



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

أثر الإطالة العضلية على النتيجة الرياضية في الرياضات

المتتميزة ب(سرعة، قوة، مرونة)

(دراسة حالة كرة القدم)

(فئة أقل من 15 سنة)

بحث تجريبي احري على ناشئي كرة القدم اكااديمية جيل غريس تحت 15 سنة

تحت إشراف:

د/ مقدس مولاي ادريس

من إعداد الطالبان:

- دالي حسام الدين
- علواش أمين
- مفتاحي بلقاسم

السنة الجامعية: 2018/2017



الإهداء

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



كلمة شكر

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

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



العنوان الصفحة

التعريف بالبحث

1	مقدمة.....
2	مشكلة البحث.....
2	أهداف البحث.....
3	فرضيات البحث.....
3	مصطلحات البحث.....
3	الدراسات المشابهة.....
5	التعليق على الدراسات السابقة.....

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول: الإطالة العضلية

7	تمهيد.....
7	1-1-تعريف الإطالة.....
7	1-2-أهمية إطالة العضلات.....
8	1-3-أنواع الإطالة.....
11	خاتمة.....

الفصل الثاني: الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم

13	مدخل.....
13	2-الخصائص البدنية والمهارية للاعب كرة القدم.....
13	2-1- الصفات البدنية.....
13	2-1-1 التحمل (المطاولة).....

- 13.....أنواع التحمل 1-1-2-1
- 13.....أهمية التحمل 2-1-1-2
- 16.....مبادئ وطرق تنمية التحمل 3-1-1-2
- 17.....القوة 2-1-2
- 18.....أنواع القوة 1-2-1
- 19.....مبادئ وطرق تنمية القوة 2-2-1
- 21.....أهمية القوة 3-2-1-2.2
- 22.....السرعة 3-1-2
- 22.....أنواع السرعة 1-3-1-2
- 23.....مبادئ وطرق تنمية السرعة 2--3-1-2
- 24.....أهمية السرعة 3-3-1-2
- 25.....الرشاقة 4-1-2
- 25.....أنواع الرشاقة 1-4-1-2
- 26.....مبادئ وطرق تنمية الرشاقة 2-4-1
- 28.....أهمية الرشاقة 3-4-1-2
- 28.....المرونة 5-1-2
- 29.....أهمية المرونة 1-5-1-2
- 29.....مبادئ و طرق تنمية المرونة 3-5-1-2
- 31.....الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية 3
- 34.....علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية 4
- 35.....انواع المهارات الأساسية 5
- 35.....المهارات الأساسية بدون كرة 1-5
- 36.....المهارات الأساسية بالكرة 2-5

42.....	3-5 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الاساسية.....
42.....	4-5- أهمية التدريب على المهارات الأساسية
43.....	5-5- الإعداد المهاري
43.....	5-5-1-مراحل الإعداد المهاري
45.....	5-5-2- طرق تعلم المهارة.....
48.....	خاتمة.....

الفصل الثالث: خصائص ومميزات المرحلة العمرية U15

50.....	مدخل.....
50.....	1- خصائص ومميزات المرحلة العمرية U15.....
50.....	1-1- المميزات الحركية
51.....	1-2- المميزات البدنية
51.....	1-2- المميزات الجسمية والفيزيولوجية.....
52.....	1-3- المميزات العقلية والانفعالية.....
53.....	1-5 المميزات الاجتماعية.....
54.....	1-6- حقائق عن النمو خاصة بالصفات البدنية.....
58.....	خلاصة.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

60.....	تمهيد.....
60.....	1-1- منهج البحث.....
60.....	1-2- مجتمع وعينة البحث.....
61.....	1-3- متغيرات البحث.....
61.....	1-4- مجالات البحث.....

- 62.....5-1-أدوات البحث.....
- 65.....6-1-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
- 65.....7-1-الدراسة الاستطلاعية.....
- 66.....9-1-الدراسات الإحصائية.....
- 68.....7-1-صعوبات البحث.....

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 70.....1-2-عرض وتحليل النتائج.....
- 71.....2-2-عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس القبلي لعينة البحث التجريبية.....
- 78.....6-2-مناقشة الفرضيات.....
- 79.....7-2-الاقتراحات والتوصيات.....
- 81.....الخاتمة العامة.....

المصادر والمراجع

قائمة الجداول

ص	العنوان	رقم
41	أنواع المهارات الأساسية	01
64	أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين	02
65	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثبات الاختبارات للعينه قيد الدراسة	03
68	نتائج توصيف عينة البحث	04
69	نتائج اختبارات القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية	05

قائمة الأشكال

ص	العنوان	رقم
63	طريقة اختبار الجلوس طولا ثنى الجذع أماما	01
64	طريقة اختبار سارجنت لقوة عضلة الرجلين	02
68	فارق نتائج اختبارات القياس في توصيف عينة البحث التجريبية	03
70	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في الوزن لعينة البحث التجريبية	04
71	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث التجريبية	05
72	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في عدو 60م لعينة البحث التجريبية	06
73	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في مرونة اسفل الظهر لعينة البحث التجريبية	07
74	فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في قوة عضلة الرجلين لعينة البحث التجريبية	08

التعريف بالبحث

1-مقدمة:

تحتل كرة القدم مكانة مرموقة لدى الدول ، حيث تعتبر من أشهر أنواع الرياضات في العالم، والتي توليها الدول والمنظمات أهمية خاصة من حيث الدعم المادي لتشكيل الفرق الخاصة بكل دولة للمنافسة على مستوى العالم، وتمثيل البلاد في المباريات والمسابقات الدولية والعالمية سواء السنوية، أو الشهرية، أو الأسبوعية وغيرها، وتتميز هذه الرياضة بأنها ممتعة جداً، فضلاً عن أنها مصدر للدخل وأحد دعائم الاقتصاد في البلدان التي تضم فرقاً كبيرة ذات مهارات عالية تحقق الفوز على المستوى العالمي وتكتسب ميزة تنافسية قوية في هذا المجال . كما تعتبر إحدى فروع التربية العامة ، و هي تهدف إلى تربية البدن من خلال عدة أنشطة حركية مختلفة باتباع أساليب و طرق علمية مدروسة في إطار القواعد العامة لممارسة كرة القدم ، و لا يمكن حصر أهميتها في الجانب الحركي فقط فهي تسعى إلى تطوير اللاعب من الناحية النفسية ، الإجتماعية والفكرية و في أي حال من الأحوال لا يمكن تهيمش التوجه الحديث للرياضة التي تسعى إلى تكوين رياضيين قادرين على ممارسة الحياة اليومية و هذا ما يدخل تحت مصطلح الكفاية بأنواعها و لعل أكثر ما يركز عليه مدربي هذه الرياضة خاصة مع الأصاغر هو الكفاية البدنية التي تعني اكتساب قدرات تسمح للاعب بممارسة الأنشطة الرياضية على أكمل وجه . هذه القدرات لا يمكن الحديث عنها دون التركيز على الصفات البدنية التي تشمل المداومة ، السرعة ، القوة ، المرونة و الرشاقة و مدى تأثيرها و تأثرها من خلال برامجها الخاصة و الخصوصية لكرة القدم . و قد اهتم العديد من الباحثين عبر العالم و عبر العصور باللياقة البدنية و طرق تطويرها و كيفية بلوغ أعلى مستويات الممارسة من خلال البحوث العديدة و خلصوا ضرورتها لكل فئات المجتمع ولكل المراحل العمرية .

وقد انتقل هذا الإهتمام إلى الباحثين الجزائريين من خلال البحوث العديدة حول مواضيع اللياقة البدنية في الأوساط الرياضية خاصة لدى الأصاغر التي تعتبر قاعدة الممارسة . كما

هو معلوم أن المرونة، السرعة والقوة من أهم العناصر المكونة للياقة البدنية ومما لا شك فيه أن مستوى هذه العناصر يختلف من لاعب إلى آخر حيث يرتفع و ينخفض و ذلك راجع إلى نوعية الإحماء والتحمير إضافة إلى مدة التحضير و كذا العوامل الوراثية. و عدة عوامل أخرى ومن طرق تنمية وتطوير المرونة تمارين الاطالة والتي تختلف في طريقة ومدة انجازها وتأثيرها على قدرات الرياضي حيث يختلف تأثير تمارين التمديد الثابت ودورها عن تمارين التمديد المتحرك و تمارين التمديد العضلي العصبي ولكلها دور وتوقيت أداء أثناء الحصة والبرامج التدريبية .

2-مشكلة البحث:

كما يمكننا أن نلاحظ أن هناك لاعبين لديهم مستويات مختلفة في التحضير بالرغم من أنهم يتعرضون لنفس الظروف، يطبقون نفس البرنامج وتحت إشراف نفس المدرب مما يدفعنا إلى طرح التساؤلات التالية:

السؤال العام:

- ما مدى تأثير التمديدات العضلية على النتيجة الرياضية في الرياضات المتميزة ب(السرعة، القوة والمرونة) لدى لاعبي كرة القدم؟

الأسئلة الفرعية:

- هل للتمديدات العضلية تأثير على عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم؟ ؟
- هل هناك تأثير لعناصر اللياقة البدنية على النتيجة الرياضية للاعبي كرة القدم؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة؟

3-أهداف البحث:

- لكل بحث هدف أو أهداف تصبوا إليها ، و من خلال بحثنا هذا نهدف إلى :
- معرفة تأثير التمديدات العضلية على تطوير الصفات البدنية المدروسة .
- معرفة دور عناصر الصفات البدنية المدروسة في كرة القدم.

- معرفة أهمية عناصر الصفات البدنية المدروسة بالنسبة لكرة القدم.

4-فرضيات البحث:

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

- تؤثر الاطالة العضلية إيجابا على تنمية المرونة، وسلبا على القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية للعينة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الإطالة العضلية: هي أن يزداد تمدد العضلة بعيدا عن مركزها بقدر متساوي من الطرفين، او تعمل على إمالة العضلة بشكل جيد وسريع وهذه التمارين تكون دائما في عكس إتجاه التمارين العادية أو مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل. (الدكتور احمد الدهراوي، اكااديمية المصارع الرياضية).

كرة القدم: هي لعبة جماعية تجمع بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب تبدأ وتنتهي عند سماع صافرة الحكم وتجري المباراة على أرضية مستطيلة الشكل ويشرف عليها أربعة حكام (فيصل رشيد عياش، الدليمي، لحر عبد الحق 1997، ص97).

الصفات البدنية : مجموعة من القدرات البدنية التي تمكن الفرد من أداء واجباته الحركية بكفاءة وإقتدار ويمكن تحديدها في الصفات التالية : القوة، السرعة ، تحمل، مرونة، رشاقة.

(حسن مندلاوي قاسم -التدريب بين النظرية والتطبيق - بغداد 1979 - ص119).

مرحلة الطفولة (U15): تعتبر هذه المرحلة العمرية من أهمها في حياة الفرد تعتبر القاعدة الأساسية التي تبنى عليها توجيه الطفل، حيث تعتبر مرحلة التخصص في الرياضات المختلفة. (حامد عبد السلام زهران، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، 1995، ص15).

5-الدراسات المشابهة :

للدراسات المشابهة أهمية كبيرة بالنسبة لأي بحث، حيث يمكن تحديد معالم إشكالية البحث بدقة، كما تعتبر تكملة لبحوث أخرى و قاعدة لبحوث مستقبلية، إضافة إلى تمكين الباحث من عدم تكرار الأفكار السابقة والأخطاء التي وقعت فيها تلك الدراسات ويمكن الاستفادة من أهم النتائج المتوصل إليها . وفيما يلي نستعرض بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا ، وهذا فيما يتعلق بمشكلة البحث ، عينة البحث ، المنهج المستخدم ، المعالجة الإحصائية وأهم النتائج المتوصل إليها.

1-دراسة بن قاصد على الحاج محمد رسالة ماجستير 1997 م.

"أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 16-18 سنة.

يهدف البحث المقام على لاعبي كرة القدم صنف اواسط 16-18 سنة إلى اقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية في تطوير مستوى الصفات البدنية المهارية خلال الفترة. حيث إعتد على المنهج المسحي على عينة المدربين التي شملت 86 مدرب والمنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم شملت 108 لاعب (اصاغر ، أشبال ، اواسط) ينشطون في مدارس كرة القدم الجزائرية.

وإستنتج الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح قد اثر إيجابيا على مستوى تطوير الصفات البدنية و المهارات الاساسية عند اللاعبين حيث يوصى الباحث بضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب بأسلوب علمي صحيح عن طريق مشاركتهم في الملتقيات العلمية والندوات و الدورات والايام الدراسية تحت إشراف إطارات مختصة كما يوصى الباحث المعنيين ومربي فرق الأواسط إستعمال البرنامج المقترح للفترة الإعدادية وضرورة إجراء دراسات مماثلة لبقية الأعمار لرفع مستوى كرة القدم الجزائرية.

2-دراسة براج اسماعيل وبنوار أحمد مذكرة ليسانس 2000:

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

هدف الدراسة:

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

أهم التوصيات:

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

- ضرورة استعمال مدربي الفئات الصغرى للوحدات التدريبية.

التعليق على الدراسات السابقة :

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

✓ اختيار الوسائل والأدوات المستخدمة لجمع البيانات.

✓ الاستفادة من طريقة عرض النتائج ومناقشتها.

نقد الدراسات السابقة:

من خلال الرؤية الشاملة للدراسات السابقة والمشابهة رأينا الإهتمام الواضح بالبرامج التدريبية من خلال اقتراح برامج تدريبية تعتمد على الطرق و الوسائل البيداغوجية الحديثة في تنمية

وتطوير مختلف الصفات والقدرات لدى الرياضيين، لكن الشيء الملاحظ هو القصور الذي وجدناه في هذه الدراسات من خلال عدم التعرض والتطرق لنوع البرنامج المقترح والحلول والتمارين المختارة التي تعمل على تنمية وتطوير هذه الصفات والقدرات.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول

الإطالة العضلية

تمهيد

تعريف الإطالة

أهمية إطالة العضلات

أنواع الإطالة

خاتمة

تمهيد:

المرونة عنصر مهم في اللياقة العامة للجسم. وللأسف، فإن المرونة بشكل عام ليست من عناصر التركيز الرئيسية في العديد من برامج اللياقة البدنية. ففي الغالب، لا يتم منحها سوى القليل جداً من الاهتمام - أو حتى يتم إهمالها بالكامل. ورغم أن فوائد الانتظام في أداء التمارين الرياضية العامة معروفة جيداً، فإن القليل فقط من الناس يدركون أن مرونة المفاصل وأداء تمارين الإطالة بانتظام يعدان أيضاً من الأمور الضرورية للحصول على الصحة المثالية والنشاط الأفضل. على سبيل المثال، يمكن لتمرين الإطالة أن تساعد المصابين بمرض التهاب المفاصل. لكي يخففوا آلامهم، خصوصاً في المراحل المبكرة من المرض، يبقي المصابون بهذا المرض مفاصلهم مثنية وساكنة .

