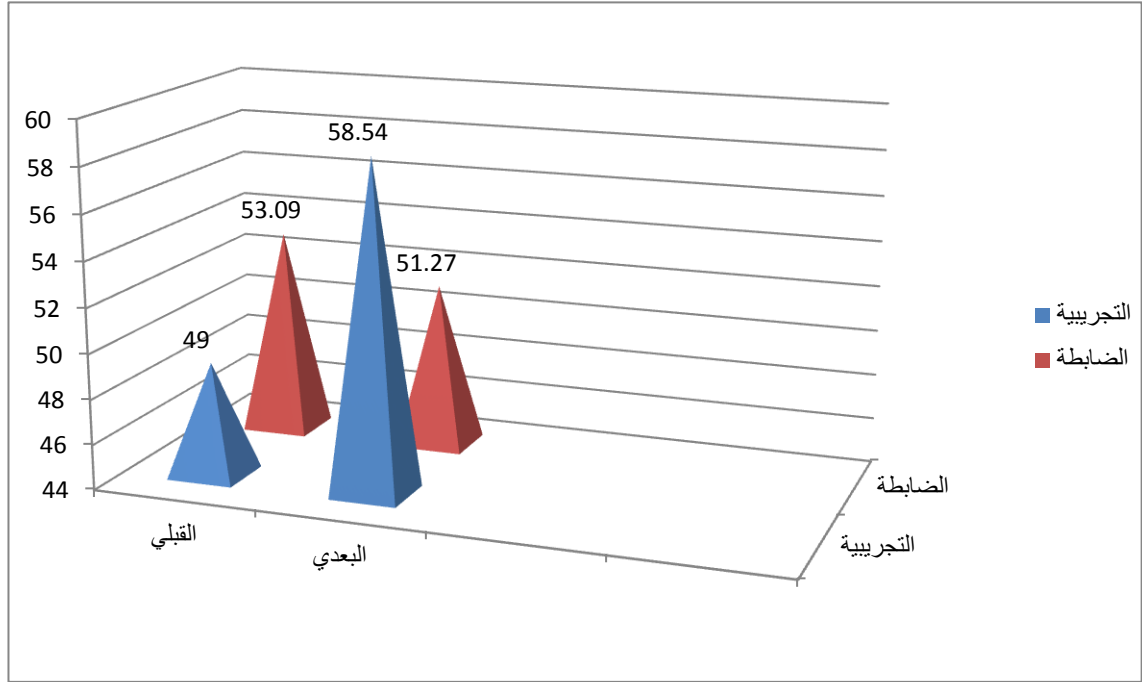
حرية ن-1 عند T الجدولية 1.81 وهي أكبر من T المحسوبة .

عرض و مناقشة النتائج

ونستنتج: أنه لا يوجد فرق معنوي بين إختبار قبلي والعدي وذلك غير دال إحصائيا.

الشكل البياني رقم (30) يوضح قيمة متوسطي الحسابي للعينة التجريبية والضابطة القبلي والبعدى

في اختبار السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30 ثا



التفسير: من خلال نتائج سابقة فإن الشكل البياني رقم (30) الذي يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي والبعدى

لعينتي البحث في السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30 ثانية .

نلاحظ: أن المجموعة التجريبية استطاعت تحقيق تحسن ملحوظ مقارنة بالعينة الضابطة

ومنه يستنتج الطالبان أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا في تحسين مهارة السيطرة على الكرة.

3-5 عرض ومناقشة اختبارات المهارة البعدية للعينه التجريبية والضابطة:

الجدول رقم(21):يبين المقارنة بين نتائج بعد المعالجة الإحصائية(T) ستويدنت المحسوبة في

الإختبارات المهارة البعدية لعينتين معا

الاختبارات	العينه الضابطة		العينه التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائي	درجة الحرية (2ن-2)	الدلالة الاحصائية
	س1	ع1	س2	ع2					
اختبار رمي التماس لمسافة	15.63	0.80	19.27	0.78	5.08	1.72	0.05	20	دال
اختبار 25 م جري متعرج بالكرة	5.06	0.44	4.09	0.25	1.74				
اختبار التصويب في المرمى	5.27	2.14	8.45	0.82	8.91				
اختبارالسيطرة على كرة لأكبر عدد من المرات خلال 30ثا	51.27	1.55	58.54	4.61	3.80				

عرض وتحليل نتائج الإختبار:

من خلال الجدول رقم () يبين قيمة T للإختبارات المهارة في الإختبار البعدي في عينه البحث عند مستوى دلالة 0.05.

وبعد إجراء الإختبارات المهارة البعدية وذلك بعد تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة على العينه التجريبية تم معالجة النتائج إحصائيا وذلك بإستعمال T ستويدنت المحسوبة.

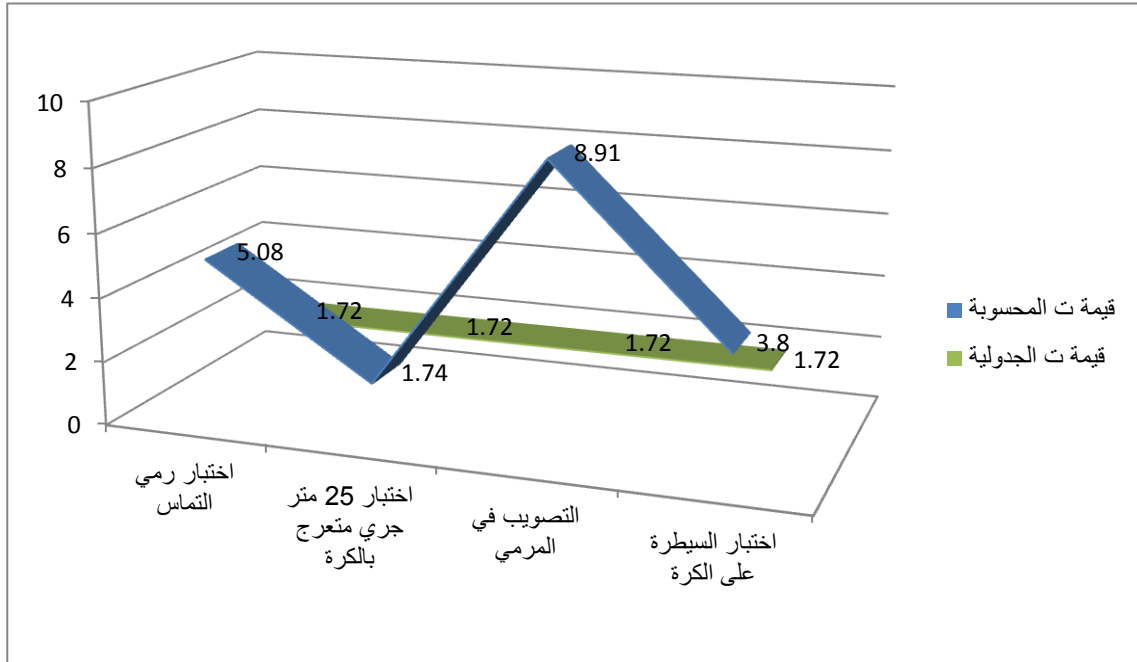
من خلال الجدول نلاحظ T المحسوبة في الاختبار البعدي لإختبارات المهارة وهي على التوالي

عرض و مناقشة النتائج

رمية التماس، 25 متر جري متعرج بالكرة، التصويب في المرمى، السيطرة على الكرة لأكثر عدد من المرات خلال 30 ثا. وفيما يلي الترتيب: 3.80-8.91-1.74-5.08 وهي أكبر من من قيمة T الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2-2 وعليه فإن هذه القيم ذات دلالة إحصائية

وعليه نستنتج: على أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل البياني رقم (31) يوضح قيمة T ستودنت المحسوبة في الإختبارات المهارية البعدية لعينة البحث.



3-6 الاستنتاجات:

- على ضوء النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية والمدونة في الجداول السالفة الذكر يمكن استنتاج مايلي:
- 1- وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في جميع الإختبارات البدنية والمهارية التجريبية ما عدا إختبار صفة الرشاقة والمتمثل في 25 متر جري متعرج بالنسبة لإختبار البدني و إختبار التصويب في المرمى بالنسبة لإختبار المهاري.
 - 2- وجود فروق عشوائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في جميع الإختبارات البدنية والمهارية .
 - 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للإختبارات البدنية والمهارية في الإختبارات البعدية لعينه التجريبية والعينه الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
 - 4- البرنامج التدريبي المقترح له أثر فعال في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للعينه التجريبية مقارنة بالبرنامج الخاص بالعينه الضابطة.

7-3 مناقشة الفرضيات:

على ضوء النتائج والإستنتاجات التي أسفرت عنها الدراسة الميدانية بغية إيجاد حل لمشكلة البحث، حسب أهدافه وإجراءاته والعينة المختارة، سوف يقوم الطالبان بمناقشة الفرضيات التي تم الحصول عليها في ضوء فروضهما التي افترضها الطالبان.

1-7-3 مناقشة الفرضية الأولى: التي افترضناها فيها أن البرنامج التدريبي يؤثر إيجابيا في تحسين بعض الصفات

البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية والنتائج المتحصل عليها خلال حساب فروق بين الإختبارات القبليّة والبعديّة تبين وجود فروق معنوية في أغلب الإختبارات.

ومن خلال المقارنة بين المجموعتين نرى أن المجموعة التجريبية قد حققت أحسن النتائج مقارنة بالعينة الضابطة ومنه فإن البرنامج التدريبي المقترح قد أعطت مفعولا إيجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية كما هو موضح في الجداول الخاصة بغرض وتحليل نتائج الإختبارات للعينتين. وهذا ما يتفق مع دراسة ماهر أحمد حسن البياتي، فارس سامي يوسف 2004 الذي توصل إلى ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في صفات البدنية التالوية(المرونة، السرعة الانتقالية، الرشاقة، تحمل الخاص، القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي كرة القدم (ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف، 2004)

ومن خلال هذا استخلص الطالبان أن هذه الفرضية قد تحققت.

2-7-3 مناقشة الفرضية الثانية: والتي نفترض أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والعينة

الضابطة في الإختبارات البعدية البدنية والمهارية لصالح العينة التجريبية.

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا فروق معنوية بين الإختبار القبلي والبعدي وهو لصالح الإختبار العدي في أغلب الإختبارات البدنية والمهارية حيث لحضنا أن المجموعة التجريبية هي التي حققت أعلى متوسط حسابيا لجميع الإختبارات البدنية والمهارية.

إضافة إلى قيمة T المحسوبة لجميع الإختبارات على التوالي: 3.80-8.91-1.74-5.08-4.60-1.98-8.41.

والتي كانت أكبر من قيمة T الجدولية 1.72 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2ن-2 مما يؤكد وجود دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية في الإختبار البعدي.

ويرجع هذا التطور الذي حققته العينة التجريبية الذي هو أكبر مقارنة مع العينة الضابطة إلى أهمية البرنامج التدريبي المقترح وعليه يمكن القول أن الفرضية تحققت

8-3 خلاصة العامة:

إن الجانب الرياضي أصبح اليوم أكثر إتساعا من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي في مختلف التخصصات الرياضية.

ولقد أكد الكثير من العلماء والباحثين على مدى أهمية الاعتماد على أسس علمية عند تنفيذ برامج تدريبية وأثرها في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .

وقد أثبتت البرامج العملية و التجارب العلمية أن أحسن وسيلة لأداء البرنامج التدريبي بنجاح و خاصة في هذه المرحلة (الثانية من المنافسة) هي زيادة عدد مرات التدريب الأسبوعية مع تخفيف كمية الحمل و شدته أن هذا أفضل و أسلم من تخفيض عدد مرات التدريب مع زيادة كميته و شدته.

وعلى هذا الأساس ارتى الطالبان إلى استخدام شدة الأحمال التدريبية مقننة في البرنامج التدريبي المقترح وتأثيرها في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم.

ولتحقيق ذلك قام الطالبان بتقسيم البحث إلى بابين ،الباب جانب النظري يشمل ثلاث فصول،الأحمال التدريبية ومرحلة المنافسة،الفصل الثاني الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم،أما الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية والمراهقة المتوسطة.

أما الجانب التطبيقي قسم إلى فصلين حيث تناولنا في الفصل الأول منهجية البحث وأدواته(منهج البحث،مجتمع البحث وعينة البحث،الضبط الإجرائي للمتغيرات،مجالات البحث،أدواته،الأسس العلمية للإختبارات ،الدراسة الإحصائية..).

وفي الفصل الثاني تم عرض ومناقشة وتحليل النتائج وذلك بإستعمال الأدوات الإحصائية،من متوسط حسابي،إنحراف معياري،ت ستيودنت...)

ثم تطرقنا إلى مناقشة الفرضيات كل على حدى،ثم خرجنا بإستنتاجات وإقتراحات،وتوصيات.

عرض و مناقشة النتائج

وأهم نتيجة خرجنا بها هي أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم .

وأهم توصية :

ضرورة الإهتمام بفترة تحت 17 سنة عن طريق التدريب بشدة أحمال مناسبة وتدريب على المهارات الأساسية وربطها بالصفات البدنية أثناء تطبيق الوحدات التدريبية والتأكد على المدربين النصائح الكافية لتطوير المهارة بشكل صحيح.

3- 9 الإقتراحات والتوصيات:

جاءت توصيات هذا البحث من بين سطور و نابعة من نتائجه، وفي ضوء البيانات والمعلومات التي توصل إليها الطالبان وفي حدود البحث وأهدافه، وفي ضوء نتائج البحث يقدم الطالبان مجموعة من التوصيات راجيين أن تلقى من يعمل بها مستقبلا.

- الاهتمام بتحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية وربط بينهما وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها وخاصة في تدريب الناشئين.

- ملائمة البرنامج التدريبي المقترح للمرحلة السنوية و مراعاة خصائص النمو للاعبين.

- إتباع طرق والوسائل العلمية في التدريبات بحيث تناسب هذه البرامج مستوى وقدرة وأعمار الرياضيين وخصائص النمو للاعبين.

- يستحسن عدم احتواء الحصص التدريبية على الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على أكثر.

- استعمال الوسائل الحديثة في التدريب كالوسائل السمعية البصرية أثناء وحدات التدريبية العملية.

- إجراء دورات تكوينية للمدربين و العمل على تطوير مستواهم المعرفي في هذا المجال و توضيح المستجدات تماشيا مع التطورات الحديثة و المعتمدة على الوسائل التكنولوجية الحديثة .

- دمج الايطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة التدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات والفئات العمرية.

- على الرابطة المتخصصة في برجة المقابلات الخاصة بالشبان أن تكتنف من عدد المباريات خلال السنة، على الأقل برجة 30 مقابلة ، لأن برجة 14 مقابلة فقط لفئة تحت 17 سنة تعتبر قليلة جدا و لا تسمح بتقدم مستوى اللاعبين مهما كانت نوعية البرامج التدريبية و الوسائل البيداغوجية خاصة إذا علمنا بأن هذه الفئة العمرية تعتبر حساسة و من خلالها يتضح مستقبل اللاعب.

- ضرورة التنسيق بين وزارة الشبيبة و الرياضة و خاصة الإتحادية الجزائرية لكرة القدم و وزارة التربية الوطنية في وضع البرجة السنوية و خاصة التوقيت حتى يتسنى للتلاميذ اللاعبين منهم ممارسة الرياضة المفضلة لهم بدون مشكل و بدون ضغط، و إن استوجب إدماج نشاط كرة القدم ضمن درس التربية البدنية و الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم حامد. التدريب الرياضي الحسن. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- إبراهيم شعلان. (2009). كرة القدم للبراعم والأشبال (9-16 سنة). القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط1.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1996). حمل التدريب وصحة الرياضي الإيجابيات والمخاطر. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح أحمد نصر الدين. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية. (الطبعة الأولى، المترجمون) القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- أحمد أحسن . (1996). أثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المقرر رسالة ماجستير غير منشورة. مستغنام:معهد التربية البدنية والرياضة .
- 6- أحمد بسطويسي. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 7- أحمد بسطوي (1996). اسس ونظريات الحركة.
- 8- أمر الله البساطي. (1980). التدريب والاعداد الوظيفي في كرة القدم. مصر: مطبعة الاسكندرية.
- 9- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي. (بلا تاريخ). 2000.
- 10- أياد حميد رشيد، حسام محمد. (2011). اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي. (مطبعة المركزية جامعة ديالى، المترجمون)
- 11 - أياد محمد عبد الله الزبيدي . (2010). "أثر اختلاف أساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم". مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 266.266.
- 12- بسطوي أحمد،عباس صالح. (بلا تاريخ).
- 13- بلعباس حياة وآخرون. (2011). تقنين الحمل البدني لتحقيق التكيف للياقة الهوائية ورفع مستوى الأداء لتلاميذ المرحلة العمرية (16-18 سنة) سنة". مستغنام.
- 14 بن قاصد علي حاج محمد. (1997). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الاعدادية في تطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبين كرة القدم 18-16 سنة. رسالة ماجستير. مستغنام:معهد التربية البدنية والرياضة.
- 15- تامر محسن وواثق ناجي. (1972).
- 16- حامد عبد اللام زهران. (1999).

- 17- حسن السيد أبو عبده. (2011). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم. جامعة الاسكندرية: ماهي للنشر والتوزيع.
- 18- حمدي أبو الفتوح عطية. (بلا تاريخ). منهجية البحث العلمي في الدراسات التربوية والنفسية. جامعة المنصورة.
- 19- حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية لتدريب كرة القدم. دار الفكر العربي.
- 20- حنفي محمود مختار. (1993). الإختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم. القاهرة، دار الفكر العربي.
- 21- حنفي محمود مختار (1990). كرة القدم للناشئين. دار الفكر العربي، القاهرة
- 22- خالد سعد. المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 23- شعلال. (1994).
- 24- لازم كماش، دكتور بشير سعد. (2006). الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر.
- 25- رزق الله بطرس. (1992). متطلبات كرة القدم البدنية والمهارية.
- 26- صالح عبد العزيز عبد المجيد. (1985). التربية وطرق التدريس.
- 27- ضياء حمود مولود حسن السامرائي (2013) تأثير الحمل التدريبي على وفق المسافة وعدد الخطوات والتغيرات المستهلكة لمراكز اللاعبين في بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بكرة القدم.
- 28- طاهر سعد الله. (1991). علاقة التفكير البتكري بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 29- طه اسماعيل وآخرون ص 17. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. الإعداد البدني فيكرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 30- طه اسماعيل، وعمرو أبو مجد و ابراهيم شعلان. (1989). كثره القدم بين النظرية والتطبيق. دار الفكر العربي: دار الفكر العربي.
- 31- عادل خير الله. (2006). الرياضة خطوة خطوة. (الطبعة الأولى، المترجمون) بيروت، لبنان: دار المؤلف.
- 32- عادل عبد البصير علي. (1999). تدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق.
- 33- عبد الرحمن عميرة. (1986). أضواء على البحث والمصادر. بيروت: دار الجيل بيروت.
- 34- عبد العالي الجسيماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. لبنان: دار البيضاء للعلوم.
- 35- عبد العالي نصيف. (1989). التعلم الحركي. القاهرة: دار الكتابة للطباعة والنشر.
- 36- عبد العزيز فهمي. (1994). مبادئ الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 37- عبد القادر حلمي. (1992). مدخل الى الاحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 38- عبد المقصود. (1985). تطور حركة الانسان وأسسها. الاسكندرية: المكتبة للطباعة والنشر.