1-1- تعريف الإطالة:

الإطالة هي تمارين مخصصة لبسط الاطراف والعضلات لأقصى حد لها وعندما تمارس الاطالة فهذا معناه انك تبسط عضلاتك لتطويلها والاطالة عنصر هام للياقة العامة لجسم الإنسان حيث يمكن اطالة جميع عضلات الجسم.¹

1-2- أهمية إطالة العضلات:

إطالة العضلات ضروري لاسترخاء العقل وضبط الجسم، ويجب أن يكون جزءاً من حياتك اليومية. و نجد أن تمديد العضلات يؤدي إلى :

- خفض توتر العضلات و توفير الاسترخاء للجسم .
- توفير حرية و سهولة أكثر للحركة .
- زيادة مدى التحرك لدى الرياضي .
- منع الإصابات ؛ مثل إجهاد العضلات (إن العضلة القوية الممدودة مسبقاً تقاوم الإجهاد أكثر من تلك القوية غير الممدودة).

¹ <http://shabanavocat.yoo7.com/t1486-topic>

- جعل النشاطات المجهدة كالركض ، التزلج ، التنس ، السباحة و ركوب الدراجات أسهل . فتمدد العضلات يجعل الجسم جاهزا للنشاط و الحركة، بالتالي التمدد هو طريقة لإعلام العضلات بأنها على وشك أن تستعمل.
- تطوير معرفة الجسم والشعور به . عند تمديد أجزاء متنوعة من جسمك فإنك تسلط انتباهك إلى تلك الأجزاء و تتصل بها و بالتالي تتوصل إلى معرفة جسمك بشكل أفضل.
- المساعدة في تحرير الجسم من تحكم العقل ، بحيث يتحرك جسمك لصالحه الخاص بدلا من تحركه من أجل المنافسة و الكبرياء .
- تسهيل و تحريك الدورة الدموية .
- المتعة .¹

1-3-أنواع الإطالة:²

Hamstring stretch

مدة هذا التمرين 10 ثواني وتكرار التمرين مع كلا القدمين هذا التمرين دائما يحدد للأشخاص الذين يعانون من الام في أسفل الظهر .

Quadriceps stretch

يمكن ممارسة هذا التمرين بعد ممارسة رياضة المشي أو ركوب الدرجة أو الركض، كفيته هي الوقف على ساق واحدة وثني الساق الأخرى ومسكة باليد يمكنك استخدام الجدار لتستند عليه باليد الاخر في حال احتجت ذلك في تحقيق التوازن في هذا التمرين وسحب القدم نحو الارداق، تكرار التمرين لي كلا الساقين لمدة 30 ثانية.

Glute stretch

يمكنك تنفيذ هذا التمرين من خلال الجلوس على الأرض تمد ساقيك. ثم تنثني الركبة اليسرى، ووضع الكعب على مقربة من الجانب الخارجي من الركبة اليمنى. تبقي يدك اليسرى خلفك (على الجانب الأيسر)، ووضع الكف على الأرض. تبقي يدك اليمنى فوق

¹ تمديد العضلات - بوب أندرسون - الدار العربية للعلوم / بيروت - لبنان . الطبعة الأولى : 1412هـ - 1991م
² لبيسط-العضلات-وتطويلها-stretchحمية-و-رشاقة/166689-أفضل-تمارين-الإطالة-ال-www.hiamag.com

الساق اليسرى، بحيث مساند راحة اليد على الأرض. والآن، تستدير ببطء نحو الركبة المنحنية تستمر في هذا التمرين 10 ثواني وتكرره لساق الأخرى. يعطي العضلات المرونة ويقلل نسبة تأثر العضلة بالإصابة.

Chest stretch

هذا التمرين يستخدم من أجل تمديد وتهدئة عضلات الصدر مدته 30 ثانية

Shoulder stretch

تهدف إلى استعادة المرونة في المفاصل وعضلات الكتف. وقت هذا التمرين 30 ثانية ويجب فعله مع كلتا اليدين.

Butterfly Pose

هناك بعض من اشكال اليوغا ممكن انت تقوم بتهدئة الجسم بعد الرياضة والعقل أيضا ومن هذه الاشكال They include pigeon pose ، supine spinal twist ، bridge ، butterfly pose ، pose etc.

هذا التمرين يريح العضلات ويعطي شعور بالاسترخاء مدته 10 ثواني.

Bridge Pose

وهو ان يكون الجسم على هيئة جسر. تمرين جيد يقوم بتقوية الظهر والوركين والساقين. تمرين رائع للرقبة والصدر والوركين والعمود الفقري ويحسن الدورة الدموية من شروط هذا التمرين يجب ان تكون القدمين متوازيتين لبعضها البعض يجب ان يستنشق اثناء رفع الوركين للسقف ووضع الكفين تحت الجسم

التنفس بلطف والزفير اثناء خفض الوركين. يكرر التمرين بضع مرات

Child Pose

هذا التمرين مفيدة وجيد لتمدد الرقبة والكتفين والذراعين والظهر والفخذين والركبتين والكاحلين والوركين.

شروط هذا التمرين يجب ان يكون جبينك ملامس للأرض الزفير اثناء خفض جذعك الى فخذك التنفس ببطء والبقاء على هذا الوضع لمدة دقيقة.

كما نرى فان تمارين الاطالة أو التهدئة مهمه جدا وبسيطة في نفس الوقت. بعد كل برنامج تمارين تقوم به يجب ان يتضمن هذا البرنامج 4-5 دقائق لتهدئة الجسم واعادته لوضعه الطبيعي.

خاتمة

على الرغم من أن الدراسات التي أجريت حول فوائد تمارين الإطالة أظهرت نتائج متضاربة، إلا أن تمارين الإطالة قد تساعد على تحسين نطاق حركة المفاصل، وهذا بدوره قد يساعد على تحسين أداء الرياضي وتقليل خطورة الإصابة.

الفصل الثاني

الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم

مدخل

الخصائص البدنية والمهارية للاعب كرة القدم

الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية

علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية

انواع المهارات الأساسية

علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية

أهمية التدريب على المهارات الأساسية

خلاصة

مدخل:

يرتبط الإعداد البدني وتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم (عناصر اللياقة البدنية) حيث يحتاج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات ويتقيد بالواجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة كما يتطلب نشاط كرة القدم من اللاعب تحرك مستمر سواء كانت هذه التحركات بالكرة أو بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقا لنتائج دراسات التحلل والملاحظة للنشاط الحركي لمباريات كرة القدم تتضح الأهمية القصوى لمستوى كل من التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة والقوة العضلية وخاصة ان معظم تحرك اللاعبين خلال زمن المباراة يكون بدون كرة . وقد تثبت من واقع تحليل المباريات أن مسافة جري اللاعب عموما خلال المباراة الواحدة تتراوح بين 11 كلم حتى 17 كلم وهذا ما يؤكد أهمية الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للاعب كرة القدم.

2- الخصائص البدنية والمهارية للاعب كرة القدم :**2-1- الصفات البدنية:****2-1-1 التحمل (المطاولة):**

- يبدأ التدريب عليه من 8 إلى 9 سنوات ويتركز عالي ابتداء من 14 إلى 15 سنة بينما تحمل القوة من 14 إلى 16 سنة ويصل إلى أقصاه بعد 18 سنة¹
ويعرف على انه: قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول فترة ممكنة²

كما يعرف على أنه : القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة وهو أيضا القدرة التي يكتسبها الفرد لمقاومة التعب لأي نشاط يقوم به ولأطول فترة ممكنة³

¹ أمر الله البساطي - الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - دار الجامعة الجديدة للنشر - الإسكندرية - ص38

² حسن مندلاوي قاسم -التدريب بين النظرية والتطبيق - بغداد 1979 - ص15

³ محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط1 2003 - ص120

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي (يعرقه عن الدقة والتكامل في الأداء بالقدرة المطلوبة دون المباراة)¹.

2-1-1- أنواع التحمل :

أولاً: التحمل العام:

هو القدرة على العمل باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات لفترة طويلة بمستوى متوسط أو فوق المتوسط في الحمل ويعتبر أحد الصفات الهامة بالنسبة للإعداد البدني العام، يتطلب تنمية نواحي متعددة من أجهزة وأعضاء جسم الفرد الرياضي للوصول بها إلى درجة عالية (من الكفاءة في العمل لأداء مختلف المهام الحركية بصورة توافقية جيدة²).

هو قدرة اللاعب في المحافظة على الأداء بمجهود بسيط أو متوسط لأطول فترة ممكنة³.

ثانياً : التحمل الخاص:

يعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الاداء في النشاط التخطيطي (مباراة كرة القدم) وتوجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص وأكثرها تناسبا مع متطلبات كرة القدم التقسيم التالي⁴ :

تحمل السرعة (Anarobic enurance) : هو قدرة لاعب كرة القدم على تكرار السرعات خلال زمن المباراة.⁵

تحمل القوة : (power enurance) : هو القدرة على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء

¹ حنفي محمود مختار - الاسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي 1980 -ص 62

² حسن مندلاوي قاسم -التدريب بين النظرية والتطبيق - بغداد 1979 - ص 15

³ محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط 1 2003 - ص 120

⁴ أمر الله البساطي - الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - دار الجامعة الجديدة للنشر -الإسكندرية - ص 60

⁵ محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط 1 2003 - ص 121

المجهود الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها.¹

تحمل الأداء : هو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بكفاءة خلال زمن المباراة وهو مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة.²

ويستطيع اللاعب ان يتدرب على تحمل السرعة بطريقة التدريب الفكري أو التكراري فمثلا يجري لمسافة 30 متر بسرعة تساوي % 75 من أقصى سرعته ويكرر ذلك من 5-7 مرات . تكون فترة ال ا رحة من كل مرة واخرى هي الفترة التي يعود فيها اللاعب إلى خط البداية وتكون هذه العودة مشيا في مبدأ الأمر ثم يجري خفيف مع التقدم بالتمارين ولكي يستطيع المدرب أن يقيم تقدم اللاعب في التمرين يأخذ زمن سرعة اللاعب في كل مرة يجريها ويجمع الأزمنة معا وهنا يستطيع أن يقارن في كل وحدة تدريب مقدار تقدم التدريب.³

2-1-1-2 أهمية التحمل :

المظاهر الفيزيولوجية التي تؤكد قدرة اللاعب على التحمل:

1. زيادة دفع الدم المحمل بالأوكسجين إلى الخلايا العضلية.
2. انخفاض سرعة دقات القلب (النبض) عند اللاعب مما يعطي وقتا أطول للبطينين للاسترخاء والامتداد.
3. انخفاض ضغط الدم عند اللاعب.
4. زيادة سطح الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية عند اللاعب مما يساعد على توفير كمية من الأوكسجين.

¹ بطرس رزق الله - متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية - دار المعارف ص18

² محمود مختار - الاسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي 1980 ص27

³ محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط1 2003 - ص122

5. زيادة عدد كريات الدم الحمراء ونسبة الهيموغلوبين في الدم لدى اللاعب مما يساعد أيضا على توفير كمية أكبر من الأكسجين التي تصل إلى الأنسجة.

2-1-1-3 مبادئ وطرق تنمية التحمل :

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل، فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات ،وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.

فلذا من إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها¹:

1. في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

2. أما في م رحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ،ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات.

3. وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري ، والخططي لكرة القدم.

"إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب Allen Wade - ويقول: "آلن واد اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ،ويجب أن يراعي أجزاء و مناطق الملعب وظروف ومواقف

¹ محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط1 2003 - ص122

اللعب وتناسب ذلك مع الأداء للاعبين كل حسب مركزه كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة مختلفة".

4. يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد معدل النبض إلى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-150ن/د/الراحة 45ثا، أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190ن/د/الراحة 60ثا، وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/د/الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة.

5. تعتبر طريقة "التدريب الدائري" و "التدريب الفترتي" من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم، وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، فالتدريب الدائري يساعد على تنمية تحمل الأداء.

6. أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50م) وفي صورة مجموعات بينها فترات الراحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر.

2-1-2 القوة:

- تعريف تاكسون:thaxton: قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما.

- تعريف Sharkry 1984 حيث ألقى الضوء حول الجهاز العصبي في القوة العضلية حيث يعرفها " هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي واحد" وكلمة إرادي

هنا تعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي في القوة العضلية وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لا إرادية مثلما يحدث عند التنبيه الكهربائي للعضلة. ويؤكد لامب " Lamb 1984 هي أقصى مقدار للقوة يمكن أداءه في أقصى انقباض عضلي واحد¹.

وفي ضوء هذه التعريفات يمكن أن يتحدد مفهوم القوة العضلية في النقاط التالية:

1. إن القوة العضلية هي المحصلة الناتجة عن أقصى انقباض عضلي من تحديد ثابت أو متحرك.
2. أن الانقباض ذا درجة قصوى.
3. أن يكون الانقباض إرادي أي تحت سيطرة الجهاز العصبي الإرادي.
4. أن ترتبط القوة بوجود مقاومة ،سواء كانت هذه المقاومة متمثلة في ثقل خارجي أم ثقل الجسم نفسه أو مقاومة الاحتكاك.

1-2-1 أنواع القوة:

يمكن تصنيف القوة إلى ما يلي:

وهي تعني قدرة الجهاز العضلي على إنتاج أقصى Maximum strength القوة القصوى انقباض عضلي إرادي كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها و يتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوى القصوى الثابتة ، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية ،مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها فهي في تلك الحالة تسمى بالقوى القصوى المتحركة وهذا ما يطلق على رفع الأثقال.

¹تعريف القوة مأخوذة من دروس في الفيزيولوجيا - ص01

أ- القوة المميزة بالسرعة *strenght the character is tac by speed*: قد تم تعريفها من قبل ماتيفيف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي علي مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية , وهي ضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل حركات الإرتفاع والتصويب , القوة المميزة بالسرعة تؤدي بحمل 40 إلى % 60 وبأقصى سرعة وتعطي قرب نهاية فترة الإعداد و تزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلائم مع تحسين قوة اللعب.¹

ب- تحمل القوة *strength endurance*: هي مقدرة اللاعب علي الأداء خلال وجود مقاومات عالية ولفترة طويلة كالجري والوثب والقفز وأداء المهام والخطط تحت ظروف مختلفة.²

1-2-2- مبادئ وطرق تنمية القوة:

تكمن هذه الطرق و المبادئ فيما يلي:³

"وآخرون Longe لورم " Lorme - 1 / أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من لانج 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 و ذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال ، ويؤكد "لورم" Lorme وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى وتؤكد كذلك أبحاث موربيرجو ، Mourpirgo برجر ، berger ماكوين ، Mequeen وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء .

¹ حنفي محمود مختار - كتاب الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - 1980 - ص 256

² محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم - ط 1 2003 - ص 119

³ طه اسماعيل وآخرون: -كرة القدم بين النظرية والتطبيق - دار الفكر العربي -القاهرة 1989 -ص 140/138

2/ أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الإنقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة . ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام (من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله ، اما حجم الحمل فلا% مقاومات متوسطة 40 - 60) يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة.

3/ و يقول العالم " ديلورما " : delorma إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي:

- محاولات تحريك مقاومة كبيرة(أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.
- عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.
- عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة.