- 39- عصام عبد الخالق. (1994). التدريب الرياضي، دار المعارف الاسكندرية.
- 40- عطاء الله أحمد. (2010). محاضرة في الإحصاء، مستغانم.
- 41- علي فهمي اليك. (1990). أسس إعداد لاعبي كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 42- عماد أبو زيد. (بلا تاريخ). التخطيط والأسس العلمية لبناء فريق في الالعاب الجماعية. الطبعة 1.
- 43- عمرو أبو جمال، أبو العلا عبد الفتاح. (2011). الطريق نحو العالمية في كرة القدم. القاهرة دار الفكر العربي.
- 44- عويس الجبالي. (2003). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. (ط1، المترجمون)
- 45- فؤاد بهي السيد. (بلا تاريخ). الأسس النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 46- فان دالين. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة محمد نوفل واخرون. القاهرة.
- 47- فايز فهمي. (1985). التربية الرياضية الحديثة. دار الأطلس للمدارس والنشر .
- 48- فرقد عطا الزبيدي: تأثير الأحمال البدنية على بعض المؤشرات البيوكيميائية المرتبطة بالتوافق الحركي في لعبة كرة القدم.
- 49- فير نوفيك واخرون. (1982). الاختبارات وقياسات.
- 50- فيصل رشيد عباس الدليمي ولحمر عبدالحق. (ص46). كرة القدم.
- 51- قاسم حسن. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة.
- 52- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. (1978). اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 53- لبلوب ياسين. أهمية القفز العميق باستخدام ديناميكية الحمل التدريبي (1:3) في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة اليد (15-17 سنة).
- 54- ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
- 55- ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف. (2004). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الأساسية بكرة القدم.
- 56- محمد حازم. (بلا تاريخ).
- 57- محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. (ط.13، المترجمون) دار المعارف.
- 58- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. (1988). القياس في التربية الرياضية. (ط2، المترجمون) القاهرة: دار الفكر العربي.

- 59- محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب. (بلا تاريخ).
- 60- محمد رضا الوقاد. (2003). لتخطيط الحديث في كرة القدم. لفكر العربي.
- 61- محمد زيان عمر. (1992). البحث العلمي ومنهجه وتقنياته. ديوان المطبوعات الجامعية ط4 الجزائر .
- 62- محمد صبحي ابو صالح وأخرون . (1989). مقدمة في الاحصاء. الجزائر : ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 63- محمد صبحي حسانين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي ط3 الجزء الأول.
- 64- محمد صبحي، عصام عبد الخالق. (بلا تاريخ).
- 65- محمد صبحي حسانين. (1987). طرق بناء وتقنين الاختبارات. (ط.2، المترجمون) القاهرة: دار الفكر العربي.
- 66- محمد صبحي حسنين، حمدي منعم. (1988). القاهرة.
- 67- محمد عثمان. (2000). الحمل التدريبي والتكيف. دار الفكر العربي.
- 68- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية . دار الفكر العربي ط.3.
- 69- محمود أبو عينين، مفتي ابراهيم حماد. (1985).
- 70- محمود عوض البسيوتي، فيصل ياسين الشاطيء . (بلا تاريخ).
- 71- مشتاق عبد الرضا شرارة. (2012). محاضرة الحمل التدريبي.
- 72- مصطفى حسن الباهي. (1999). الاحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية . مركز الكتاب للنشر .
- 73- مهند حسين الشتاوي الأستاذ أحمد البراهيم خوجا. مبادئ التدريب الرياضي. دار وائل ط1، 2005
- 74- ميموني سعيد (2003). تخطيط الأعمال (شدة، حجم) في عملية التدريب في الفرق الجزائرية القسم الأول .
- 75- مفتي ابراهيم حماد . (1983).
- 76- مفتي ابراهيم حماد. (1996). التدريب الرياضي للجنسين الطفولة إلى المراهقة . دار الفكر العربي ط1.
- 77- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث-تخطيط تطبيق-قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 78- مفتي ابراهيم حماد. (2001). دليل المدرب في تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية.
- 79- مفتي إبراهيم حماد. (2002). التدريب الرياضي التربوي. (ط1، المترجمون) مؤسسة المختار للنشر والتوزيع.
- 80- مفتي ابراهيم حماد. (2011). المرجع الشامل في كرة القدم.

- 81- مفتي اراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة دار الفكر العربي
- 82- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي التربوي . ديوان المطبوعات الجزائرية.
- 83- موفق سعد. تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم. جامعة الانبار التونسية.
- 84- مؤيد الحمداي (2005) "بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي.
- 85- ناصر عبد القادر. (1995) " المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 16-18 سنة رسالة ماجستير غير منشورة" . مستغام:معهد التربية البدنية والرياضة، الجزائر.
- 86- نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقويم التربوي . الأردن: دار النشر الجزء الأول ط1.
- 87- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد. (1989). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. دار الهدى للنشر والتوزيع.
- 88- وجيه محبوب. (1989). علم الحركة. جامعة الوصل العراق: مطابع دار الكتابة للطباعة والنشر.
- 89- ياسر محفوظ. طرق تدريب مهارات الأساسية.
- 90- يحي السيد اسماعيل الحاوي. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة. المركز العربي للنشر.
- 91- يوسف محمد زامل. (2006). الثقافة الرياضية. (الطبعة الأولى، المترجمون) عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

ثانيا المصادر الأجنبية:

- 1-ahmed khelifiK. (1990).l'arbitrage a travers le caractèr du foot ball .alger.
- 2-Domhorff Martinhabil. (s.d.).
- 3-Edegar thil. (1977). *manuel de l'èducation sportif-èdition vigot.*
- 4-Tupin Bernand. (1990).
- 5-weineck jurgain. (s.d.).
- 6-zelenka-chouta. (1965). *ferzyologicha chavakeristika.*
- 7-Manuel Sélection et préparation de jeune Footballeurs.(2005)traduit par R.P.paris

المصادر والمراجع من الأترنت:

1-WWW.footbreizhacademie.com (seance d'entrainement de FranckAzzopardi entraineur adjoint des chamois)

(seance d'entrainement de Bruno Plumecocq conseiller technique régional FFF ligue Nord pas de calais=

-2www.csallassac.footer.comm

-club.quomodo.com/entrainement de football

3-www.fifa.com planification de l'entrainement chez les jeunes footballeurs

4-www.foot-entrainement.fr

5-http :www.iraqacad.net/lib/abstrac/abstrac.htm

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة - مستغانم -

قسم التدريب الرياضي

"إستمارة ترشيح الاختبارات"

الدكاترة الكرام :

نظرا لما تحملونه من خبرة في المجال الرياضي بصفة عامة و في التدريب الرياضي بصفة خاصة يرجى من سيادتكم : وضع علامة (x) أمام الإختبارات للصفات المهارية والإختبارات للصفات البدنية المناسبة لها و ذلك لبناء إختبارات للصفات البدنية والصفات المهارية و كذلك خدمة للبحث العلمي مع التقدير . تعديل أو اقتراح إختبار تروونه مناسبا لمستوى العينة.

موضوع المذكرة :

" أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية
للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة خلال مرحلة المنافسة "

من إعداد الطالبين : * برجي داود
* بورابح محمد

تحت اشراف الاستاذ : الدكتور ادريس خوجة

جدول الإختبارات المهارية

الملاحظة	الترتيب	الاختبارات المهارية
		إختبار 20 متر سرعة بالكرة
		إختبار 25 متر الجري المتعرج بالكرة
		إختبار رمية التماس الدقة (الدرجة)
		إختبار احماد الكرة- ايقاف حركة الكرة
		إختبار التصويب في المرمى
		إختبار التماس متر
		إختبار السيطرة على الكرة لأكبر عدد من المرات خلال 30 ثا
		إختبار ضربة الركنية
		إختبار قياس ضربة الكرة بالرأس لأبعد مسافة

ملاحظة : يرجى من سيادتكم تعديل أو حذف أو إقتراح أي إختبار ترونه مناسباً للاختبارات المهارية

.....

.....

.....

جدول الإختبارات البدنية

الملاحظة	الترتيب	الاختبارات البدنية
		إختبار السرعة 50 متر
		إختبار السرعة 30 متر
		إختبار الجري المتعرج 25 متر
		إختبار الجري المكوكي 4×10 متر
		إختبار 200 متر سرعة
		إختبار ثني الجذع من الثبات (المرونة)
		إختبار الوثب العمودي
		إختبار الوثب العريض
		إختبار السرعة 20 متر

ملاحظة : يرجى من سيادتكم تعديل أو حذف أو اقتراح أي اختبار ترونه مناسباً لإختبارات البدنية

.....

.....

.....



مستغانم يوم: 15-01-2015

قسم التدريب الرياضي

رقم: 03/61 / 2015.

إلى السيد: رئيس فريق المحمدية، 117

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي، بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم
سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

• برججي داود.

• بورابح محمد.

المسجلان في السنة الثانية ماستر تدريب و تحضير بدني للسنة الجامعية 2014/2015.