4/ أما " لوكهارت" Lockhart فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي:

- السرعة التدريجية في أداء التمرين.
- الزيادة التدريجية في الحمل والمجهود على العضلة.
- ويراعي هذان المبدآن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات.
- زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج.
- محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو المجهود.¹

5/ ويحدد " هيتنجر " Hettinger: للنمو المتزن للعضلات العلاقة التالية:

¹ طه اسماعيل واخرون: -كرة القدم بين النظرية والتطبيق - دار الفكر العربي -القاهرة 1989 ص138/140

- ✓ شدة المثير يجب أن تقع ما بين % 40 إلى % 50 من القوة العظمى للعضلة.
- ✓ زمن دوام المثير يجب أن يصل من % 20 إلى % 30 من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استنفاد الجهد.
- ✓ - تكرار المثير من 5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.
- 6/ إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل، وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 بالمئة في الأسبوع.
- 7/ لقد أثبت " ماتيفيف " Matveyev أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم ، أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.
- 8/ ويقول " هيتنجر أنه بعد 12 أسبوعا من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.
- 9/ لقد أثبت " واسليف " wasslev أن متوسط نمو قوة العضلة في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد جاوز أكثر من 50 المجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية¹.

2.2-1-2-3 أهمية القوة:

يرى البساطي أن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف ، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات بالقوة الطويلة بأنواعها المختلفة عند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما

¹ المرجع نفسه

تتطلب المباراة من كفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.¹

2-1-3 السرعة:

هي إحدى العناصر الأساسية للإعداد البدني و تعرف بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركات المتتابة أو عمل معين في أقصر وقت ممكن.²

وتعرف كذلك بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن ، أي هي اختصار زمن الاستجابات العضلية للإشارات العصبية.³

2-1-3-1 أنواع السرعة :

سرعة الانتقال:

كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم . او المشاركة في الدفاع و الهجوم تبديل المراكز والهروب من الرقابة . او بمعنى اخر لتحقيق المبادئ الاساسية للخطط كالمقدرة على التحرك وتبادل المراكز . المساندة وخلق المساحات والاختراق.⁴

- سرعة الحركة:

ويقصد بها سرعة انقباض العضلة او مجموعة عضلية اثناء مرحلة حركية معينة في اقل زمن ممكن قبل ركل الكرة.

- سرعة الاستجابة(رد الفعل):

ويعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل كرة او منافس او زميل اي حسن تصرف في اقل زمن ممكن (سرعة اتخاذ القرار).⁵

¹ أمر الله السياطي - الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - دار الجامعة الجديدة للنشر - الإسكندرية - ص 89

² محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط 1 2003 ص 119

³ بطرس رزق الله - متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية

⁴ أمر الله السياطي - الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - دار الجامعة الجديدة للنشر - ص 89

⁵ المرجع نفسه

2-1-3-2 مبادئ وطرق تنمية السرعة :

تكمّن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي¹:

- 1- ان تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود . وايضا التصميم وقوة الارادة كان يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل الى اعلى كفاءة ولذلك لابد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس او المسابقات المختلفة.
- 2- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة اثناء التدريبات على السرعة وذلك بان تقسم مراحل التقدم الى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطئ والزيادة في سرعة الحركة.
- 3- لتجنب تقلص العضلات والاربطة لابد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الاداء وكذلك تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.
- 4- في مختلف الالعاب وخاصة كرة اقدم وجد ان السرعة العالية ممكن ان تصل الى لا شيء اي لا تحقق اي عائد من خلال اللعبة بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في اداء اللاعبين.
- 5- لتطوير الأداء نوصي لتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل للاعب بقمة الأداء واستمرار التقدم وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الاداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة او الجري بالكرة مع المحاورة
- 6- إن عنصر السرعة من الممكن ان يفقد نسبيا من حيث المستوى اذا لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.
- 7- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الاقل من

¹ طه اسماعيل واخرون: -كرة القدم بين النظرية والتطبيق-دار الفكر العربي 1989 ص120/119

القصى حتى السرعة القصوى . وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 الى 30 م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمارين الواحد على السرعة بين 5-10 مرات اما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2 - 5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل .

8- لقد أثبتت دراسات " كوروبكوف korobkov " ان السرعة الانتقالية وسرعة

الحركة بالموانع تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.

9- ولقد استطاع " اوسولين osollin " ان يثبت ان تردد الحركة في العدو من

الممكن ان يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية .

10- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب

لآخر وهي الى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون ا ا ردة منه . واي فرد يستطيع ان يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وان لم يستطع ان يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص اخر ايضا في حدود معينة.

2-1-3 أهمية السرعة :

تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز . وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية إن السرعة بأنواعها من مميزات لاعبي الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في فعالية الخطط الهجومية كما أن هذه الصفات لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة¹ ATP المخزون الطاقوي من كرايتين فوسفات (أ) أديونوزين ثلاثي الفوسفات.

¹ امر الله البساطي - الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - الاسكندرية 1980 ص 41

2-1-4- الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها قدرة اللاعب على أداء الحركة بدقة في توافق وتناسق خلال المواقف المختلفة، كما تعرف بأنها قدرة اللاعب على تغيير أوضاع واتجاهات جسمه على الأرض أو في الهواء.¹

- الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع الأداء بسرعة مناسبة لمتطلبات اللاعب مع الإِدْخار في بذل الجهد.²

2-1-4-1 أنواع الرشاقة:

يمكن تقسيم الرشاقة إلى قسمين أساسيين:

- الرشاقة العامة:

يعرفها **AZOLIN** - بأنها قدرة الفرد على أداء وحل واجب حركي في أوجه مختلفة في ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي وسليم وعليه فالرشاقة العامة تكون في مختلف مجالات الأنشطة الرياضية وهي الأداء الحركي في مختلف الاتجاهات.

- الرشاقة الخاصة:

يعرفها **AZOLIN** - أنها القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص تكوين الحركة في المنافسة ،وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس- يعرفها مانيل أن الرشاقة الخاصة هي تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء على أن تكون بدقة وتوفيق سليم ،سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزئه.³

¹ محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط 1 2003 ص 124

² بطرس رزق الله - متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية ص 27

³ بلخير عبد الرحمان واخرون - وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم

18،21 -مذكرة ليسانس 2002 ص 56

1-4-2 مبادئ وطرق تنمية الرشاقة :

تمكن هذه الطرق والمبادئ فيمل يلي:¹

1/ لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة ، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من المواقف والظروف المتغيرة ،وغير المعروفة سلفا.

2/ ويقول " أريلي " **Arbley** أنه كلما ا زدت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة)ويوصي بمراعاة مبدأ التدرج من البسط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.

3/ ينصح"ها ار Haare ماتيف" ، "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

أ-الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.
ب -التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب.

ت- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم .

ث-التغيير في أسلوب أداء التمرين كأداء مهارة ضرب الكرة بال رأس من الثبات والجري.

ج -تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية:كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.

ح -أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

¹ طه اسماعيل وآخرون: -كرة القدم بين النظرية والتطبيق-ص119/120

خ-التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمارين القفز والتمرينات الزوجية :كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة طبية لضرب كرة بالرأس.

د -خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين:كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على ملاعب النجيل الصناعي والثرتان.

ذ -يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب لكرة القدم حيث إن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة.

4/ يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة ووزن اللاعب وطوله ، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير ولهذا¹ يتطلب جهدا عضليا أكبر والتحمل في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء ، فعلى سبيل المثال اللاعب الطويل عند التصويب يميل بجذعه للأمام حتى لا تغلوا عن الهدف أو المرمى.

وحسب ماتفايف matveiv يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين و التصويب بالقدم الأخرى ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة و أداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب ، وتغيير الحدود المكانية لأجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري و تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية و الخلفية أو الدوران حول الشواخص.²

يمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي³:

✓ التمارين الجمناستيكية المختلفة.

✓ تمارين الألعاب و المسابقات.

✓ التمارين الثنائية.

¹ طه اسماعيل واخرون: -كرة القدم بين النظرية والتطبيق-ص119/120

² المرجع نفسه

³ سامي الصغار واخرون -كرة القدم كتاب منهجي كلية التربية البدنية -بغداد 1987 ص273

✓ تمارين الدرجات من خلال الشواخص والأعلام.

✓ التمارين المعقدة.

✓ التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية).

2-1-4-3 أهمية الرشاقة :

يتضح جليا دور الرشاقة وأهميتها الجوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية , وذلك في تحديد المنافسات وخاصة التي تتطلب الأداء الحركي والتعاون والتنافس وتغيير المراكز والمواقف ظروف الاستحواذ على الكرة كما تلعب دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية و بالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة المركبة.

2-1-5 المرونة:

يعرفها الدكتور محمود رضا الوقاد: بأنها سهولة الحركة في المفاصل مما يساعد على أداء كافة الحركات بأوسع مدى لهذه المفاصل.¹

كما يقول بأنها الصفة الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو من الناحية الكمية إذ أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى، كالقوة، السرعة، المطاولة، الرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب و إتقان الأداء الحركي و تؤثر على تطور الصفات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس.

2-1-5-1 أنواع المرونة: يمكن تقسيم المرونة إلى :

• المرونة الإيجابية:

هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العامة على هذا المفصل، والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

• المرونة السلبية:

¹ محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط 1 2003 ص 123

هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة، فإن المرونة يمكن تقسيمها إلى:

▪ المرونة الثابتة (استاتيكية):

هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه ثم الثبات فيه ، (أي هو مدى الحركة الإيجابية).

▪ المرونة الديناميكية:

هي مدى الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى¹.

2-1-5-1 أهمية المرونة :

تتضح أهمية المرونة كأحدى العوامل المحددة و الرئيسية لإنجاز المهارات المختلفة خلال المباريات و تظهر جليا في أداء اللاعب أثناء رفع رجليه عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقويس الجذع خلفا لاستقبال الكرة بالصدر ومرجحات الذراعين لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير و خاصة أثناء الجري.²

2-1-5-3 مبادئ و طرق تنمية المرونة :

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة ، ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد³:

1- تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من

التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطية وإطالة

العضلات لكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.

¹ بطرس رزق الله -متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية -دار المعارف -ص31

² حنفي محمود مختار - كتاب الأسس العلمية في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي -1980 ص61

³ عمرو ابو المجد، ابراهيم شعلان -كرة القدم بين النظرية والتطبيق -دار الفكر العربي -القاهرة 1989 ص170

2- لا بد أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة، لذا لا بد وأن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمرينات زيادة معدل قوة تنمية المرونة ، ولقد رأى " هيلين برانددت " Hellen Brondt في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد و أن تكون المرونة في الأداء(حد معين) فقط وبطريقة آمنة يرجع ذلك لقوة العضلات.

3- يرى ريان Allen.J.Rayan و فريد Fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل و أخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، وبالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة في المفاصل.

4- وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي:

أ- ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم أن تعتمد تلك التدريبات أساسا على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة وخاصة خلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمرينات في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم كالتصويب وامتصاص الكرة بالقدم من أعلى أو ضربات الرأس ورمية التماس.

ب- لا بد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان وذلك عن طريق التمرينات لإطالة العضلات والأربطة و الأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

ت- يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء تمارين الإطالة. وقد أثبتت البحوث التي قام بها (لبيريا ناسكاي) من أن المران اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من المران كل يومين.

ث- لا بد وأن يكون تدريب المرونة في مقدمة وحدة التدريب أو في نهاية الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية على أن لا يكون ذلك عقب تدريبات ذات حمل عالي أو عقب مرحلة التعب.

3- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

أولا: طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمارين تؤدي بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة، كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة، ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة، وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة، وحجم التدريب كبير، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية صفة التحمل¹.

ثانيا: طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطى حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة هكذا، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً².

يقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

❖ التدريب الفتري المرتفع الشدة:

¹ Waeineck jurgain : Manuel entrainement .EDITION VIGOT ; Paris

² حنفي محمود مختار -مدرب كرة القدم -دار الفكر العربي 1980 ص223

ويهدف إلى تحسين السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، ويكون حجم الحمل قليل نسبيا.

❖ التدريب الفكري المنخفض الشدة:

ويهدف إلى تطوير التحمل، وتحمل السرعة، ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا.

ثالثا: طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية، ثم يكرر الحمل مرة أخرى وهكذا¹.

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

رابعا : طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فمثلا يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تكرر 5مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار و آخر 10-15-20-25 ثانية على الترتيب.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.²

¹ habil. DORNHOFF. Martin : L'éducation physique et sportives , office des publication universitaire ; Alger ;1993

² د. عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطي كنظريات وطرق التربية البدنية -ديوان المطبوعات الجزائرية 1992 -

خامسا: طريقة التدريب المحطات.

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين . بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري . ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين والانتقال إلى التمرين الموالي . كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.¹

سادسا : طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرينا موزعين في الملعب أو قاعة التمرين بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة منتظمة ويؤدي التدريب بان يقوم اللاعب بأداء التمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين وتعتبر الدورة الواحدة مجموعة . وتكرر المجموعة ثلاث مرات . وتكون فترة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب الى 120 ضربة في الدقيقة . ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة . والتدريب الدائري لا ينمي العضلات فقط . ولكن أيضا يطور الجهاز الدوري التنفسي بالإضافة الى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة.²

سابعا : طريقة التدريب : stretching :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية . وتهدف الى تحسين المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج الى ادوات³ وتجدر الاشارة الى ان الطرق السالفة الذكر تعتبر من اهم طرق التدريب الحديث وهذا لا يمنع من وجود طرق اخرى نذكر منها طريقة التدريب عن طريق اللعب . وطريقة السباقات(المنافسات) وطرق التدريب الضاغط.

¹ حنفي محمود مختار -مدرب كرة القدم -دار الفكر العربي 1980 ص 277

² المرجع نفسه ص 230

³ tupin bernad : préparation et entraînement du footballeur . EDAMPHORA paris.1990.

والتدريب بالأثقال غير ان لكل طريقة خصائصها و مميزاتها، فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة الهدف الذي يريد تحقيقه.

4- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية :

لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات الأساسية بدون ان يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما ان الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في اللعبة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وحدها لا يمكن ان نفضلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد.

حسب ما تقيف، نوفيكوف، سبلمن، داتشكوف، زيمكين، دشكوى، بيجنكل، فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الحركية لدى اللاعبين.

ومن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب والرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة و فعالية و بقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية ضعيفة او نوعا ما ناقصة فإنه لا يقدر على اداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وبقدر ما تكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عاليا طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقة ضعيفة او نوعا ما ناقصة فإنه لا يقدر على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطاولة خلال اللعب ويحافظ على مستواه الفني خلال مجريات المباراة أو تحت ظروف اللعب الحقيقية.

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارا رت حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية و يصبح من السهل عليه إتقان المهارا رت الأساسية في كرة القدم، اي أن هناك إرتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر.

ولقد تأكد علميا وعمليا اهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جاني لياقة الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون ان تكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها

في اي مرحلة من المراحل الإعداد، وفترات المباراة¹ ويعرف " فريد وغارول " المهارة حيث يقول "هي فن التحكم إستعمال الكرة في نطاق قانون في جميع الحركات والوضعيات في أسرع وقت بفعالية كبيرة في جميع الشروط التي تتطلب المنافسة واللاعب الحامل للكرة في هذه الحالات سيد الكرة وليس خادما لها.²

لفظ المهارة skill يشير إلى الأداء المميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة.³

5- أنواع المهارات الأساسية:

5-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

تحتوي المهارات الحركية على مجموعة المهارات التالية : الجري القفز والوقوف الدوران والتي تستخدم خلال اللعب في ظروف مختلفة، حيث تتغير وتتغير حركات اللاعب من المشي البطيء إلى المشي عادي إلى جري خفيف والجري العادي، ثم الجري بسرعات مختلفة حتى الوصول إلى السرعة القصوى، على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية وتتمثل في:

أ- الجري وتغيير الاتجاه: تشير الدراسات إلى زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثواني وقد بلغ زمن لمس الكرة عند افضل لاعب في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 إلى 04 دقائق، عليه فإن اللاعب يجري بقية 90 دقيقة حيث يعدو اللاعب أقصى سرعة خلال مسافات تتراوح ما بين 5 إلى 3 متر قصد الوصول إلى الكرة والإستحواذ عليها، قبل خصمه المنافس، وله، ويمتاز جري لاعب كرة القدم بالتغيير

¹ طه حسين وآخرون - كرة القدم بين النظري والتطبيقي - الأعداد البدني في كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة 1989 ص 93

² فريد وغورل - كرة القدم تكتيك، العاب، تدريبات، باريس 1977 ص 31

³ مفتي إبراهيم حماد - الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم - دار الفكر - القاهرة 1994 ص 19

في السرعة والإتجاه أثناء خداع الخصم، واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير إتجاه الجري بدون تقليل من سرعته.

ب- الوثب: بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانه هامة خاصة قلب الدفاع وقلب الهجوم ، حيث يبلغ عدد وثبات كل منهم من 20 - 25 تقريبا خلال المباراة بينما حارس المرمى 15-30 وثبة في حين باق المدافعين و خط الوسط من 10 - 15 وثبة، ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الأداء والمقدرة على إتقان هذه المهارات للوصول إلى أقصى¹ إرتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الإقتراب جريا او بعد الجري جانبا أو خلفا.

ج- الخداع و التمويه: يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللاعب لإيجاد حلول مناسبة في مختلف المواقف اثناء المباراة ولتفادي اللاعب الخصم، حيث يقول حنفي مختار " من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على الخداع بالخداع و الرجلين ويقوم بالخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه ان يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العضلي والعصبي.²

5-2- المهارات الأساسية بالكرة :

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة، وتشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة مثل السيطرة على الكرة، ضرب كرة القدم ، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، تمرير الكرة و المهاجمة و رمية التماس و حراسة المرمى.

ضرب الكرة بالقدم :إن إستخدام القدم لضرب الكرة يؤدي إلى ثلاث اغراض وهي

¹ المرجع نفسه

² امر الله البساطي - التدريب والإعداد البدني في كرة القدم -الاسكندرية -1980 -ص67/65

التمرير أو المناوبة والتسجيل اخيرا التثبيت او تلخيص الكرة من امام اللاعب الخصم مثل ضربة الجزاء، ضربة الركنية، الضربة الحرة، وكل الأحوال يتم ضرب الكرة بالقدم إما ضربات إعتيادية أو غير إعتيادية¹.

الضربات الإعتيادية : تشمل

- ضرب الكرة بوجه القدم.
- ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي (بداخل القدم).
- ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي (بخارج القدم).
- ضرب الكرة بباطن القدم.

الضربات غير الإعتيادية:

- ضرب الكرة بمقدمة القدم.
- ضرب الكرة بكعب القدم.
- ضرب الكرة بنعل القدم.
- ضرب الكرة بالفخض.

ت- السيطرة على الكرة:

يقول بطرس رزق الله " مهارة السيطرة على الكرة يعني التحكم الجيد للاعب بالكرات القادمة إليه، سواء كانت أرضية أو عالية في إطار قانون اللعبة، يمكن تقسيم السيطرة إلى ثلاثة إقسام:

- إستلام الكرة
- كتم الكرة وإمتصاص سرعتها، حيث أن كتم الكرة يتم بباطن القدم أو بخارجه او بأسفله، أما إمتصاص سرعة الكرة فيتم بواسطة بطن القدم بوجهه أو بأعلى الفخذ أو بالصدر أو بالرأس².

¹ فيصل رشيد عباس دليمي —كرة القدم ص36

² المرجع نفسه

ج- المراوغة:

من أهم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب المهاجم في الاوقات التي يكون فيها محاصر بمدافع ولا يستطيع تمرير الكرة إلى زملائه، كما يعتبر وسيلة لتمويه الخصم يجعله يتوقع حركة اللعب توقعًا خاطئًا، وبالتالي تكون الإستجابة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية إستجابة خاطئة، مما يسمح للمهاجم بتفادي المدافعين وإستغلال الكرة في بناء الهجوم بشكل جيد، و تتوقف المراوغة الجيدة و الناجحة على قدرة اللاعب الفردية¹

د- ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم، فمهاره ضرب الكرة بالرأس تستخدم لعدة أغراض كالتصويب، التسديد نحو المرمى، التمرير وتبادل الكرات بين الفريق أو الدفاع عن المرمى وإبعاد الخطر و تتم هذه العملية بشكلين اساسين، ضرب الكرة بالرأس والثبات اي واللعب متصل بالأرض او ضرب الكرة بالرأس بعد الإرتقاء أي واللعب في الهواء.²

هـ- التمرير:

يعتبر التمرير من أهم الفنون في كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر إستعمالا في المباراة وهو احسن وسيلة في بناء الهجوم و تطويره وإنهاء زيادة على انه أسهل طريقة لإخفاء تحركات معينة، وتجاوز للاعبى فريق الخصم، ويقسم التمرير في كرة القدم حسب المسافات إلى 03 أقسام:

1. التمريرات القصيرة.

2. التمريرات المتوسطة.

3. التمريرات الطويلة.

اما من حيث ارتفاع الكرة عن الارض فيقسم الى ثلاثة اقسام:

¹ بطرس رزق الله - طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضية - بغداد 1984 - ص 202/187

² حنفي محمود مختار - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - القاهرة - 1980 - ص 93/91

1. تمريرات ارضية.

2. تمريرات نصف عالية.

3. تمريرات عالية.

و- رمية التماس:

رمية التماس من المهارات التي يجب على كل لاعب ان يحسن تنفيذها وذلك عندما تتجاوز الكرة الخط الجانبي للملعب . سواء كانت عالية في الهواء او على الارض لذا يجب اعادتها الى الداخل من النقطة التي اجتازت فيها الخط وبأي اتجاه . وعلى اللاعب ادائها باحترام القواعد التالية:

1. ان يكون اللاعب مقابل للملعب.

2. ان تكون القدمان على الخط الجانبي او خارجه.

3. على ال ا رمي استخدام كلتي يديه.

4. ان ترمي الكرة من وراء الرأس (اي خلف الرقبة).

تعتبر الكرة في الملعب مباشرة بعد تنفيذ رمية التماس اذا اصبحت من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت اذ لا يستوجب التسلل من رمية التماس . كما اصبحت تستعمل على شكل ركنية، وذلك باستغلال قدرات اللاعب في رميها للأبعد مسافة ولكي تكون الرمية ناجحة يجب:

- تهيئتها برجوع الجذع الى الوراء.

- مسك بأحكام بتوزيع كل الاصابع.

- ثني حيوي للذراعين الى فوق اماميا.¹

ر- الجري بالكرة:

يطلق عليها الدرجة بالكرة ويقصد بها تحرك اللاعب وسيطرته على الكرة اثناء الجري وبلجأ اللاعب الى استعمال هذه المهارات في حالة عدم وجود فرصة لتمرير الكرة الى

¹ louijeam : football passion le plaisir par le jeu . édition amphora m paris p32

الزميل او عندما يريد اللاعب جذب مدافع لابعاده عن منطقة التغطية، كما يستخدم الجري بالكرة اثناء التقدم واستغلال المسافات الخالية الجري بالكرة يتم بثلاثة طرق حسب الجزء المستخدم من القدم.

1. الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم.

2. الجري بالكرة بالجزء الداخلي من القدم.

3. الجري بالكرة بوجه القدم.

ح- المهاجمة:

يقصد بالمهاجمة محاولة اخذ الكرة من الخصم والاستحواذ عليها في حالة حيازته لها او قطعها قبل الوصول اليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم ويمكن للمدافع المهاجمة بعدة طرق¹:

1. المتكافئة: إن يقوم المدافع بإبعاد الخصم المستحوذ على الكرة باستعمال ضربة

الكتف وبطريقة قانونية.

2. قطع الكرة.

3. المهاجمة الاساسية والجانبية.

4. المهاجمة من الجانب او من الخلف.

تهدف المهاجمة الى استخلاص اللاعب المدافع للكرة من الخصم وإبعاد الكرة عن الخصم المستحوذ عليها تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم المستحوذ عليها تشتيت الكرة من بين أرجل الخصم. قطع الكرة قبل الوصول الى الخصم.

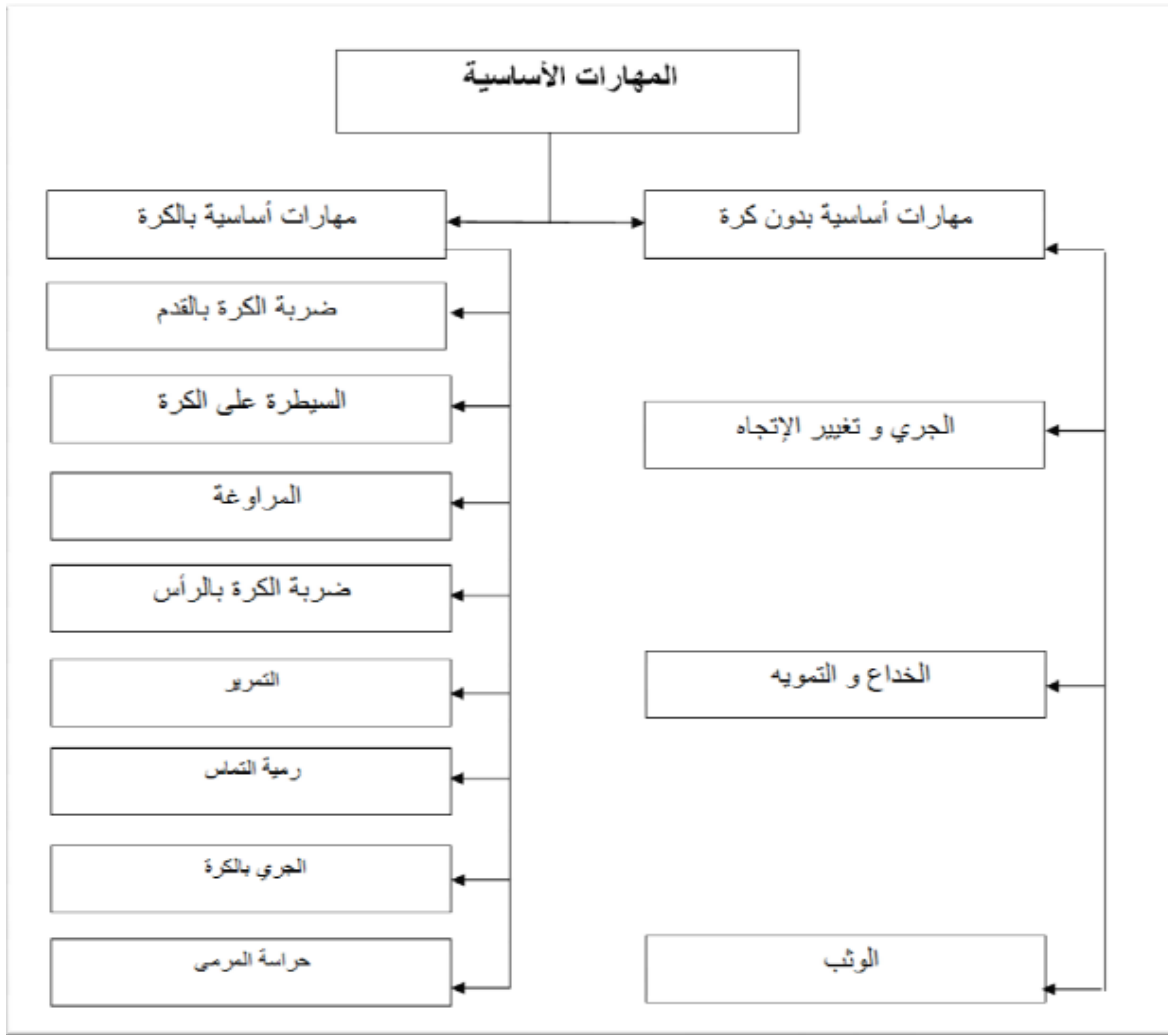
ط- حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الاكثر حساسية في الفريق وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة او ضدها في حدود منطقة العمليات

¹ كناش ابراهيم وآخرون - اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم ص 12/9

ومركزه في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم السريع للاستجابة يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ومهارات نفسية عالية وتتلخص تقنية حارس المرمى فيما يلي¹:

- استقبال الكرة.
- تقديم الكرة باليدين.
- إرسال الكرة باليدين.



جدول رقم (1) يوضح انواع المهارات الاساسية²

¹ فيصل رشيد عباس دليمي - لحر عبد الحق - كرة القدم ص 46

² بن قاصد علي حاج محمد - اثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات

الاساسية للاعب كرة القدم ص 41

3-5 علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية:

تعد الصفات البدنية الركيزة للمباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الإستحواذ على الكرة قبل الخصم، لذا يجب على اللاعب أن يتصف بدرجة عالية من الكفاءة البدنية حتى يتمكن من تنفيذ المهارات الأساسية المختلفة بفعالية كبية اذ لا يستطيع اللاعب الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات الأساسية من استغلالها دون ان يكون قدر مماثل من الناحية البدنية كما ان الناحية البدنية لا تكفي ولا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في المباراة دون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الأداء في فترة المباريات.¹

ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار الصفة البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب علي أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وإمكانية اللاعب للاحتفاظ بمستواه الفني مرتبط بقدراته البدنية العالية، أما إذا كانت لياقته البدنية ضعيفة أو ناقصة فاللاعب يجد صعوبة كبيرة في أداء المهارة الأساسية على أكمل وجه.

4-5- أهمية التدريب على المهارات الأساسية :

من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز علي الخصم وهذا الهدف لا يمكنه أن يتحقق إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية و الهجومية بكفاءة وإيجابية، هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية نعتبرها الأساس الذي يرتكز عليه الفوز ومن هنا يتضح ويتجلى أهمية التدريب علي المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد تامر محسن حين يقول "إن مجهودات الفريق الهجومية تتركز في فعالية واحدة في إدخال الكرة في الهدف و بدون هذه الفعالية لا يمكن للفريق أن يحقق الفوز علي الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية بالنسبة لمؤدي هذه الفعالية"

¹ بن قاصد علي حاج محمد - اثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم ص 41

إن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للعب بالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي الأساس في الحصول علي نتائج جيدة.¹

5-5- الإعداد المهاري :

يعني الإعداد المهاري اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلي الدقة و الإتقان في الأداء.