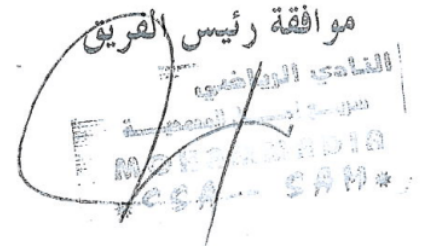
وهذا من أجل القيام باختبارات ميدانية لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب
الرياضي و التحضير البدني.

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

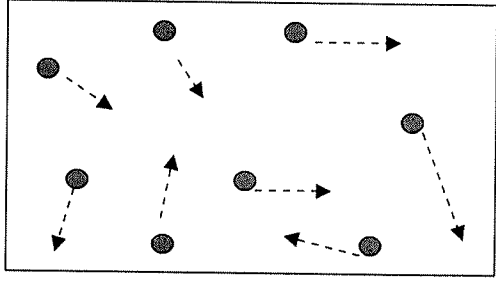
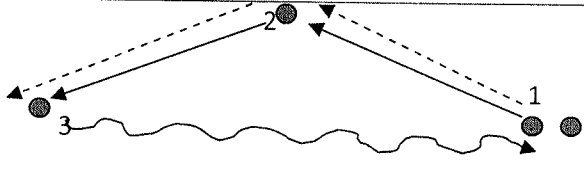
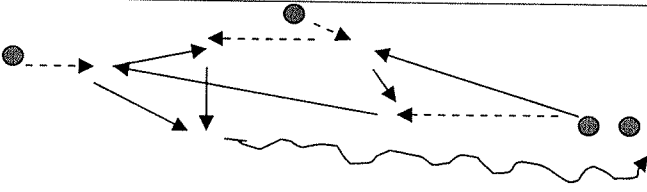
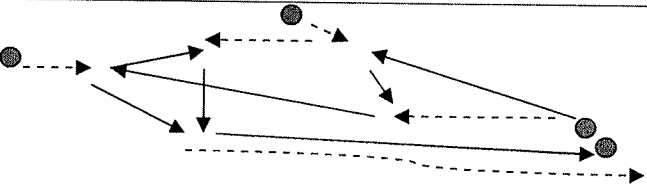
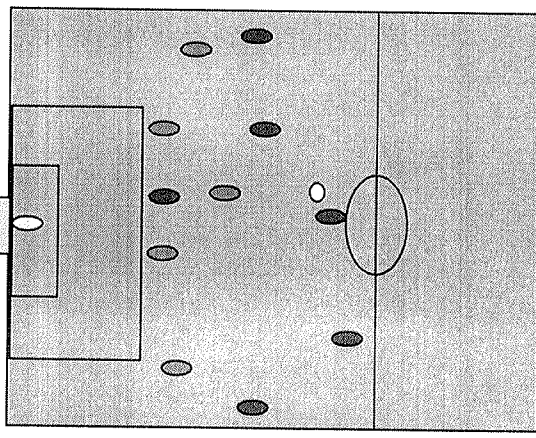
إمضاء: د. كوتشوك سيدي محمد

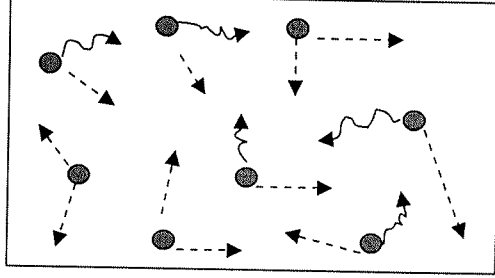
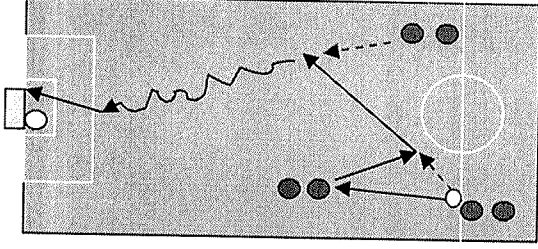
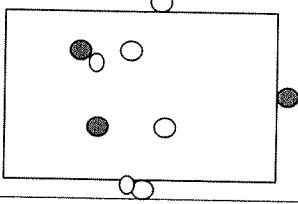
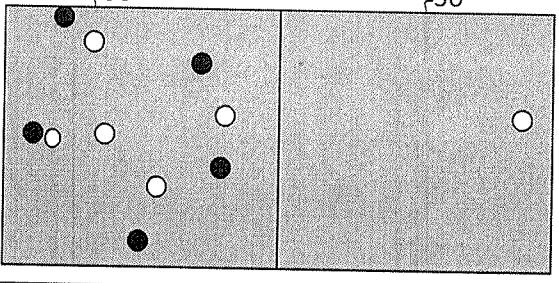
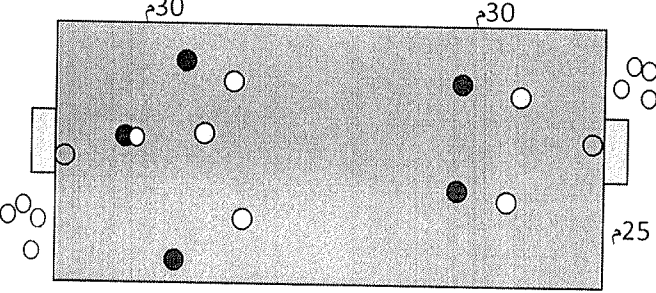


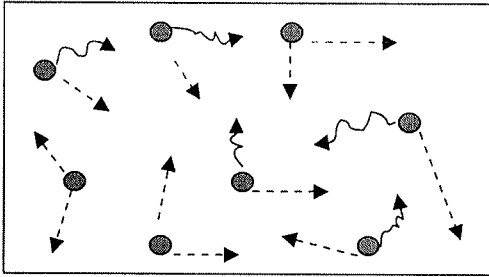
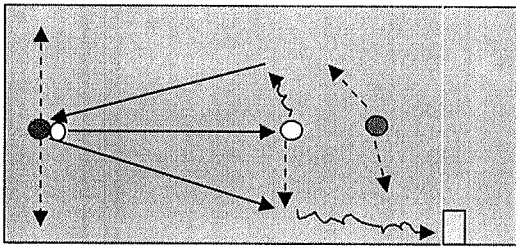
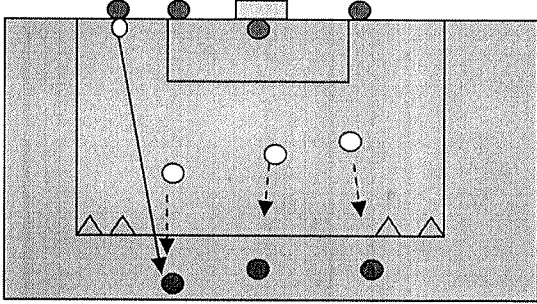
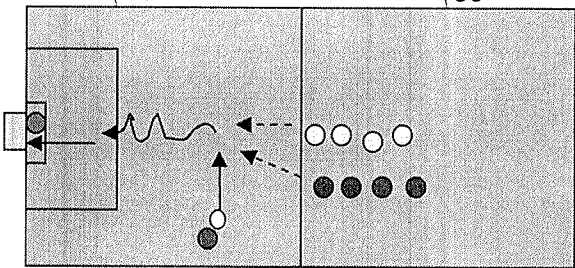
11	عدد اللاعبين	نبضات القلب من 170 إلى 190 ض/د	السرعة ، الرشاقة، المرونة	الصفات البدنية
90 د	الحجم		السيطرة على الكرة و التصويب	المهارية
70 بالمائة	الشدة		المحافظ على الكرة ، تحسين التفوق العددي في الهجوم	التكتيكية
العتاد	النصائح		التشكيلات	الهدف
كرتين لكل 6 لاعبين	<ul style="list-style-type: none"> - وضع 3 ورشات للتمرير و المتابعة - ميدان 40*20 متر - كرتين لكل 6 لاعبين - التغيرات: تغيير الإتجاهات و شكل الإرتكازات و اللمسات - الملاحظة: - رفع من سرعة الإستجابة - تقليص المسافات - على اللاعبين مهاجمة الكرة و تمريرها للزميل من الجري 		<ul style="list-style-type: none"> التسخين - شرح مهام الحصة - التمرير و الإرتكاز - اللعب ب 2 و 3 لاعبين الوقت: 20 دقيقة 	
أقماع - أطواق - كرات	<ul style="list-style-type: none"> - 4 لاعبين في كل فريق - 3 ورشات - داخل مربع 10*10م. - 3 لاعبين كل واحد يقوم بتمريرة للاعب 4 و هذا الأخير يرجعها بلمسة واحدة - بإشارة من المربي ينطلق اللاعب بين الأطواق و عند وصوله المربع يجب أن يقوم بتبادل التمريرات مع 3 لاعبين بلمسة واحدة ثم يعود بسرعة للمس الزميل عند خط البداية - يمكن الرجوع عن طريق دحرجة الكرة 		<ul style="list-style-type: none"> - تحسين الرشاقة - السرعة بالكرة - قدرة السرعة الوقت: 25 دقيقة 	
راحة ايجابية تمدد عضلي + شرب الماء				
10 كرات - اقماع - 2 مرمى كرة القدم ب 11	<ul style="list-style-type: none"> - لعب 5 ضد 5 في ربع الميدان باستعمال حارسي المرمى - تخطيط منطقة من 10 إلى 15م على طول خطوط التماس في منطقة الهجوم لكل فريق لاعبين إرتكاز في الأروقة باستعمال اللمستين - 3 ضد 3 في كل منطقة (3 لمسات) - استخدام لاعبين 2 إرتكاز لكل فريق في أروقة اتجاه الهجوم - وضع منطقة 7*4م في نصف الميدان مع لاعبين 2 إرتكاز يلعبان مع الفريق حامل الكرة (لمستين) - يحتسب الهدف 3 نقاط إذا سجل على الطائر و نقطة بطريقة أخرى 		<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على الكرة - إستعمال التفوق العددي في الهجوم - تحسين وضعيات اللعب في الأجنحة - إستعمال الإرتكاز و المساعدة من أجل التوغل الوقت : 20 دقيقة 	
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				