ويقصد بالإعداد المهاري الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج حتي يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.²

وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية التي يستعملها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة اتقانها وتثبيتها حتي يصل إلي تحقيق أعلى المستويات الرياضية ومحاولة اتقانها وتثبيتها حتى يصل إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية والإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري الذي يتأسس عليها الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

5-5-1-مراحل الإعداد المهاري : و ينقسم إلى ما يلي :

أولاً :مرحلة بناء الشكل الأول لأداء المهارة الأساسية : إن التعرف الجيد من جانب اللاعب على المهارة الجديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية والصور أو نماذج حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب و كان التصور لها و

استعمالها أسرع، ويجب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن من استيعاب المهارات.³

¹ تامر محسن وواثق ناجي- كرة القدم وعناصرها الأساسية -بغداد 1972 -ص23

² حنفي محمود مختار -كرة القدم للناشئين -دار الفكر العربي -القاهرة ص23

³ مفتي ابراهيم حماد- الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم -دار الفكر -القاهرة 1994 -ص20

ثانياً: مرحلة اكتساب التوافق الجديد لأداء المهارة الأساسية : إن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء حيث تتدرج في التقدم المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانيات اللاعبين ومستواهم الفني إن الأداء في هذه المرحلة هو التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين:

- الأول هو تنمية المهارة من خلال التمرينات.

- الثاني هو أثناء اللعب¹.

ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء اللاعبين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه ان يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجحة ومؤثرة وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقود الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الاداء والتوافق الجيد.

ثانياً : مرحلة الوصول الى الية اداء المهارة الاساسية : ان الهدف الاساسي لهذه المهارة هو الوصول باللاعب الى اداء المهارة بصورة الية ويصل اللاعب الى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة، وبعد ان يكتسب اللاعبون التوافق الجيد للمهارة بحيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر إنسيابية يستطيع المدرب الاستفادة من المنافسات التجريبية لإستكشاف عيوب اداء المهارة الحركية التي تظهر من خلال مرحلة التعلم والتدريب عليها.²

إرشادات هامة تراعي في الإعداد المهاري:

تعطى هذه الإرشادات عند بداية تحضير اللاعبين نفسياً وبدنياً قبل عملية التعلم أو التدريب وهذه الإرشادات تمثل فيما يلي:

¹ مفتي ابراهيم حماد- الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم -دار الفكر -القاهرة 1992 ص-258

² حنفي محمود مختار - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم -دار الفكر الحديث -الكويت ص-109

1. يجب العمل على إكتشاف الاسباب التي ينتج عنها الأداء المهاري الخاطئ العمل على تطويرها و تصحيحها.
2. إن تنظيم وحدات التعليم والتدريب وانتظام اللاعبين فيها يعد عنصرا هاما وفعالا للإرتقاء للمستوى المهاري.
3. إن تخصيص فترات اللعب كجانب تطبيقي امر هام يساهم في تطوير المستوى من حيث الأداء المهاري.
4. يجب توضيح النقاط الخاصة بالمهارة و أجزاءها وشرحها للاعبين في كل مرة بدقة
5. يجب تحديد عدد مرات تكرار أداء المهارة بدقة في كل مرة.
6. يجب ان يتناسب محتوى التمرين أو اللعبة مع أهمية المهارة ذاتها.
7. يجب مراعاة الفروق الفردية للمستوى وتنظيم المجموعات والفرق بما يتناسب مع هذا العنصر وذلك من خلال التمرينات التي تناسب مستواهم من حيث درجة القوة والصعوبة وأهداف التمرين.¹

5-2- طرق تعلم المهارة

هناك عدة طرق لتعلم المهارة الحركية المختلفة ولك واحدة منها الاساليب التي يمكن إستخدامها.

ويحدد مفتي إبراهيم حماد وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية.²

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

- الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات " الطريقة المختلطة".

اولا الطريقة الجزئية لتعلم المهارات: وهي الاكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الاجزاء المعقدة وتتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا حسب

¹ مفتي ابراهيم حماد- الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم -دار الفكر -القاهرة 1994 -ص25

² مفتي ابراهيم حماد-المهارات الرياضية اسس التعلم والتدليل المصور -دار الفكر -القاهرة 1994 -ص137/138

خصام عبد الخالق¹ بينما يضيف مفتي إبراهيم حماد بان هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم لاعبيه الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليم وبعد إتقانه الجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث وهكذا حتى يتعلم اللاعبون وخاصة الصغار كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم اللاعبون بأداء المهارة كوحدة واحدة.²

ثانياً: الطريقة الكلية لتعلم المهارة: يقوم عصام عبد الخالق في هذه الطريقة "أنها لا تتجزأ فيها المهارة بل تعرض كلياً ويدركها المتعلم كوحدة غير مجزئة ويقوم بالتدريب عليها كذلك دون تقسيم، ومن مميزات الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية.³

وتذكر عفاف عبد الكريم " يجب أن يتعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إلقاء الحركة الكلية وكل جزء من الحركة تمهيد للجزء الموالي وكذا⁴ وبخصوص المفاضلة بين استخدام تعلم المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حماد حيث يذكر " على المدرس ان يقيم اختباره للقيم من الجانبين الأساسيين هما:

❖ درجة تعقيد الحركة المهارية.

❖ درجة تكامل وترابط اجزاء المهارة.

فاذا كانت المهارة الحركية المنخفضة لدرجة التعقيد ومرتفعة بدرجة التكامل وترابط اجزائها فهذه الحالة من الافضل ان يتدرب المتعلم بطريقة كلية، واذا كانت درجة تعقيد المهارة

¹ عصاد عبد الخالق -التدريب الرياضي -ص 178

² مفتي إبراهيم حماد -المهارات الرياضية اسس التعلم والتدليل المصور -دار الفكر -القاهرة 1994 -ص 141

³ عصاد عبد الخالق -التدريب الرياضي -ص 178

⁴ عفاف عبد الكريم - طريقة التدريب -دار المعارف -الاسكندرية مصر -1989 -ص 280

مرتفعة وكانت درجة تربط وتكامل اجزائها منخفضة فانه من الافضل ان يتدرب المتعلم على المهارة بالطريقة الجزئية.¹

ثالثا الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية : يقول ابراهيم حمادة" من الطبيعي ان للطريقتين الجزئية والكلية مميزتهما وعيوبهما لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام طريقتين معا . الاستفادة لمزايا كل منهما وفي نفس الوقت يتفادى عيوب كل طريقة.²

¹ مفتي ابراهيم حمادة -التدريب الرياضي الجنسي -دار الفكر -القاهرة 1994 ص139

² المرجع نفسه ص138/139

خلاصة:

إن الإعداد البدني في اختصاص كرة القدم يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية للاعب كرة القدم، حيث انه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية. ولهذا تم عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم كالقوة ، السرعة، التحمل....الخ.

كما تم عرض أهم المبادئ والطرق لتنمية هذه الصفات البدنية مع إبراز أهمية تلك الصفات وكذا التعرف على مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وطرق تعليمها.

الفصل الثالث

خصائص ومميزات المرحلة العمرية U15

مدخل

خصائص ومميزات المرحلة العمرية U15

المميزات البدنية

المميزات الجسمية والفيزيولوجية

المميزات العقلية والانفعالية

المميزات الاجتماعية

حقائق عن النمو خاصة بالصفات البدنية

خلاصة

مدخل:

معروف علمياً أنه من أهم الأمور التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية و التدريب الرياضي هو الإلمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة، حيث تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة من أحسن مراحل التعلم ويرجع ذلك إلي مجموع الخصائص البيولوجية و النفسية و الحركية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة.

1- خصائص ومميزات المرحلة العمرية U15:

1-1- المميزات الحركية : تعتبر هذه المرحلة العمرية السن الذهبي لاكتساب المهارات الحركية وهي المرحلة التي يتعلم الناشئ الحركات بصفة جيدة و خلال هذه المرحلة تطرأ تغيرات كبيرة نذكر منها:

استمرار النسيج في تطوره على نمو القدرات على التركيز حيث يستطيع متابعة تمارين الحيوية المطاولة (طويلة المدة)

القدرة على تحليل الإرشادات و التعليمات التي تعطي القابلية الحركية ويمكن أن تكون طريقة العرض هي أحسن طريقة بيداغوجية.
نمو التركيز والدقة وصفة الترابط و التوافق.

هذا السن يعتبر مفتاح لمعرفة القدرات الحركية المستقبلية ولهذا فإن التهاون في أداء التمارين الحركية خلال هذا السن لا يجب للناشئين من خلال ما يتعلمه الناشئ من حركات تصبح لديه ثابتة حيث تتكون لديه عادات حركية سريعة يمكن الإشارة بأخذ الحذر في هذه المرحلة فيما يخص العادات الحركية السيئة وتصحيحها بسرعة، لأنها تكون صعبة التصحيح مستقبلاً.¹

¹ Weie kj :manuel d'entrainement edotion vigot ; 1986 p41

1-2- المميزات البدنية : في هذه المرحلة العمرية لا يكون النمو بطريقة منتظمة ومستمرة وإنما بطريقة مندفعة كما يعتبر هؤلاء الذين يقتربون من نهاية هذه المرحلة وفي هذه المرحلة العمرية يكون إيقاع التطور بطيء وتزيد قادمون على فترة نمو سريعة¹ القائمة ب5 سم في السنة خاصة نمو الأطراف السفلية ويزيد الوزن ب 2 كغ²، إن الطفل في هذه المرحلة مازال صغيرة حين نميز سن 10 يقابل 1.35 م معدل الطول عند هذه الفئة كما أن الوزن يكون خفيف، فالتناسب الموجود بين الطول والوزن يساعد على أداء التمارين البدنية وخاصة الجهاز وتمكننا أن التطور يبدأ ولكن ببطء.

ولهذا تمارين القوة غير منصوح بها خاصة رفع الأثقال، وخلال هذا السن يكتسب الناشئون مهارة في العضلات الصغيرة لليدين والقدمين، وتتحسن لديهم حركة الجسم وتصبح أكثر توافقا وانسجاما زيادة على هذه الكثرة والقدرة على أدائها. أو لكن بصورة مبسطة، كما يتميز أفراد هذه الفئة العمرية بسرعة لاستجابة للمهارة التعليمية وكثرة الفروقات الفردية بينهم وتكون هذه المرحلة في نهايتها كبدية للاختلاف الذي يظهر بين الجنس³.

"كما ذلك التجارب أن الألعاب والفعاليات التي تعتمد على القوة المميزة بالسرعة مثل: الركض، القفز بالرمي، وألعاب القوى يتم بدون التدريب في هذه المرحلة العمرية⁴

1-3- المميزات الجسمية والفيزيولوجية:

في هذه المرحلة نرى أن النسب الجسمية تتعدل وتصبح قريبة التشابه عند الراشد حيث تتصل الأطراف ويزداد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويشهد الطول زيادة 5 بالمئة في النسبة وفي نهاية المرحلة يلاحظ النمو في الطول ويشهد الوزن زيادة

¹ Weie kj :manuel d'entrainement edotion vigot ; 1986 p41

² Aurongouts. Préparation et entrainement à la gyanastique sportive 1983.p 36

³ محمد عوض بيسوني - نظريات وطرق التربية ط2 -ديوان المطبوعات الجامعية -الجزائر 1992 -ص41

⁴ قاسم حسن حسين -اسس التدريب الرياضي 1 -دار الفكر العربي -الاردن -ص45

10 بالمئة في السنة وتزداد المهارات الجسمية ويعتبر أساسا ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعي ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة.¹

وتعتبر هذه المرحلة مهمة جدا لأن الطفل فيها يكون متوازن وحيوي وذلك لسرعة النمو القصوى لمختلف الأجهزة والأعضاء، وتسمى أيضا مرحلة (القفز للنمو) وهذا القفز في النمو للعظام يرجع خصوصا إلى النشاط الكبير للغدد ذات الإفراز الداخلي، وتتمو خلال نفس المرحلة القوة المطلقة بشدة في السنة الثانية عشر حيث تكون قوة المجاميع العضلية متساوية بمعدل 65 بالمئة من قوة الإنسان البالغ، أما بخصوص الأوعية الدموية فيعرف تطورها تأخر ملحوظا بالمقارنة يتم نمو القلب وهذا ما يختلف نوعا ما عن عدم الاستقرار في المقاييس الفيزيولوجية كالضغط الدموي الشرياني مرتفع في اضطرابات في النشاط الدوري القلبي.

1-4- المميزات العقلية والانفعالية:

يمكن إجمالها فيما يلي:

يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين إجراء الأشياء المركبة، منها نظر الاتساع لمدى إدراكه وبذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعيا وإدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدر من التعقيد.

- يزداد ميله للاستطلاع مما يحفزه إلى الكشف عن ما يقع تحت حواسه.
- يعتبر الطفل في هذه المرحلة عمليا في نظريته لبيئة في التحرر من اللعب الإيهامي.
- يمتد ميله للملكية وضعا في حرص الطفل مع الجميع والافتناء كجمع الطوابع، يميل إلى تشكيل الأشياء والابتكار والتقليد، كما يميل إلى الراديو والسينما وقراءة مجلات الأطفال وخاصة في نهاية هذه المرحلة.

- تقوي روح الحساسية والرغبة في المنافسة كما يزداد لميل المرح والفكاهة.

¹ حامد عبد السلام زهران -عالم النفس نمو الطفل والمراهقة -عالم الكتاب ط5 1995 ص265/267

- لا يهتم الأطفال وخاصة الصبيان بمظهره الشخصي.¹

1-5 المميزات الاجتماعية:

في هذا السن تقوى روح الجماعة وتصبح عضوية الجماعة هامة، ويسعى الصغار بشدة للحصول على عضوية الأندية أو الضمانات المتشابهة كما تظهر الرغبة في المنافسة بوضوح القابلية لاحتلال المكان أو مركز بالجماعة التي تنتمي إليها الطفل، وتتسع دائرة الخبرات الاجتماعية لدى هذا الأخير لما يزداد الشعور بتقدير الجماعة في صورة الولاء للفرق والرغبة، الكيان الذاتين وشدة ميولهم للعمل للمساهمة في المواقف الاجتماعية حيث يبرز ويصبح موضع التمييز مع زملائه.²

ونستخلص ما يلي:

- يتسع مجال الميول والقدرات الحركية والاجتماعية بدرجة ملموسة ويرتاحون عند اكتسابهم مهارات أو لنجاحهم في عمل ما.
- يزداد ارتباط الطفل بالجماعة ويزداد ولائه لها ويسعى لاكتساب تقديره من المنافسات بين هذه الجماعات، كما تزداد السرعة إلى الانتقالية ويبدأ في التحرير من تعلقه بوالديه ويتجه نحو قرناء سنه.
- يدرك الطفل العلاقات التي تربط أفراد أسرته وواجباته نحوها من الحب والاحترام.
- يقود الطفل عن ألوان السلوك السليم ويتحلى بالمبادئ الخلقية.
- يتعرف الطفل خلال مجالات نشاطه في المدرسة ماله من حقوق وما عليه من واجبات.³
- يقول كوزت مانييل - إن هذا هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود.⁴

¹ فايز منهان - التربية الرياضية الحديثة - مرجع سابق الذكر - ص 83/84

² احسان محمد الحسين - اسس على الاجتماع الرياضي - جامعة بغداد 1990 - ص 123/124

³ تركي رايح - اصول التربية والتعليم - ديوان للمطبوعات الجامعية الجزائرية - 1990 - ص 211

⁴ محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - ط 7 - دار المعرفة - القاهرة 1991 - ص 138/139

من خلال هذا القول يتضح لنا حاليا أن هذه المرحلة من أحد المراحل التعليمية وخاصة قابلية التصرف الحركي، بحيث يستطيع الناشئون فيها لتحكم في اكتساب مستوى جيد، كما أنها تستمر بالرغبة المعروفة في تحدي الخطر والتأقلم الجيد للتدريب فهي المفتاح الجيد والمناسب للتخصص.