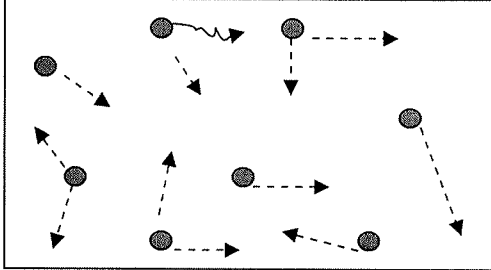
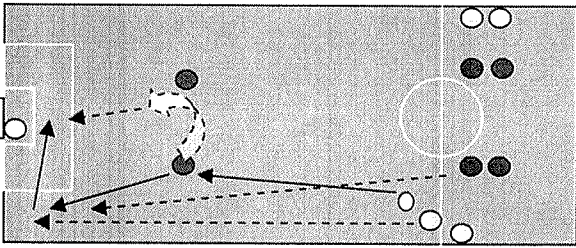
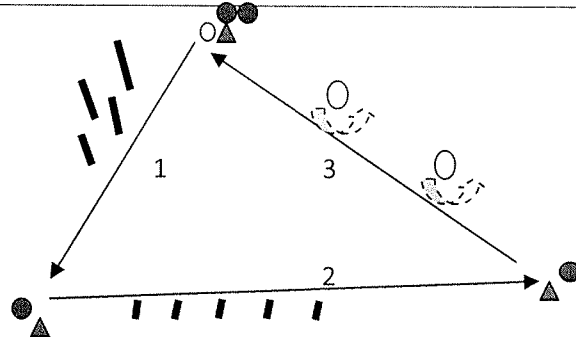
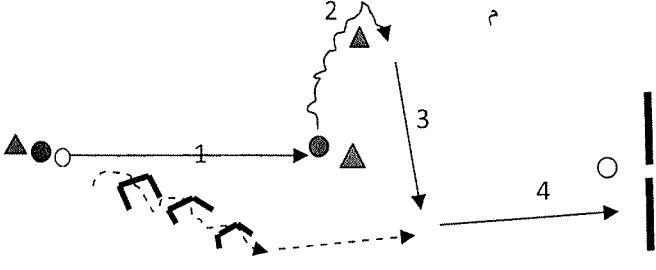
11	عدد اللاعبين	نبضات القلب من 170 إلى 190 ض/د	السرعة ، القوة	الصفات البدنية
85 د	الحجم		الجري بالكرة، التصويب	المهارية
70 بالمائة	الشدة		دوران الكرة بسرعة ، اللعب الجماعي	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
كرتين لكل 6 لاعبين	<p>- وضع ورشنتين للتمرير و المتابعة</p> <p>- في ميدان 20*40م. كرة لكل 8 لاعبين - (أ)</p> <p>يبحث عن الإرتكاز مع (ب) و يقوم بتمريرة في العمق مع (ج). (ب) يقوم بمساندة (ج) و الإستناد عليه (ج) يقوم بالإرتكاز على (ب) و يمرر في العمق ل (أ)</p> <p>- يمكن تغيير الدوران و نوع الإرتكاز و فرض لمسة واحدة للكرة</p>			<p>التسخين</p> <p>- الإعداد البدني و النفسي</p> <p>- التمرير و الجري بالكرة</p> <p>- الإرتكاز و المساندة</p> <p>- الانحراف</p> <p>الوقت: 20 دقيقة</p>
أقمار - أطواق - كرات	<p>- منافسة ثنائية على مسافة 40 متر</p> <p>- على عرض منطقة العمليات يقوم اللاعبان بجري 40م. بأقصى سرعة ممكنة</p> <p>- راحة 8 ثواني و يعاد نفس العمل</p> <p>- أداء 5 سلسلات</p> <p>- 40متر = 7 ثا . و الراحة بين السلسلة و الأخرى 2 دقيقة على الأقل أي 20 مرة وقت العمل</p>			<p>- تطوير السرعة</p> <p>الوقت: 30 دقيقة</p>
راحة ايجابية تمدد عضلي + شرب الماء 5 دقائق				
أكبر عدد ممكن من الكرات	<p>- لعب 5 ضد 5 في ربع الميدان باستعمال حارسي المرمى على الطول</p> <p>- في منطقة الدفاع: لعب حر</p> <p>- في منطقة الوسط: 3 لمسات</p> <p>- في منطقة الهجوم: لمستين</p> <p>- التوقف ضروري لمعالجو و دراسة الوضعيات</p>			<p>- التحسن الفردي من الناحية الجماعية</p> <p>- خطف الكرة و إختيار الهجوم المناسب للهجوم</p> <p>- التحكم في الكرة بدون تسرع أو ضغط من أجل أداء هجوم جيد</p> <p>الوقت : 25 دقيقة</p>
بدل		5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء		

11	عدد اللاعبين	نبضات القلب من 170 إلى 190ض/د	الرشاقة ، المرونة ، السرعة	الصفات البدنية
90د	الحجم		الجرى المتعرج بالكرة ، التماس	المهارية
75 بالمائة	الشدة		التحكم في الكرة أثناء التنقلات	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
شواخص - كرات	<p>- فريقين من 8 لاعبين يقومون بتمريرات (لمستين إلى 3 لمسات) - التمرير للاعب صاحب اللون المخالف - مع الحركة يقوم اللاعب بطلب الكرة / التحكم فيها / استقبال موجه / ثم تمريرة دقيقة أرضية - فوجين مسار للتوافق بالكرة وبدون كرة - مرونة و سنريتشغ</p>			<p>تهيئة اللاعبين من الناحية البدنية و النفسية لتحمل عبئ التدريب</p> <p>الوقت: 20 دقيقة</p>
- أقماع - أطواق - كرات	<p>- فريقين من 5 لاعبين: لعبة 4:4 في مساحة محددة - لعب حر ثم 3 لمسات للمحافظة على الكرة - لاعبي الإرتكاز يلعبون بلمسة و لمستين ثم تغيير الأدوار بعد 3د. إلى 4د. - عد التمريرات الناجحة - نوعية الإستقبال و التمريرة و الحركة - عند خروج الكرة تعاد عن طريق التماس</p>			<p>- تطوير التنقلات و دقة التمرير - التركيز على طريقة أداء التماس</p> <p>الوقت: 20 دقيقة</p>
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- أكبر عدد ممكن من الكرات - أقماع - بدل	<p>- فوجين من 5 لاعبين في نصف الميدان - اللاعبون يتمركزون حسب نظام لعب 3-4-1 - محاولة دوران الكرة في كل الإتجاهات بلمسة و لمستين / كل اللاعبين في تحرك مستمر/ تنسيق جيد مع تغيير المراكز - في منطقة الهجوم: لمستين - عند خروج الكرة تعاد عن طريق التماس - يمكن إضافة 2 أو 3 لاعبين للضغط - لعبة نهائية 20د: 5 ضد 5 مع حارسين مرمي: الهدف يحتسب نقطة عند اللعب العادي و نقطتين عند القذف المباشر- لعب حر في الدقائق 10 الأخيرة</p>			<p>-التغيرات في اللعب و التنوع في التمرير و البحث عن اللعب في مثلثات</p> <p>الوقت : 25 دقيقة</p>
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				