1-6- حقائق عن النمو خاصة بالصفات البدنية:

أولا: التحمل الدوري التنفسي:

توجد أساليب مختلفة لقياس التحمل الدوري التنفسي خلال مراحل العمر المختلفة (الطفولة- المراهقة) يمكن إجمال أهمها على النحو التالي: اختيار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أو اختبار الكفاءة البدنية واختبار الجري لمسافة محددة أو لزمان محدد واختبار قياس نبض القلب بعد أداء مجهود مقنن.

يراعي عند استخدام اختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين واختبارات الجري لمسافات طويلة نسبيا مثل اختبار الجري مسافة ميل، أو اختبار الجري لفترة زمنية 9 دقائق، كما أن هناك تقاربا إلى حد كبير في تطور نمو التحمل الدوري التنفسي بالرغم من اختلاف أدوات القياس السابقة، لذلك قدر يرجع استخدام اختبارات الجري لسهولة تنفيذها فضلا عن قلة تكلفتها.

يستطيع الأطفال بذل مجهود مع ارتفاع معدلات النبض على نحو يزيد عما كان متوقعا عن ضعف قدراتهم في هذا الجانب.

يراعي عند دراسة تطور نمو الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين خلال الأعمار المختلفة لمرحلتى الطفولة والمراهقة استخدام الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي وذلك بقسمة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين على وزن الجسم.

ثانيا: القوة العضلية:

يفضل قياس تطور نمو القوة العضلية باختبارات القوة الثابتة، حيث إن هذا النوع من القياس أصدق تعبيراً وأكثر شيوعاً بين دراسات النمو الحركي.

يفضل استخدام القوة النسبية وعدم الاقتصار على القوة المطلقة عند المقارنة بين الأعمار المختلفة أو الجنس في تطور نمو القوة العضلية. توجد علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسن القوة العضلية خلال مرحلتى الطفولة والمراهقة، يحتفظ الأولاد بالتفوق على البنات في القوة المطلقة أو النسبية خلال الأعمار المختلفة لمرحلة الطفولة والمراهقة وتصبح هذه الفروق أكثر وضوحاً بعد مرحلة البلوغ. يختلف معدل نمو القوة العضلية وفقاً لطبيعة المجموعة العضلية المستهدفة قياساً خلال الأعمار المختلفة.

يصعب التنبؤ بالقوة للمراهق خلال معرفة درجة قوته العضلية في عمر مبكر، فإن الطفل الذي يحقق إنجازاً متميزاً في القوة العضلية في عمر 07 سنوات من الضروري أن يحتفظ بذلك التفوق في عمر 17 سنة، ولكن ربما يمكن التنبؤ بقدر ملائم بالقوة العضلية خلال الفترة التدريبية التي لا تتجاوز حوالي سنتين.

ثالثاً: التحمل العضلي:

يتقارب البنات على الأولاد في تحمل القوة العضلية خلال مرحلة الطفولة المبكرة. تفوق البنات على الأولاد في بعض قياسات تحمل العضلية في غضون فترة ما قبل المراهقة. يزداد معدل نمو التحمل العضلي للأولاد في غضون مرحلة المراهقة وخاصة لعائلات الذراعين والمنكبين.

رابعاً: المرونة الحركية:

تتفوق البنات على البنين في قياسات المرونة الحركية وخاصة مرونة الجذع و الفخذ أثناء مرحلتى الطفولة و المراهقة.

يتأثر تطور نمو المرونة الحركية لمفاصل الجسم بمتغير التمرينات والنشاط الحركي على نحو أكثر تأثيراً من متغير العمر.

يوجد تعارض بين النتائج المرتبطة بتطور نمو المرونة، و ربما يرجع ذلك بسبب مبدأ الخصوصية لمفاصل آخر.

خامسا :السرعة

يمكن تتبع نمو السرعة الإنتقالية من خلال المقارنة بين الأعمار المختلفة في زمن الجري لمسافات قصيرة محددة أو مسافات الجري لفترات زمنية قصيرة، كما يمكن المقارنة وفقا لتقدير السرعة بالمتر / الثانية.

سادسا : القدرة العضلية

يعتبر الوثب العريض من الثبات من اكثر الاختبارات إستخداما وصلاحيه للمقارنة بين الأعمار المختلفة والجنس في تطور نمو القدرة العضلية.

يحتفظ الأولاد بالتفوق على البنات في القوة العضلية خلال الفترة العمرية 07 - 17سنة ويزداد هذا التفوق على البنات في القوة العضلية خلال الفترة العمرية 11- 17سنة. بلغ معدل نمو القدرة العضلية للأولاد خلال الفترة العمرية 07 - 17 سنة حوالي 82 بالمئة هذه النسبة تمثل حوالي ضعف معدل تطور نمو القدرة العضلية للبنات خلال نفس الفترة العمرية 10 - 13 سنة ويقل هذا التداخل بشكل واضح في عمر 17 سنة.

سابعاً : التوافق:

- يعتبر إختبار رمي الكرة لأبعد مسافة من الاختبارات الشائعة لتتبع التوافق.
- يحتفظ الأولاد بالتفوق المستمر على البنات في هذه القدرة العمرية 07 - 17 سنة.
- تتضاعف قدرة الاولاد بمقدار مرتين و نصف مقارنة بأداء البنات عند سن 17 سنة.

ثامنا الرشاقة:

تشهد الفترة العمرية 09-17 سنة عام محدودا للرشاقة بالعديد من القدرات البدنية الأخرى. يتوافق نمو الرشاقة لدى البنات عندما يبلغن سن 14 سنة بينما يستمر النمو بالنسبة للأولاد حتى عمر 17 سنة.

يتراوح معدل التقدم السنوي للأولاد بين 0.2 ثانية 0.3 ثانية بينما يتراوح بين 0.1 ثانية و 0.3 ثانية بالنسبة للبنات.

تلعب الوراثة دورا هاما في تطور نمو الرشاقة وبالرغم من ذلك يمكن تمييزها ولكن تحتاج إلى درجة كبيرة تنمية الرشاقة من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها خاصة القوة العضلية والسرعة والتوافق الحركي.

تاسعا التوازن:

هذه القدرة البدنية (التوازن) بالنمو في عمر مبكر مقارنة بالقدرات البدنية الأخرى.

التوازن الحركي بشكل عام مع زيادة العمر.

نمو التوازن بشكل غير منتظم عبر مراحل العمر المختلفة.

التوازن بطبيعة البناء الجسماني خاصة ما يتعلق بالقياسات الجسمية للأعراض والمحيطات،

على النحو يفضل القياسات الجسمية الأخرى مثل قياسات الأطوال.

يؤثر عامل تأثير كبيرا في تطور التوازن وبالرغم من ذلك يمكن تطويره بالتدريب والممارسة.¹

¹ عادل عبد البصير علي - التدريب الرياضي التكاملي بين النظرية والتطبيق - مركز الكتاب للنشر 1999

الخاتمة:

يبين هذا الفصل مختلف الخصائص البدنية والعقلية والاجتماعية التي يتميز بها الطفل في هذه المرحلة وكذا حقائق عن نمو الصفات البدنية حيث تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة بسرعة نموها، فهي بذلك إعداد للرشد والمستقر.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

منهج البحث

مجتمع وعينة البحث

متغيرات البحث

مجالات البحث

أدوات البحث

الأسس العلمية للاختبارات

الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

الدراسة الاستطلاعية

الدراسات الإحصائية

تمهيد :

ان البحث والدراسة في المحال العلمي اصبح يستند على مجموعة من المعطيات المناهج التي تعتبر اساسية في اثبات الفروض العلمية المطروحة سلفا، كما تحدد هذه المناهج الادوات اللازمة من أجل اجراء هذه الدراسة ،وفي هذا الفصل الخاص بمنهجية البحث وادواته الميدانية سنقدم تفصيل شامل ودقيق حول منهج الدراسة، خصائص مجتمع عينة البحث وتقسيمها، اضافة الى الادوات المستعملة والاختبارات والقياسات التي جرى استعمالها في هذه الدراسة.

1-1- منهج البحث :

ان منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي البحث هذا اعتمدنا المنهج التجريبي الملائم للموضوع .

يعد المنهج التجريبي من أهم وأفضل مناهج البحث العلمي بالنسبة للإنسان، فهو يعتمد على تحديد المنهج المتبع عبر المتغيرات والضوابط تبعا للشروط المحددة للظاهرة التي تكون هي محور الدراسة في العملية التعليمية، ويقوم المنهج على العمل على ملاحظة كافة التغيرات الناتجة عن آثار هذه الظاهرة.

ويشير المنهج التجريبي إلى أن طبيعة الدراسة للظاهرة عبارة عن تغير مقصود يقوم على اختبار الفروض السببية ومعرفة العلاقة السببية من حيث إدخال المتغير التجريبي إلى الواقع أو الظاهرة والقيام بضبط كافة المتغيرات الأخرى المؤثرة وهذا ما يقصد به الظروف المضبوطة.

1-2- مجتمع وعينة البحث :

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه وفي الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على

المجتمع كله يكلف جهدا ومالا كثيرين فالبحت عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت والجهد والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة . (مصطفى، الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة، 2008-2009، صفحة 59).

وقد تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم الممارسين بالاندية الرياضية على مستوى نادي اكاديمية جيل غريس بولاية معسكر.

قمنا باختيار العينة بطريقة عمدية و في 15 لاعب كرة قدم صنف اقل من 14 سنة من مجموع 22 لاعب في هذا الصنف بالنادي.

1-3-متغيرات البحث :

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع والمتغير المستقل والمتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل . **المتغير المستقل** : صفات اللياقة البدنية (سرعة ،قوة،مرونة)

المتغير التابع : الاطالة العضلية

1-4-مجالات البحث :

المجال البشري : ويتمثل في 15 لاعب كرة قدم من صنف الاصاغر (اقل من 14 سنة)

المجال المكاني : تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع لاعبين ينتمون إلى نادي اكاديمية جيل غريس

المجال الزمني : بدأت الفترة في إعداد اختبارات القياس في 2017/12/18 و تم تطبيق الوحدات التدريبية المرفقة بالتمارين المقترحة على عينة بحث ابتداء 2018/01/14 لغاية 2018/04/16 ، مع العلم أنه تم اعادة اختبار القياس للصفات البدنية (سرعة وقوة ومرونة) في الحصة الموالية لنهاية الوحدات التدريبية .

1-5- أدوات البحث :

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى انجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة تمارين مقترحة للاطالة العظمية ضمن الوحدات التدريبية الخاصة بلاعبي كرة القدم لنادي اكاديمية جيل غريس صنف اقل من 14 سنة .

كما اعتمدنا مجموعة اختبارات القياس للوزن ومؤشر الكتلة وللصفات اللياقة البدنية (سرعة وقوة ومرونة) وتوصيفها كالتالي:

- قياس الوزن: تم استعمال ميزان طبي
- قياس الطول: تم استعمال شريط قياس
- قياس مؤشر الكتلة : تم استعمال معادلة مؤشر الكتلة والذي هو حاصل قسمة الوزن بالكلوغرام على مربع الطول بالمتر .
- قياس السرعة : تم اعتماد اختبار الجري السريع 60 متر في رواق مستقيم، حيث يقوم اللاعب بالوقوف عند خط البداية وعند اشارة المدرب يتجه بسرعة نحو الامام، بعد عملية الوصول للاعب يسجل المدرب نتيجة الزمنية للاداء بالثواني.
- قياس المرونة : تم اعتماد اختبار الجلوس طولا ثنى الجذع أماما، وفيه يجلس المختبر أمام الصندوق في وضع الجلوس طولا مع فرد الذراعين والكفين أماما للوصول إلى ابعد مدى حركة للجذع مع تثبيت القدمين مضمومتين ومفرودتين كاملا ومثبتتين في الجدار الأمامي للصندوق من الأمام، حيث يتم تسجيل المسافة التي حققها المختبر بالسنتيمتر في المحاولتين وتحسب له المسافة الأطول، والشكل الموالي يبين طريقة الاختبار.



شكل رقم 01 يبين طريقة اختبار الجلوس طولاً ثنى الجذع أماماً

- اختبار قوة عظمة الرجلين: و تم اعتماد اختبار الوثب العمودي (سارجينت)، واستعملت الادوات التالية فيه (مسطرة أو شريط قياس - حائط - قطعة طباشير)، حيث يكون وصف الاداء فيه بتثبيت المسطرة على الحائط أو شريط القياس وذلك لقياس مسافة الوثب العمودي بين العلامتين، وقوف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسكا بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصه واحده 9 في اليد بجوار الحائط) ، فرد المختبر ليداه على كامل امتدادها بأقصى ما يستطيع ليضع علامة على الحائط بالطباشير، ثم يقوم المختبر بثني الركبتين كاملا مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده، ليبدأ المختبر في الوثب العمودي لأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يصل إليها، وتحسب درجات القياس باعطاء المختبر ثلاث محاولات وتسيل أفضل محاوله له، حيث يتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية ، والشكل البياني الموالي يبين طريقة الاختبار.



شكل رقم 02 يبين طريقة اختبار سارجنت لقوة عضلة الرجلين

الأسس العلمية للاختبارات :

من أجل ضبط الأسس العلمية للاختبارات من صدق وثبات وموضوعية قمنا بتوزيع استمارة لمجموعة اختبارات على بعض الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية والرياضية وهذا خدمة للبحث من أجل التأكد من ان اختبارات القياس المعتمدة ملائمة لعينة البحث وخصائصها الجسمية والعمرية.

الاسم و اللقب	الرقم
كوتشوك سيدي محمد	1
مناد فضيل	2
حجار محمد	3

جدول رقم (02) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

ثبات وصدق اختبارات القياس :

معامل الصدق	معامل الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		اختبارات القياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.99	0.99	0.47	7.21	0.46	7.22	اختبار السرعة
0.89	0.80	1.26	5.00	1.41	5.00	اختبار المرونة
0.98	0.97	0.9	0.45	0.10	0.45	اختبار القوة

جدول رقم (03) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات الاختبارات للعينة قيد

الدراسة (ن=6) مستوى الدلالة عند (0.01)=0.874 عند (0.05)=0.754

يتضح من خلال الجدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول ودرجات القياس الثاني لكل اختبار من اختبارات القياس دالة معنوية مما يؤكد على أن اختبارات القياس على درجة عالية من الثبات والصدق الخاص بعينة البحث قصد الدراسة.

1-6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تؤثر على نتائج البحث و من بين هذه المتغيرات ما يلي :

- **السن و الجنس:** تم اختيار و ضبط سن العينة حسب توفرها ، وقد كان افراد العينة ذكور.

- تم استبعاد الافراد اصحاب القياسات الشاذة في الاختبارات و ذلك من خلال اعتماد توزيع عينة البحث المعتدل

- تم تسخين العينة والقيام بالتمديدات من الثبات (étirement passif).

- فترة القيام بالتمديدات كانت ثلاث دقائق "3" بينما فترة الاسترجاع دقيقتين "2"

1-7- الدراسة الاستطلاعية :

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا. وذلك قبل اداء اختبارات القياس على العينة الرئيسية حيث قمنا بتجزئته على عينة مكونة من 6 لاعبين من مجتمع عينة البحث قصد التأكد من ملائمة ادوات البحث وصلاحياتهم للقياس وكذا توافق اختبارات القياس مع قدرات عينة البحث.

1-8- الأسس العلمية للاختبارات:

-أولا ثبات الاختبار نقصد بثبات الاختبارات الاعتمادية هو درجة الركون عبلى نتائج المقياس ودرجة الثقة في هذه النتائج فصلا عبلى ثبات النتائج وعدم تغييرها ويعرف كذلك على انه مدى دقة أو الانسياق أو الاستقرار نتائجه فيها لو طبق عبلى عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم عبد الحفيظ - 1993، 18) في هذه السياق ولأعضاء الاختبارات تباتا بالاعتماد على اختبار ستودنت باعتمادنا على الاختبارات البعدية ومقارنتها عند مستوى الدلالة 5 %.

-ثانيا صدق الاختبار: يقصد به قدرة الاختبار عبلى القياس ما يدعي قياسه أو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه كما يعبر عبله بمدى صلاحية الاختبار وصغته ومن اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره اصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (نبيل عبد الهادي، 1990، 171) وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عال.

-ثالثا موضوعية الاختبار: أن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة لتأويل ا دان الاختبار ذا الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وقد تم استعمال الاختبارات ضمن الوحدات التدريبية كاختبارات الإدراك القفز العمودي والركضة التقريبية والاختبارات المهارية المناولة والتصويب.. الخ وهذا ما يمنحها موضوعية ومصداقية جيدة.

1-9- الوسائل الإحصائية:

أ- المتوسط الحسابي:

مج س

بحيث: س = —

ن

س: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

ب- الانحراف المعياري:

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

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

(س - س): انحراف كل قيمة عن المتوسط.

ن: عدد أفراد العينة.

ع: الانحراف المعياري.

ج- التجانس:

$$E^2$$

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

ع²

د- 'ت' ستودنت :

يستعمل اختبار الدلالة ت لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير المرتبطة وللعينات المتساوية والغير المتساوية وفي هذا الصدد استخدمت:

أ- دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين بحيث $n=1$ ن

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

بحيث: s^{-1} = المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

s^{-2} = المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

$e1$ = الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

$e2$ = الانحراف المعياري للمجموعة الثانية

n = عدد أفراد العين

$$= ت \frac{|s^{-2} - s^{-1}|}{\sqrt{\frac{e1^2 + e2^2}{1-n}}}$$

1-7- صعوبات البحث:

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

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج اختبارات القياس القبلي لعينة البحث التجريبية

مناقشة الفرضيات

الاقتراحات والتوصيات

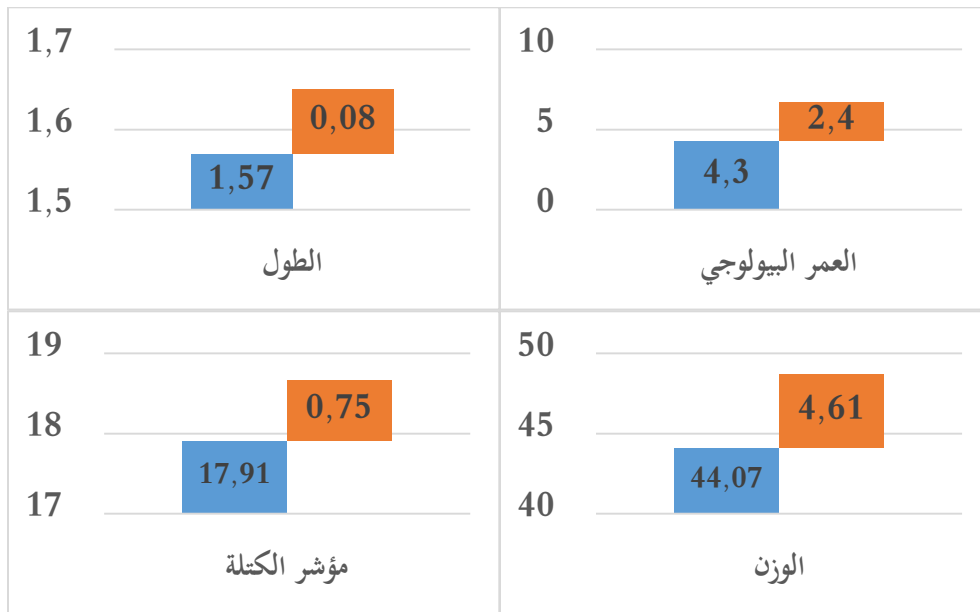
2- عرض وتحليل النتائج:

2-1- عرض وتحليل نتائج توصيف عينة البحث:

العينة	العدد	العمر البيولوجي		الطول		الوزن		مؤشر الكتلة	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	14.73	0.45	1.57	0.08	44.07	4.61	17.91	0.75

جدول رقم 04 يوضح نتائج توصيف عينة البحث

من خلال الجدول رقم 04 والذي يوضح نتائج توصيف عينة البحث، حيث قدر المتوسط الحسابي للعمر البيولوجي للعينة التجريبية بـ 14.73 بانحراف معياري قدره 0.45، كما بلغ عدد العينة 15 لاعب للعينة التجريبية، وحددت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في قياس الطول بـ 1.57 بانحراف معياري قدره 0.08، وكانت قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في قياس الوزن محددة بـ 44.07 بانحراف معياري قدره 4.61، في حين حددت قيمة المتوسط الحسابي لمؤشر الكتلة بـ 17.91 بانحراف معياري قدره 0.75.



شكل بياني رقم 03 يبين فارق نتائج اختبارات القياس في توصيف عينة البحث التجريبية

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

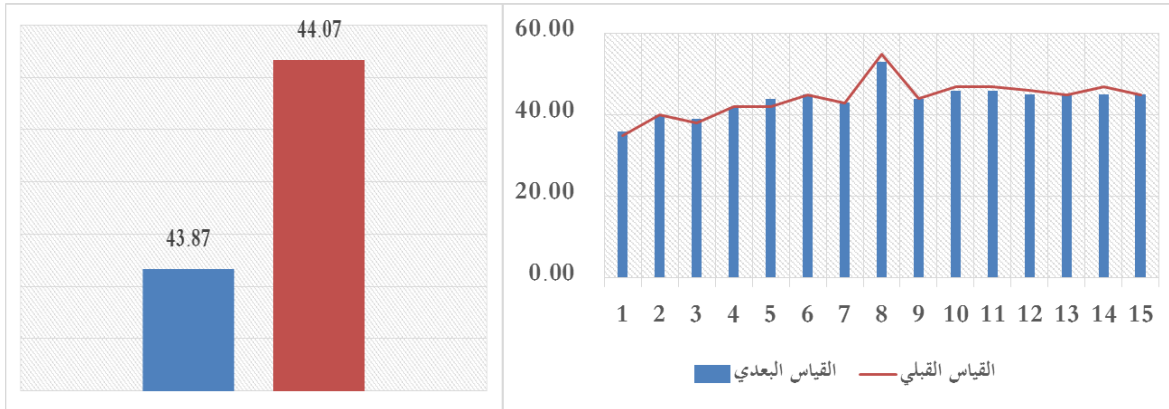
الاختبارات القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوزن	44.07	4.61	43.87	3.81	0.71	غير دال
مؤشر الكتلة	17.91	0.75	17.85	0.58	0.54	غير دال
السرعة 60م	7.20	0.43	7.04	0.10	6.97	دال
المرونة	4.80	1.32	5.60	0.83	7.30	دال
قوة عظمة الرجلين	1.32	0.10	0.50	0.07	4.58	دال

جدول رقم 05 يوضح نتائج اختبارات القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية مستوى

الدلالة 0.05 ، درجة الحرية ن-1 ، قيمة ت الجدولية 2.14

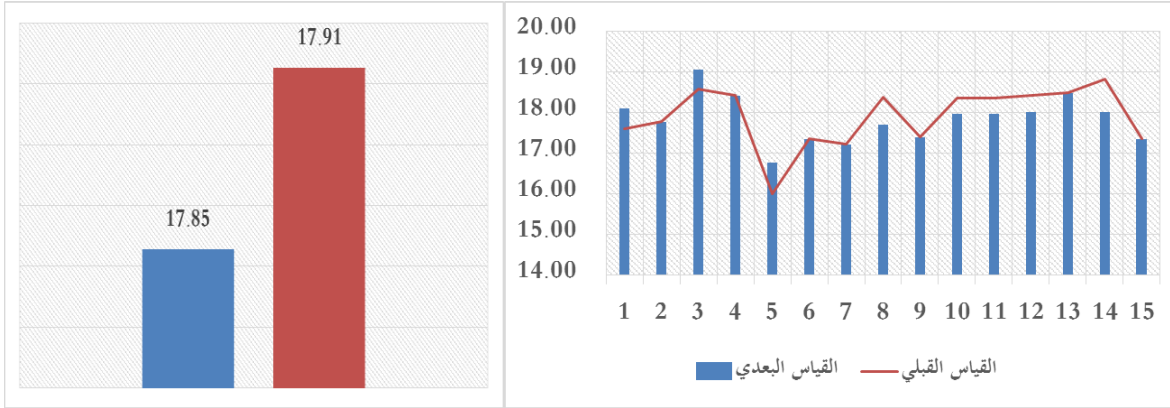
من خلال الجدول رقم 05 اعلاه والذي يوضح نتائج اختبارات القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، حيث تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي للوزن للعينة التجريبية بـ 44.07 بانحراف معياري قدره 4.61، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 43.87 بانحراف معياري قدره 3.81، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.71 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق بين القياسين عشوائي ، وهذا ملاحظ من خلال خصائص العينة المرفولوجية طوال مدة العملية التدريبية ، اذ ان العينة لم تفقد الوزن الكثير باعتبارها مؤهلة مرفولوجية لعملية التقوية العضلية لما تتسم به هذه الفترة العمرية في بناء وتقوية الالياف العظمية بشكل مقنن في ظل ممارسة كرة القدم والتي هي لعبة جماعية تتطلب

قدرات بدنية خاصة و خاصة جدا في الممارسة، حيث ان هذه اللعبة تستلزم الاحتفاظ والجري بالكرة وتسديدها واستقبالها، وتمارين الاطالة العظلية المقترحة في التدريبات لم يكن لها اثر دال احصائيا في قياس الوزن، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 04 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في الوزن لعينة البحث التجريبية

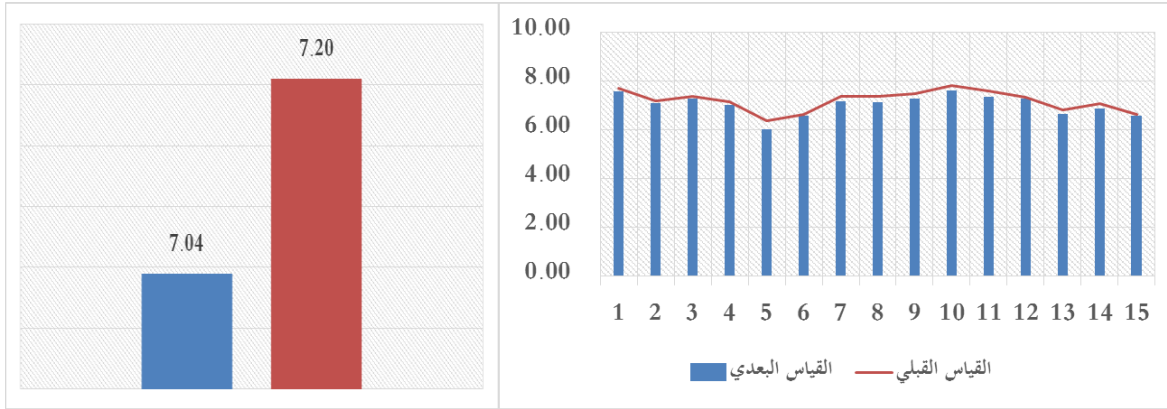
كما تحدد قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي مؤشر الكتلة للعينة التجريبية بـ 17.91 بانحراف معياري قدره 0.75، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 17.85 بانحراف معياري قدره 0.58، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 0.54 والتي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي البعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق دال عشوائيا، ويعزى الطالبان ذلك لما فسراه في قياس الوزن كذلك باعتبار العينة في النمط المرفولوجي المعتدل، حيث نرى في بعض الاحيان زيادة الوزن نتيجة لزيادة الكتلة العضلية، في حين اخر نرى فقدان الوزن نتيجة لحرق بعض الدهون، وهذا الامر يرتبط بشكل وثيق بطبيعة التمارين المقترحة ومميزات الاحمال التدريبية المقننة والمبرمجة لها، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 05 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في مؤشر كتلة الجسم لعينة البحث التجريبية

ايضا حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار السرعة (عدو 60م) للعينة التجريبية بـ 7.20 بانحراف معياري قدره 0.43 ، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 7.04 بانحراف معياري قدره 0.10 ، لتؤكد قيمة اختبارات ستودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 6.97 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية، وهذا نتيجة للتمارين الاطالة العظمية المقترحة في الوحدات التدريبية للعينة على تجهيز وتمكين العظلة من ابراز قدراتها الفسيولوجية في البناء العضلي الذي يركز بصفة اساسية على القوة، ويعزي الطالبان ذلك الى ان تمارين الاطالة العضلة مكنت الالياف العضلية من الاستفادة لاقصى تمدد لها خلال تكرر الانقباضات العظمية المترددة اثناء اختبارات السرعة وخلال اللعبة، كما اثرت التمارين بشكل محدد في شمل اكبر عدد من الالياف العضلية خلال الاداء وتوزيع الجهد عليها دون الاثر السلبي في الاداء، اضافة الى خصائص العينة وكذا اعتبار صفة السرعة وراثية في اغلب الحالات خلال النمو الجسمي، فمرحلة بداية المراهقة

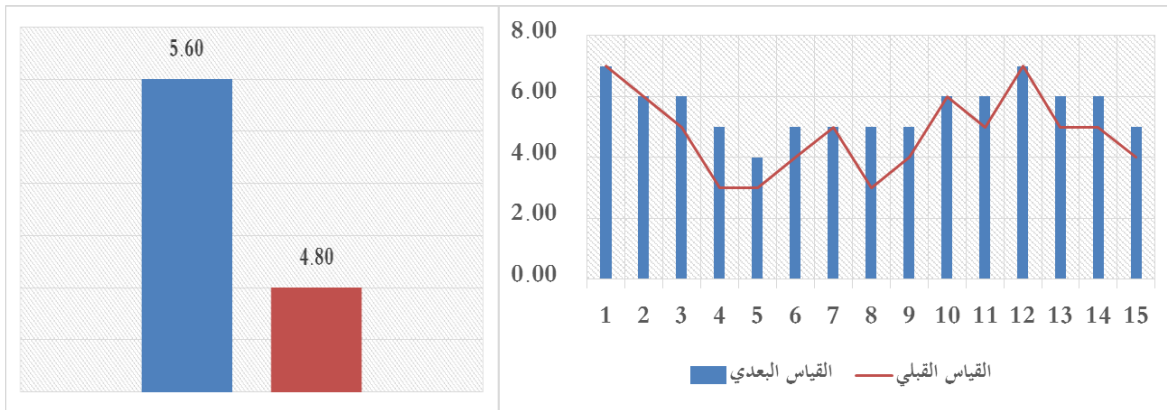
والنمو المرفولوجي للعينة مميزة جدا لسرعة استجابتها للاحمال التدريبية المقننة بشكل منهجي ومتكيف مع قدراتهم البدنية والطاقوية، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 06 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدى في عود 60 لعينة البحث التجريبية