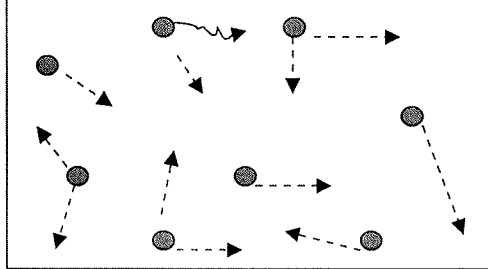
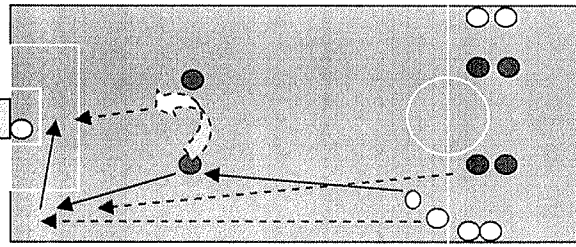
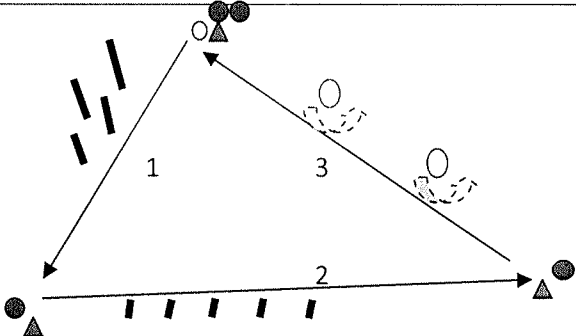
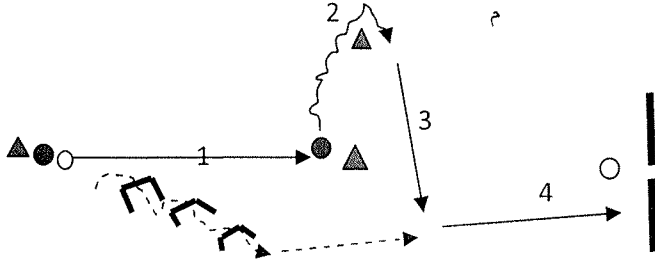
11	عدد اللاعبين	نبضات القلب أقل من 170 ض/د	السرعة و الرشاقة و المرونة	الصفات البدنية
80 د	الحجم		الجري بالكرة، السيطرة على الكرة	المهارية
65 بالمائة	الشدة		اللعب الهجومى المتقدم	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
شواخص	- الجري بدون كرة مع أداء حركات الستريتينغ - الجري مع تغيير الإتجاهات عند إشارة المربي و القيام بمايلي: - رفع الركبتين - تمارين السرعة - تمارين التنطيط بالكرة دون لمسها الأرض			رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات - تحسين السيطرة على الكرة الوقت: 10 دقيقة
كرات - أقماع	1- يمرر ل2 يقوم بإستقبال موجه و يمرر ل3 هذا الأخير يتقدم بالكرة عن طريق الدرجة إلى خط البداية مع تغيير المناصب كما هو في الشكل - الإستقبال برجل و التمير برجل			- نوعية التمريرة في الأرض مع الدقة - الإستقبال مع الحركة حتى لا يتعطل اللعب الوقت: 5 دقائق
كرات - أقماع	1- يمرر ل2، ثم يرجعها ل(1) و 1 يمررها ل3 ثم 3 يمرر ل2 عن طريق واحد اثنين ليقوم في الأخير رقم 3 بارجاع الكرة إلى خط البداية عن طريق الدرجة -3مج.6 تكرارات			- التقدم بالكرة - لعب بتمريرة واحدة مع تنسيق سريع الوقت 5 دقائق
كرات - أقماع	1- يمرر ل2، ثم يرجعها ل(1) و 1 يمررها ل3 ثم 3 يمرر ل2 عن طريق واحد اثنين ليقوم في الأخير رقم 3 يمرر ل4 و يذهب بسرعة لخط البداية -3مج.6 تكرارات			- التقدم بالكرة - لعب بتمريرة واحدة مع تنسيق سريع الوقت 5 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
كبر عدد الكرات - أقماع - بدل	- العمل على تنشيط الهجوم ب6 ضد5 - للتسجيل لايد من التمير في العمق في ظهر الدفاع للاعب مندفع إلى الداخل سواء متوسط الميدان أو لاعب جناح - على المدافعين الأجنحة فتح الملعب جيدا و الخروج من وراء مهاجمي الأجنحة لخلق التفوق العددي -مدة العمل 10*3د. و 2 د. للراحة و التصحيح مع طرح الأسئلة - الدفاع لعب سلبي			- العمل الهجومي - العمل على تدوير الكرة من جهة لأخرى لفقدان الخصم توازنه الوقت : 35 دقيقة
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				

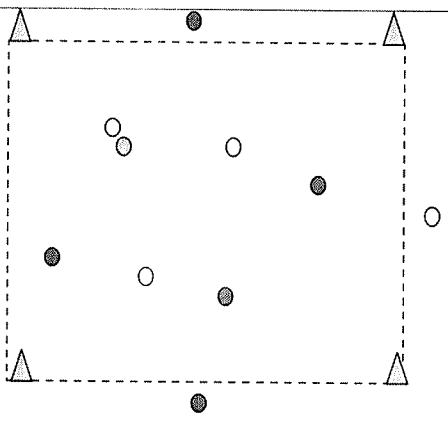
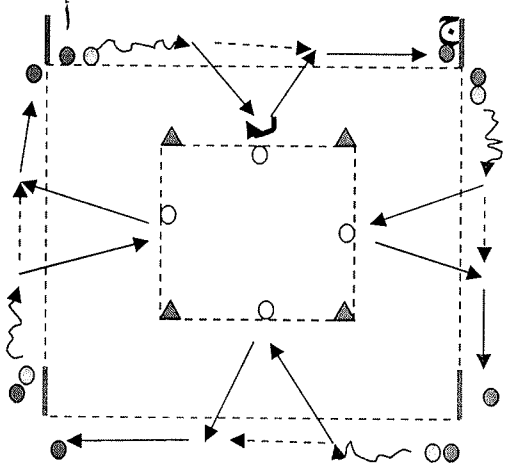
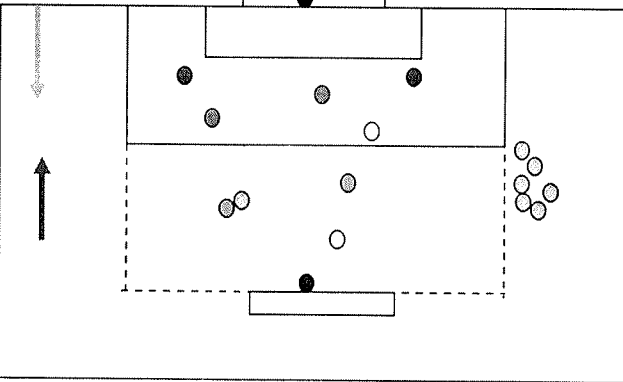
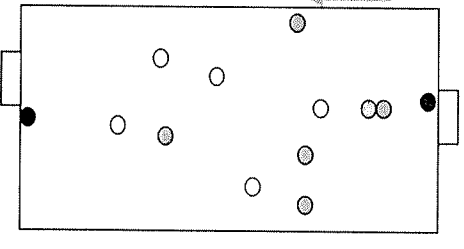
11	عدد اللاعبين	المداومة - عمل هوائي - قدرة اللاعب على تحمل حجم العمل	الصفات البدنية
100 د	الحجم	نبضات القلب من 170 إلى 190 ض/د	المهارة
75 بالمائة	الشدة	المحافظة على الكرة - الضغط على حامل الكرة - الإرتكازات	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات	الهدف
شواخص كرات	- الجري بدون كرة مع أداء حركات الستريتشينغ - الجري مع تغيير الإتجاهات بالكرة و بدون كرة عند إشارة المربي و القيام بمايلي: - رفع الركبتين - رفع الكاحل - التمدد العضلي		رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات الوقت: 10 دقيقة
كرات شواخص	- 1-2 بين (أ) و (ب). (أ) تمريرة في العمق مع (ج) هذا الأخير يدحرج الكرة اتجاه المرمى - تغيير المناصب عن طريق الجري لتحسين المداومة - 4د. في 4سلسلات راحة 2د.		- عمل هوائي التمرير مع التصويب الوقت: 20 دقائق
كرات شواخص	- 2 ضد 2 و 2 إرتكاز خارج المربع لكل فوج الأحمر يسجل هدف إذا مرر للأحمر إرتكاز نفس الشيء للأصفر - 4د. في 4سلسلات راحة 2د. لمسة واحدة ثم 2 ثم لعب حر	خلال الراحة التنطيط بالكرة 	- الإرتكاز و المحافظة على الكرة - السيطرة على الكرة الوقت 20 دقائق
كرات	- يبدأ اللعب ب5 ضد 4 في المنطقة (أ) حتى يتمكن الأزرق من المحافظة على الكرة و الأصفر يحاول الضغط لأخذ الكرة ولحظة خطف الكرة يرجع الأصفر الكرة إلى منطقتة للاعب 5. وهكذا يعمل الأزرق. - 4د. في 4سلسلات راحة 2د.		- المحافظة على الكرة الوقت 20 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			
كرات بديل	- 5 ضد 5 و حارسين مرمي تقليص من اللمسات من 2 أو 3 على الأكثر ليكون اللعب سريع و مرتفع الشدة - يحتسب الهدف 2 بعد خطف الكرة في منطقة المنافس و يحتسب الهدف إلا إذا كان جميع عناصر الفريق في منطقة المنافس - 4د. في 4سلسلات راحة 2د.		- المحافظة على الكرة - الضغط على حامل الكرة الوقت : 20 دقيقة
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			

11	عدد اللاعبين	السرعة - القوة - الرشاقة - عمل لا هوائي - تحضير اللاعب على تكرار الجهد	الصفات البدنية
15 و 1 د	الحجم	نبضات القلب 190 ض/د	المهارية
80 بالمائة	الشدة	تغيير الإيقاع - الضغط على حامل الكرة	التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات	المهدف
شواخص كرات	- الجري بدون كرة مع أداء حركات الستريتشينغ - الجري مع تغيير الإتجاهات بالكرة و بدون كرة عند إشارة المربي و القيام بمايلي: - رفع الركبتين - رفع الكاحل - التمدد العضلي		رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات الوقت: 10 دقيقة
كرات شواخص مرمي صغير	- 1 ضد 1 + مرمر: المهاجم الأصفر ينتقل لإستقبال الكرة من الممرر الأزرق ثم يلعب معه 1-2 ثم يأخذ الكرة ليسجل في المرمى الصغير وراء الخط الأبيض بدون ما يمسك به اللاعب الأحمر - عمل 15 قفا. التكرار 4- 6. السلسلات 2-3. الراحة بين التكرارات 15-20 قفا. و 4-5 بين السلسلات		- السرعة ، السيطرة على الكرة ، الخداع الوقت: 15 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			
كرات شواخص	- 3 ضد 3 في منطقة الهدف. لاعب أحمر يمرر للاعب أزرق في نفس الوقت لاعبي الأصفر يضغطون على حامل الكرة الذي يسجل في المرمى أما إذا خطف الأصفر الكرة من الأزرق يحاول التسجيل في المرمى البرتقالي الصغير - العمل 50 ثا. التكرار 6. 4. بين التكرارات		- الضغط داخل منطقة الهدف الوقت 15 دقائق
كرات أقماع	- 1 ضد 1 مع واحد اثنان : الممرر الأحمر يمرر في الوسط. الأول الذي يحصل على الكرة يصبح مهاجم و الآخر مدافع ليحاول منعه من التسجيل. - التكرار 6-8 لكل لاعب. 2-4 سلسلات 30 ثا راحة بين كل تكرار و 4 د بين السلسلات لعبة: 15 د. لعب حر		- تحسين القوة و التصويب و الجري بالكرة الوقت 15 دقائق
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء			