ونفس الامر بالنسبة لاختبار المرونة، حيث حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار مرونة اسفل الظهر للعينة التجريبية ب 4.80 بانحراف معياري قدره 1.32، في حين حددت قيمته في قياسه البعدى ب 5.60 بانحراف معياري قدره 0.83، لتؤكد قيمة اختبارات ستيودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد ب 7.30 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق دال احصائيا لصالح القياس البعدى للعينة التجريبية، ويرى كثير من الباحثين في هذا المجال ان المرحلة العمرية هذه تتميز بمرونة ورشاقة خاصة، اذ يمكن بناء اي شكل جسمي للاعب نتيجة لاستجاباته العضلية ومرونة مفاصله، كما ان التمارين المحددة للاطالة العضلية والمدرجة ضمن الوحدات التدريبية المقترحة قد اثرت ايجابا على توجيه وتطوير صفة المرونة بشكل مقنن علميا، اذ ان التمارين المقترحة اعتمدت على التدرج في الاحمال التدريبية بشكل اساسي مع

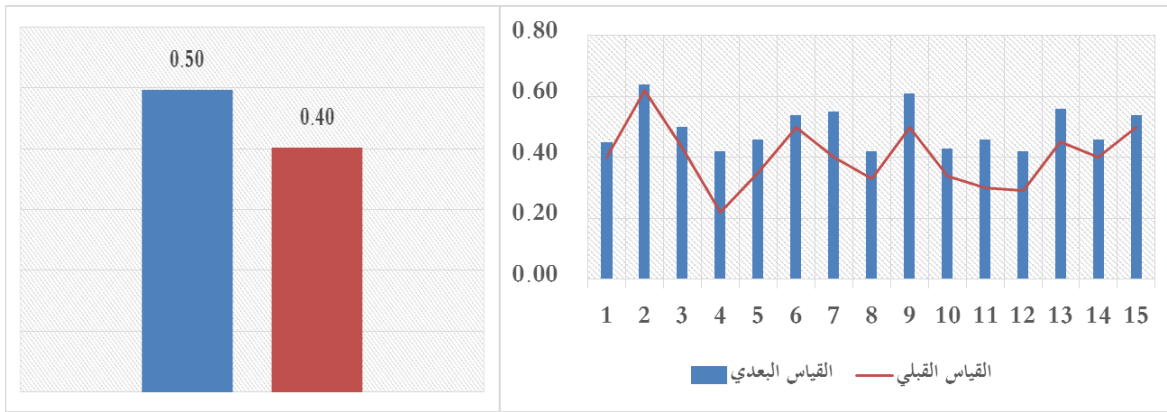
تكرارات محددة ومقتنة، اضافة الى ضبط المدى الحركي للاعبين حسب القدرات الحركية لهم، طبعاً هذا احتراماً للفروقات الفردية المدرجة في الاداء ، والتي من خلالها اصبح المختصون في مجال الرياضة يؤكدون ان عملية اعداد البرامج التدريبية البدنية لم تعد تجمع الكل، بل يجب تحديد افراد العينة عبر فئات ونتيجة لمعالجات احصائية خلال اختبارات قياس مستوى اللياقة البدنية في البداية، وعلى اساسها يركز المدربون في اعداد الاحمال التدريبية للوحدات المقترحة والتمارين المميزة لها، هذا ما ابدى دلالة الفروق في القياس في المرونة لعينة البحث التجريبية، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 07 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في مرونة اسفل الظهر لعينة البحث التجريبية

اما اختبار قوة عظمة الرجلين (سارجنت) فقد حددت قيمة المتوسط الحسابي في قياس القبلي لاختبار سارجنت للعينة التجريبية بـ 0.40 بانحراف معياري قدره 0.10، في حين حددت قيمته في قياسه البعدي بـ 0.50 بانحراف معياري قدره 0.07، لتؤكد قيمة اختبارات ستودنت المحسوبة لدلالة الفروق بين المتوسطات والمحدد بـ 4.58 والتي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 14 على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي بعدي لعينة البحث التجريبية، مما يدل على ان الفرق دال

احصائيا لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية ، فباعتبار القوة صفة اساسية في مثلث اللياقة البدنية ، فقد ابرزت التمارين الاطالة العظلية المقترحة قدرت اللاعبين على التميز في تطوير صفة القوة ، حيث يرى الباحثون ان العضلات في هذا العمر البيولوجي تكون استجاباتها فعالة في التنبهات العظلية للتمارين خاصة نبضات تمارين القوة التي تعطى للاعبين عبر فترات متقطعة خلال اداء التمارين والتدريبات الخاصة بكرة القدم، فتختلف ابراز اثر التدريبات لصفة القوة بشكل عام في الاداء الفردي دون اداة عن الاداء الجماعي بالكرة، وهنا يتوجب على اللاعب الاداء بقوة مع استعمال الكرة والمحافظة عليها او توجيهها بدقة وبقوة كذلك، فكما ذكرنا سابقا فقد اظهرت العينة استجابة فعالة للتمارين الاطالة المقترحة في الوحدات التدريبية، وهذا واضح من خلال فارق القياس القبلي والبعدي للعينة اختبار سارجنت لقوة عضلة الرجلين، والشكل البياني الموالي يبين فارق نتائج القياس في ذلك.



شكل بياني رقم 08 يبين فارق نتائج اختبارات القياس القبلي البعدي في قوة عضلة الرجلين لعينة البحث التجريبية

2-5- الاستنتاجات:

- لا توجد دلالة احصائية في اختبار قياس الوزن للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي

- لا توجد دلالة احصائية في اختبار قياس مؤشر الكتلة للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.
- توجد دلالة احصائية في اختبار قياس السرعة للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- توجد دلالة احصائية في اختبار قياس المرونة للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- توجد دلالة احصائية في اختبار قياس قوة عضلة الرجلين للعينة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
- اثرت تمارين الاطالة العظلية في تطوير صفة السرعة بشكل مميز لعينة البحث التجريبية.
- اثرت تمارين الاطالة العظلية في تطوير صفة المرونة اسفل الظهر بشكل ايجابي لعينة البحث التجريبية
- اثرت تمارين الاطالة العظلية في تطوير صفة القوة لعظلة الرجلين بشكل بارز لعينة البحث التجريبية

2-6- مناقشة الفرضيات:

- مناقشة الفرضية الأولى: تؤثر الاطالة العضلية على تطوير بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، مرونة) لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 15 سنة

من خلال الجداول السابقة الذكر يتضح اثبات الفرض الصفري المدون اعلاه والذي يدلي بتأثير الاطالة العضلية على تطوير بعض الصفات البدنية (سرعة ،قوة ،مرونة) نتيجة للمعالجات الاحصائية السابقة تحليلها وتفسير نتائجها، حيث ابرزت تمارين الاطالة العضلية المقترحة خلال الوحدات التدريبية اثر ايجابي جدا في تطوير صفة القوة ،المرونة و السرعة، وللقوة العضلية علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الاخرى كالتحمل والمرونة والرشاقة .. الخ فالقوة هي اساس الحركة التي يستطيع الانسان من خلالها ان يحرك شيئاً او مقاومته اذ تنمو القوة العضلية مع نمو الطفل الى ان تصل الى اقصاها في سن الثلاثين والبعض يقول الى سن الخامسة والثلاثين، والقوة هي التي يبني عليها انجازات اللاعب، لذلك يمكننا القول ان الحركة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالقوة وهي العامل الاساس لانتاج الحركة الاعتيادية والرياضية على حد سواء، لذا يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن ادائه الحركي طبقاً لفنون اللعبة وتكنيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول الى اكبر قدر ممكن للانتاج الحركي، لذا لا نبالغ اذا قلنا ان القوة العضلية اهم عناصر اللياقة البدنية، واللاعب اذا لم يكن قوياً لا يمكن ان يخطو بقدراته البدنية للأمام، وهذا له علاقة مباشرة بحجم العضلة كلما كبرت العضلة كلما زادت قوتها، وهنا لابد من الاشارة الى ان مرحلة العمر الى سن العاشرة تتساوى فيها القوة العضلية للبنات والصبيان ميدانياً، وعندما يتقدم العمر يزداد معدل نمو القوة عند الصبية بسرعة كبيرة، حيث يرى عصام عبد الخالق القوة ان القوة هي كفاءة الفرد على الاداء البدني بالتغلب او مواجهة

المقاومات المختلفة، ورغم اختلاف تعاريف القوة في الكلمات فحقيقة الامر تلقي في نقطة واحدة وتعطي مفهوماً واحداً للقوة وهو قوة العضلة في مقاومة الحمل الواقع عليها، فاذا تمكنت العضلة من مقاومة النقل الواقع عليها معنى ذلك ان العضلة تسير في تطوير مستواها .

- مناقشة الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينة التجريبية".

أفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث لصالح الاختبار البعدى في الاختبارات البدنية ونلاحظ هذا من خلال الجداول والتي توضح أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية للعينة المطبق عليها التمرينات في استخدام مواقف اللعب وهذا ما يثبت صحة الفرضية. ويرى الطلبة أن هذه النتيجة تجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن المدربين باعتمادهم على التدريب العادي وعدم اعتمادهم على طرق حديثة كاستخدام مواقف اللعب حيث رأى بعض أنه يمكن إنجاز تمرينات الإطالة لتنمية القوة وسرعة في كرة القدم وأداء بعض تمرينات الفردية بالكرة أو بدون كرة ومعظم هذه تمرينات تنمي القوة والسرعة ولكن بدرجة قليلة وغير متكاملة مع جوانب المهارة والخطية وهذا ما أشار إليه (Weineck, 1997); أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية والمهارة والخطية والفكرية، لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي"

2-7- الاقتراحات و التوصيات:

بعد الدراسة والبحث يوصي الطالبان بما يلي:

- التأكيد على تقنين الاحمال التدريبية بطرق علمية في اعداد البرامج التدريبية.

- اعتماد الفروق الفردية في مستوى اللياقة البدنية خلال العملية التدريبية.
- ادراج احمال تدريبية تبعا لطبيعة وخاصة عنصر اللياقة المراد اما تطويره، او تتميته، او تحسينه.
- الاهتمام بتفعيل عملية البحث العلمي في تطوير الصفات البدنية خاصة لهذه الفئة العمرية.
- الاطلاع على نتائج الدراسات والبحوث المدرجة في هذا المجال لمتابعة التطور الحاصل في العملية التدريبية.

الخلاصة العامة

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير الإطالة العضلية على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة ، القوة والمرونة) لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر بحيث إن معرفة مدى فعالية الإطالة هو الغرض من هذه الدراسة بحيث أجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم من فريق أكاديمية جيل غريس تم اختيارها بطريقة عددية والمتمثلة في فريق الأكاديمية تحت 15 سنة والتي تبلغ عددها 15 لاعب . ومن هذه الدراسة استنتج الباحثان أن هناك اختلاف بين حقيقة اللاعب ووسائل التحليل المنتهجة من قبل المدربين الأمر الذي دفعنا إلى الاتجاه لهذه الدراسة من خلال إيجاد برنامج تدريبي اعتمدنا فيه على مجموعة من تمارين الإطالة العضلية ومن هنا يوصي الباحثان بما يلي:

- تقنين التمارين المقترحة خلال برمجة الحصص التدريبية بشكل منهجي وعلمي.
- مراعاة الفوارق الفردية في مستوى اللياقة البدنية والبناء الجسمي للاعبين.
- مراعاة توقيت التدريب وتكيفه مع المجهود المطلوب من اللاعب خلال اداء التمارين.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

1/ بالعربية:

- احسان محمد الحسين - اسس على الاجتماع الرياضي -جامعة بغداد 1990
- أمر الله البساطي - الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - دار الجامعة الجديدة للنشر -الإسكندرية
- بطرس رزق الله - متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية - دار المعارف
- بلخير عبد الرحمان وآخرون - وحدات تدريبية مقترحة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم 18،21 -مذكرة ليسانس 2002
- بن قاصد علي حاج محمد -اثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم
- بوب أندرسون - تمديد العضلات- الدار العربية للعلوم / بيروت - لبنان . الطبعة الأولى : 1412هـ - 1991م
- تامر محسن وواثق ناجي- كرة القدم وعناصرها الأساسية -بغداد 1972
- تركي رابح -اصول التربية والتعليم -ديوان للمطبوعات الجامعية الجزائرية -1990
- حامد عبد السلام زهران -عالم النفس نمو الطفل والمراهقة -عالم الكتاب -ط5 1995
- حسن مندلاوي قاسم -التدريب بين النظرية والتطبيق - بغداد 1979
- حنفي محمود مختار - الاسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي 1980
- د. عوض بسوني وفيصل ياسين الشاطي كنهريات وطرق التربية البدنية -ديوان المطبوعات الجزائرية 1992

- سامي الصغار واخرون -كرة القدم كتاب منهجي كلية التربية البدنية -بغداد 1987
- طه اسماعيل واخرون: -كرة القدم بين النظرية والتطبيق - دار الفكر العربي -القاهرة 1989
- طه حسين واخرون - كرة القدم بين النظري والتطبيقي -الاعداد البدني في كرة القدم - دار الفكر العربي -القاهرة 1989
- عادل عبد البصير علي - التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق -مركز الكتاب للنشر 1999
- عفاف عبد الكريم - طريقة التدريب -دار المعارف -الاسكندرية مصر -1989
- عمرو ابو المجد، ابراهيم شعلان -كرة القدم بين النظرية والتطبيق -دار الفكر العربي - القاهرة 1989
- فريد وغورل -كرة القدم تكتيك، العاب، تدريبات، باريس 1977
- قاسم حسن حسين -اسس التدريب الرياضي 1 -دار الفكر العربي -الاردن
- كناش ابراهيم واخرون - اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم
- محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي ط7 -دار المعرفة -القاهرة 1991
- محمد رضا الوقاد - التخطيط الحديث في كرة القدم ط1 2003 -
- محمد عوض بيسوني - نظريات وطرق التربية ط2 -ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر 1992
- مفتي ابراهيم حماد- الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم -دار الفكر -القاهرة 1994

- مفتي ابراهيم حماد- الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم -دار الفكر
-القاهرة 1994

2/ بالفرنسية

- Aurongouts. Préparation et entrainement à la gynanastique sportive 1983
- habil. DORNHOFF. Martin : L'éducation physique et sportives , office des publication universitaire ; Alger ;1993
- louijeam : football passion le plaisir par le jeu . édition amphora m paris
- tupin bernad : préparation et entraiement du footballeur . EDAMPHORA paris.1990
- Weie kj :manuel d'entrainement edotion vigot ; 1986

3/ المواقع:

- <http://shabanavocat.yoo7.com/t1486-topic>
- www.hiamag.com/ لبسط-العضلات-وتطويلها-stretchحمية-و-رشاقة/166689-أفضل-تمارين-الإطالة-ال