11	عدد اللاعبين	(عمل لاهوائي) - التوافق - السرعة - القوة المميزة بالسرعة		الصفات البدنية
80	الحجم	نضات القلب 180ض/د	التصويب ، التحكم في الكرة	المهارية
75	الشدة	المحافظة على الكرة - الإنتشار الجيد		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
شواخص كرات	- الجري مع الزيادة التدريجية في الريم - الجري مع تغيير الإتجاهات القيام بمائلي: - رفع الركبتين مع القفز - رفع الكاحل - تمرين السرعة على مسافة 10م - التمدد العضلي			رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات الوقت: 15 دقيقة
كرات شواخص	1- ضد المهاجم الأصفر يمرر للاعب الإرتكاز الأحمر و يطلب الكرة المدافع الأزرق يحاول مسكه، اللاعب الإرتكاز يرجع الكرة على الجناح للأصفر و يدخل في العمق اتجاه المرمى أما المدافع الأزرق يحاول منع الأصفر من فتح الكرة اتجاه الأحمر - التكرار 5 لكل لاعب 1-2 سلسلات راحة 2 د بين التكرارات 6. بين السلسلات			- تحسين السرعة الوقت: 15 دقائق
كرات شواخص أعمدة أطواق	- وضع مثلث 25م. كل جهة - 4-5 لاعبين 1- تمريرة قم جري متعرج 2- تمريرة ثم قفزة الغزال بين الألواح المسافة بينهما 1,5م. 3- تمريرة ثم وضع الرجل اليمنى داخل الدائرة و باليسرى دوران - 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2د. راحة بين السلسلات			- تحسين القوة المميزة بالسرعة ، الإرتكاز و التوازن - تحسين التمريرة و التحكم في الكرة الوقت 10 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
كرات حواجز أقماع أعمدة	- 5 إلى 8 لاعبين. 3 حواجز ، 3 شواخص، كرة طبية 3 كلف. - لاعب 1 يمرر قم يقفز برجلين مضمومتين فوق الحواجز / و اللاعب 2 يؤدي استقبال موجه و يدور حول الشاخص و يمرر الكرة للاعب 1. و هذا الأخير يصوب. - اللاعب 1 يحمل كرة طبية و يقوم بنفس العمل. 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2د. راحة بين السلسلات - مقابلة صغيرة 10د. بين اللاعبين 7 ضد 7 مع عدم دخول منطقة العمليات للتصويب			- تحسين القوة المميزة بالسرعة مع التصويب - تحسين التوافق الوقت 10 دقائق
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				

11	عدد اللاعبين	المداومة - القوة - السرعة		الصفات البدنية
90 د	الحجم	نبضات القلب 170-190 ن/د	التحكم - المراوغة - التصويب	المهارية
70 بالمائة	الشدة	تكتل الجماعي للفريق ، تضيق المساحات على المنافس		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
- كرات - بدل - شواخص -	- كرة لكل لاعب بدرجة الكرة داخل المربع و التحكم فيها بدون لمس الزميل. المدرب يعطي متغيرات مختلفة للتنفيذ كل 2د. - درجة الكرة حر بدرجة باليمنى ثم باليسرى راحة تنطيط الكرة. مخدعة تم سرعة 3-2م.			التسحين : تهيئة الأجهزة الحيوية لأداء المجهود الوقت: 20 دقيقة
- كرات - شواخص - بدل	- فريقين من 5 لاعبين - هدف يسجله الأزرق يحتسب 2ن. إذا جل لاعبين الأزرق خرجوا من منطقة 1 و يحتسب 3ن. إذا بقي لاعب أحمر في المنطقة 1 - نفس الشيء بالنسبة للعكس - لحظة فهم التمرين نظيف منطقتين على الجانبين - عندما تكون الكرة في المنطقة اليمنى يستوجب على الفريق المدافع أن لا يبقى أحد من عناصره في المنطقة اليسرى. حتى نخلق تكتل الفريق			- تحسين المراقبة الفردية و التكتل الجماعي الوقت: 15 دقائق
- كرات - شواخص - بدل - 3 مرمى صغير	- لاعبي الفريق الزرق يسجلون في إحدى مرمى الثلاث الصغار عن طريق درجة الكرة - بالنسبة للاعبى الفريق الأحمر يجب الدخول منطقة العمليات و مراوغة المدافع من أجل التسجيل المتغيرات نقل اللاعبين المدافع الأزرق الأخير، في هذه الحالة يستوجب على المهاجم الذي يدخل المنطقة أن يراوغ الحارس 1 ضد 1			- تحسين التكتل الجماعي، المراوغة و التصويب الوقت 15 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- كرات - بدل - 2 مرمى صغار	- 5 ضد 5 باستعمال خطة 3-2-2 أو 4-2-2. - 3 لمسات للكرة على الأكثر - مرمى كرة القدم كبير و 2 صغار - الإنتشار على كل عرض الميدان في شكل تكتل الفريق و ترك دائما الجهة المعاكسة فارغة - تضيق المساحات و الخطوط - فقدان المنافس توازنه			- التكتل الجماعي للفريق - تضيق المساحات و الخطوط الوقت 20 دقائق
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				

11	عدد اللاعبين	(عمل لاهوائي) - التوافق - السرعة - القوة المميزة بالسرعة		الصفات البدنية
90د	الحجم	180ن/د	التصويب ، التحكم في الكرة	المهارية
75 بالمائة	الشدة	المحافظة على الكرة - الإنتشار الجيد		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
شواخص كرات	- الجري مع الزايدة التدريجية في الريتم - الجري مع تغيير الإتجاهات القيام بمائلي: - رفع الركبتين مع القفز - رفع الكاحل - تمرؤين السرعة على مسافة 10م - التمدد العضلي			رفع درجة حرارة الجسم تدريجيا لتفادي الإصابات الوقت: 15 دقيقة
كرات شواخص	- 1 ضد 1 المهاجم الأصفر يمرر للاعب الإرتكاز الأحمر و يطلب الكرة المدافع الأزرق يحاول مسكه ، اللاعب الإرتكاز يرجع الكرة على الجناح للأصفر و يدخل في العمق اتجاه المرمى أما المدافع الأزرق يحاول منع الأصفر من فتح الكرة اتجاه الأحمر - التكرار 5 لكل لاعب 1-2 سلسلات. راحة 2 ديين التكرارات. 6 د بين السلسلات			- تحسين السرعة الوقت: 15 دقائق
كرات شواخص أعمدة اطواق	- وضع مثلث 25م. كل جهة - 4-5 لاعبين 1- تمريرة قم جري متعرج 2- تمريرة ثم قفزة الغزال بين الألواح المسافة بينهما 1,5م. 3- تمريرة ثم وضع الرجل اليمنى داخل الدائرة و باليسرى دوران - 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2د. راحة بين السلسلات			- تحسين القوة المميزة بالسرعة ، الإرتكاز و التوازن - تحسين التمريرة و التحكم في الكرة الوقت 10 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
كرات حواجز أقماع أعمدة	- 4 إلى 6 لاعبين. 3 حواجز ، 3 شواخص، كرة طبية 3 كلغ. - لاعب 1 يمرر قم يقفز برجلين مضمومتين فوق الحواجز / و اللاعب 2 يؤدي استقبال موجه و يدور حول الشاخص و يمرر الكرة للاعب 1. و هذا الأخير يصوب. - اللاعب 1 يحمل كرة طبية و يقوم بنفس العمل. 3 سلسلات، 5 تكرارات مع 2د. راحة بين السلسلات - مقابلة صغيرة 10د. بين اللاعبين 5 ضد 5 مع عدم دخول منطقة العمليات للتصويب			- تحسين القوة المميزة بالسرعة مع التصويب - تحسين التوافق الوقت 10 دقائق
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				

11	عدد اللاعبين	المداومة - القوة - السرعة		الصفات البدنية
100 د	الحجم	170-180 ن/د	التحكم - السيطرة على الكرة - التصويب	المهارية
70 بالمائة	الشدة	نهاية المحجمة أمام الهدف - تنشيط العمل المحجومي		التكتيكية
العتاد	النصائح	التشكيلات		الهدف
- أقماع - عدد كبير من كرات - لونين للبدل	- لعب 3 ضد 3 في ميدان 30*30م مع محورين لكل فريق. لعب حر ثم 3 لمسات للكرة ثم لمسة واحدة للعب مع اللاعب المحور و اخر لاعب يمرر له يأخذ مكانه. - مدة اللعب 3د. - حامل الكرة يجب أن يأخذ المسؤولية في المراوغة أو التمرير - على اللاعبين التحرك لخلق المساحات			التسحين : تهيئة الأجهزة الحيوية لأداء المجهود - المحافظة على الكرة الوقت: 20 دقيقة
- شواخص - كرات - اعمدة	- 8 لاعبين في منطقة 40*40م و 4 لاعبين في منطقة 15*15م. 1- (أ) يدرج كرته ثم يعطيها للمحور (ب)، (أ) يسرع في حين (ب) يرجع له الكرة بلمسة واحدة (أ) يمرر بلمسة واحدة ل(ج)، (أ) يقوم بحركات رفع الركبتين، الكاحل، قفز الغزال، و ينهي بسرعة قصوى - عمل 2*5د. راحة = عمل - أداء دورة حسب عقارب الساعة و دورة عكس. التغيرات: اللعب باليد			- عمل هوائي تحسين 1 - 2 - الجري بالكرة - السيطرة على الكرة الوقت: 20 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- أقماع - كرات - 4 بدل مختلفة الألوان - مرمى متنقل	- في ميدان 30*35م. 4 فرق من لاعبين + حارسين. - لعب حر، إلغاء التسلسل و الركنيات، للاعبين حق الهجوم في أي مرمى. المربي هو من يحدد سقف الأهداف للتسجيل، الفريق الذي يسجل أقل الأهداف يقصى الثلاث الآخرين بواصلون اللعب. - تشجيع اللاعبين على التخيل و الدقة في اللعب و في نهاية الحركة. - التأكيد على الحركة الأخيرة			- اتخاذ المبادرات - الدقة في نهاية الهجمة الوقت 25 دقائق
راحة ايجابية 5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				
- كرات - بدل	- لعبة 5 ضد 5 بحارسين محاولة تحقيق الأهداف السابقة - توقف اللعب من أجل تصحيح الأخطاء الشائعة - مدة العمل 2*10د. - تسجيل أكبر عدد من الأهداف - أخذ المبادرة			- سرعة التنفيذ و التوغل عن طريق 1-2 الوقت 25 دقائق
5 دقائق تمدد عضلي + شرب الماء				

نتائج المقابلات
تحت 17 سنة الفوج - أ -
الرابط الجهوية لسعيدة

التاريخ	التوقيت	الجولة	المقابلة	النتيجة
مقابلات الذهب				
2014-10-24	13سا	الأولى	سيق - المحمدية	04 - 00
2014-10-29	13سا	الثانية	المحمدية - تغنيف	02 - 03
2014-11-07	13سا	الثالثة	سعيدة - المحمدية	00 - 01
2014-11-21	13سا	الرابعة	المحمدية - بوقطب	00 - 08
2014-11-28	13سا	الخامسة	تيارت - المحمدية	00 - 00
2014-12-19	13سا	السادسة	المحمدية - حساسنة	00 - 00
2015-01-09	13سا	السابعة	معسكر - المحمدية	00 - 00
مجموع النقاط				
مقابلات الإياب				
2015-01-24	13سا	الثامنة	المحمدية - سيق	01 - 02
2015-02-14	13سا	التاسعة	تغنيف - المحمدية	03 - 01
2015-02-27	13سا	الحادية عشرة	بوقطب - المحمدية	05 - 00
2015-03-07	13سا	الثانية عشرة	المحمدية - تيارت	00 - 01
2015-03-13	13سا	الثالثة عشرة	حساسنة - المحمدية	01 - 02
2015-03-19	13سا	الرابعة عشرة	المحمدية - معسكر	00 - 01
2015-03-27	13سا	العاشرة (متأخرة)	المحمدية - سعيدة	00 - 01
مجموع النقاط				
18 نقطة				

النتائج الخام المحصل عليها في اختبار المستوى البدني - المجموعة التجريبية - الاختبار القبلي و البعدي

اختبار الوثب العمودي من الثبات		اختبار ثني الجذع للأمام من الثبات		اختبار العدو 50 متر سرعة		25 متر جري متعرج		رقم	الإسم و اللقب	رقم
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي			
45	40	13	11	5.90	5.93	3.75	3.83	17	بشيك رياض	01
50	47	12	11	6.00	6.04	3.67	3.68	17	فرد رياض	02
50	50	15	15	5.90	5.90	3.74	3.80	17	واحي لعبد	03
40	36	15	13	4.88	5.90	3.67	3.72	17	بن مساعد محمد امين	04
52	50	14	12	5.75	5.80	3.60	3.60	17	لقجع اسعد	05
52	47	13	9	5.60	5.70	3.86	3.90	17	شايم محمد	06
45	40	12	9	6.22	6.27	3.74	3.76	17	بن زينة محمد	07
48	42	13	10	6.43	6.45	3.60	3.64	17	بن ملوكة محمد	08
45	36	14	12	6.21	6.24	3.68	3.68	17	جاد جعفر	09
41	35	12	9	6.24	6.24	3.98	4.04	17	شرير يوسف	10
50	47	12	10	6.18	6.22	3.84	3.88	17	مداح فؤاد	11
سم		سم		الثانية		الثانية		وحدة القياس		

النتائج الخام المحصل عليها في اختبار المستوى المهاري - المجموعة التجريبية - الاختبار القبلي و البعدي

اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثا		اختبار التصويب على المرمي		اختبار رمية التماس		اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر		رقم	رقم
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
50	42	08	07	17.7	17	5.40	5.47	17	01
56	46	09	08	15.5	15	5.65	4.79	17	02
60	54	09	09	17	16.4	4.33	4.35	17	03
65	54	08	06	16	15.3	5.40	5.43	17	04
58	52	08	05	17	16.1	4.38	4.40	17	05
56	46	08	07	17.3	17	4.92	5.06	17	06
55	45	09	07	16.8	16	4.35	4.46	17	07
60	56	08	07	16.8	16.3	5.29	5.31	17	08
65	50	07	07	20.2	20	4.38	4.44	17	09
63	50	10	07	17.7	17.6	4.40	4.47	17	10
56	44	09	07	18.6	18	5.01	5.10	17	11
الثانية		الدرجة		المتر		الثانية			

النتائج الخام المحصل عليها في اختبار المستوى البدني - المجموعة الضابطة - الاختبار القبلي و البعدي

اختبار الوثب العمودي من النبات		اختبار ثني الجذع للأمام من النبات		اختبار العدو 50 متر سرعة		25 متر جري متعرج		رقم	رقم
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
42	39	2.05	1.92	6.23	6.24	3.94	3.93	17	01
40	44	2.20	2.14	5.75	5.81	3.86	3.82	17	02
42	40	2.10	2.00	6.12	6.16	4.02	4.00	17	03
41	38	2.08	2.03	6.04	6.06	3.87	3.85	17	04
39	39	2.23	2.18	6.08	6.10	3.72	3.70	17	05
48	45	2.17	2.14	6.20	6.26	3.89	3.86	17	06
40	36	2.10	2.05	5.85	5.88	3.72	3.72	17	07
46	40	2.09	2.06	6.60	6.62	4.06	4.04	17	08
45	41	2.00	1.90	5.99	6.01	3.78	3.76	17	09
46	41	2.17	2.12	6.43	6.44	3.83	3.82	17	10
40	36	2.08	2.00	6.37	6.38	4.00	4.00	17	11
سم		سم		الثانية		الثانية			

النتائج الخام المحصل عليها في اختبار المستوى المهاري - المجموعة الضابطة - الاختبار القبلي و البعدي

اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثا		اختبار التصويب على المرمى		اختبار رمية التماس		اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر		رقم	رقم
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
60	56	08	06	16.5	16.4	5.64	5.60	17	01
68	59	08	08	15.3	15.2	5.18	5.10	17	02
54	48	08	07	15	14.5	4.47	4.48	17	03
51	46	08	06	15.2	14.8	5.10	5.06	17	04
68	57	08	09	15.4	15.3	4.66	4.60	17	05
60	54	07	06	16	15.8	5.11	5.08	17	06
58	51	08	07	16.8	16.8	5.13	5.11	17	07
62	60	07	06	14.7	14	5.60	5.56	17	08
60	60	09	09	15.3	15	4.43	4.39	17	09
59	50	09	08	17	17	5.16	5.08	17	10
52	43	06	04	14.8	14.3	5.73	5.70	17	11
الثانية		الدرجة		المتر		الثانية			

ثلاثي الفريق الوطني تحت 17 سنة



لفجع

بساعد

واجي



Résumé de l'étude

Résumé

Titre de l'étude / impact du programme d'entraînement proposé pour améliorer certaines qualités physiques et techniques chez les footballeurs U 17 lors de la phase de la compétition.

Le but de la recherche est d'étudier l'impact du programme d'entraînement proposé pour améliorer certaines qualités physiques et techniques chez les footballeurs U 17, l'hypothèse de l'étude est que le programme d'entraînement proposé est un impact positif sur l'amélioration de certaines qualités physiques et techniques chez les footballeurs pour échantillon expérimental de recherche .échantillon équipe expérimenté sarii amelMohammadia, et comment sélectionné au hasard.

Le nombre 11 joueurs, les outils utilisé sur terrain, la conclusion la plus importante est que le programme d'entraînement proposé est positive puisque on a observé l'amélioration de certaines qualités physiques et techniques des footballeurs .

les recommandations : - suivre les méthodes scientifiques et les entrainements qui corespond le programme et la capacité et l'âge des athlètes et les caractéristiques de la croissance pour les joueurs, et de l'intérêt dans l'amélioration des attributs physiques et techniques de base et lien entre eux et ne pas être négligé, même après la maîtrise, en particulier dans la formation des jeunes.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة/أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة خلال مرحلة المنافسة.

تهدف الدراسة إلى دراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة، الفرض من الدراسة هو أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم لعينة البحث التجريبية. العينة فريق سريع المحمدية، وكيفية إختيارها عشوائية.

عددها 11، الأداة المستخدمة الإختبارات الميدانية، أهم إستنتاج هو أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابيا في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم .

أهم إقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية:- إتباع طرق والوسائل العلمية في التدريبات بحيث تناسب هذه البرامج مستوى وقدرة وأعمار الرياضيين وخصائص النمو للاعبين، والإهتمام بتحسين الصفات البدنية والمهارات الأساسية وربط بينهما وعدم اهمالها حتى بعد اتقانها وخاصة في تدريب الناشئين.