



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر
تخصص رياضة وصحة

عنوان:

دراسة القدرة الاستراتيجية وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم U19

بحث وصفي أجري على فريق واد أرهيو لولاية غليزان لفئة الأواسط U19

إشراف:

* د. ستاوتي محمد جمال الدين

إعداد الطالبين:

* تيرس حمزة

* قصير عز الدين

السنة الجامعية: 2015 – 2016

**** إهداء ****

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

إلى أعلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أُمي كلثوم

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي ميلود

رحمه الله و اسكنه فسيح جنانه.

إلى إخوتي وأخواتي: ياسين، حسين، عمار و الكتاكيت خولة و نبيل و آلاء.

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة

تيرس

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرة داخل الجامعة

وخارجها:

دون أن أنسى رفقاء الدرب: عزالدين + عدة + هني + شعبان.

دون أن أنسى الأستاذ القدير والمشرف: ستاوتي محمد جمال الدين

إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

حصرة

**** إهداء ****

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى:
من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿صاحبهما في الدنيا
معروفاً وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً﴾
إلى من سهرت الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها وسقتني عطفها
أمي العزيزة أطال الله في عمرها نعيمة.
إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي
العزيز أطال الله في عمره عدة .
إلى جدتي العزيزة أطال الله في عمرها فطيمة + عائشة.
إلى الذين جمعني معهم صلة الرحم: إخوتي حفظهم الله ورعاهم وأطال في
عمرهم.
إلى كل الأهل والأقارب كبيراً وصغيراً
إلى كل زملائي وإخوتي الذين جمعني معهم طلب العلم ونور الغرفة I/3/4:
شعبان، عدة، هني، رضوان، سليمان، توفيق، هوارى، سليمان، قدور، حسين،
يوسف، عبد القادر.
إلى كل أساتذة وطلبة قسم التدريب الرياضي (صحة و رياضة)
إلى الأستاذ المشرف: ستاوتي محمد جمال الدين.
إلى كل من عرفته من قريب أو من بعيد وشاركني الحياة حلوها ومرها

عز الدين

**** شكر وعرفان ****

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿... وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل﴾

صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ﴿سورة النمل الآية 19﴾

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وآخره وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذ المؤطر والمشرف

ستاوتي جمال محمد الدين

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التدريب الرياضي

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

- حمزة

- عزالدين

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دراسة القدرة الاستراتيجية و علاقتها بعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فئة الاواسط u19 .

-بحث وصفي اجري على فريقي وادي ارهيو لفئة الاواسط u19 .

هدف الدراسة: هدفت الدراسة الى معرفة مستوى القدرة الاستراتيجية وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فئة الاواسط u19 ..

مشكلة الدراسة: * ما هو مستوى القدرة الاستراتيجية و علاقتها بعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فئة الاواسط u19 لفريق وادي ارهيو.

فرضية الدراسة: * يوجد علاقة طردية قوية بين القدرة الاستراتيجية وعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فريق وادي ارهيو فئة الاواسط.

إجراء الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية شملت 23 لاعب كرة قدم لفريق وادي ارهيو.

المنهج : المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

الادوات المستعملة في الدراسة: الاختبارات، ولحساب المعاملات الاحصائية تم استخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط.

النتائج المتوصل إليها: القدرة الاستراتيجية لها علاقة طردية قوية بعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فئة الاواسط u 19 .

اهم استنتاج:

هناك ارتباط موجب قوي بين القدرة الاستراتيجية وعناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم فئة الاواسط .

ويوصي الطالبان الباحثان:

بضرورة التركيز على تحسين القدرة الاستراتيجية و عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم باعتبارها جزء مهم في تحقيق النتائج المرجوة للاعب كرة القدم .

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: étude de la capacité rétrospective et sa relation avec les éléments de la condition physique des joueurs de football des moins de 19 ans.

- une recherche descriptive est effectuée sur les joueurs de moins de 19 ans de l'équipe de oued rhiau .

L'objectif de l'étude: L'étude visait à déterminer le niveau de la capacité rétrospective et sa relation avec les éléments de la condition physique des catégorie footballeurs moins de 19 ans.

problématique: Quel est le niveau de la capacité rétrospective et sa relation avec les éléments de la condition physique des footballeurs de l'équipe de oued rhiau de moins de 19 ans.

L'hypothèse de l'étude: * Il existe une forte corrélation entre la capacité rétrospective et les éléments de la condition physique des footballeurs de l'équipe de ouedrhiau de moins de 19 ans.

Réalisation d'une étude sur le terrain:

Exemple: Échantillon aléatoire de 23 joueur de football de l'équipe de Oued Rhiau .

L'approche: L'approche utilisée est la méthode descriptive.

Outils utilisés dans l'étude: les tests, et la moyenne arithmétique, écart-type, le coefficient de corrélation pour déterminer les opération statistiques.

Les résultats obtenus: la capacité rétrospective a une forte corrélation avec les statistiques éléments de la condition physique des footballeurs rétrospective de moins de 19 ans.

conclusion :

Il y a une forte corrélation entre la capacité rétrospective et les éléments de la condition physique des footballeur de moins de 19 ans.

recommandation:

Il est nécessaire de se concentrer sur l'amélioration de la capacité rétrospective et les éléments de la condition physique des joueurs parceque . ils jouent un role tres important afin d'obtenir les résultats souhaités pour un footballeur .

Summary of the study:

Study Title: retrospective study of the ability of football players under 19 years.

- Determine the relationship between the ability of backwardness and elements of fitness for my team Ouarizane and Oued Rhiou Section II.

The goal of the study: The study aimed to find out the ability of backwardness and their relationship to the elements of the physical fitness of footballers under 19 years.

The problem of the study: * What is the level of feedback capability and its relationship to the elements of the physical fitness of footballers under 19 years .

The study hypothesis: * There is a strong positive correlation between the ability of backwardness and elements of physical fitness of footballers.

Conducting field study:

Sample: Random sample of 23 soccer player of the team Oued Rhiou.

Approach: The approach is the experimental method.

Tools used in the study: the tests, and to calculate statistical transactions were used arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient.

The results obtained to: the ability of backwardness correlate strong elements of the physical fitness of footballers under 19 years .

The most important conclusion :

There is a strong positive feedback between the capacity and the elements of the physical fitness of footballers under 19 years.

The researchers recommend :

The need to focus on improving the ability of backwardness and fitness elements of football players as an important part in achieving the desired results footballer

قائمة الجداول :

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يبيّن نسبة عينة البحث من مجتمع البحث	37
02	يبيّن معامل ثبات وصدق الاختبار	41
03	يمثل مؤشر ومستويات اختبار روفيي.	44
04	يمثل مؤشر ومستويات اختبار السرعة 30 متر	46
05	يوضح مؤشر ومستويات اختبار التحمل ل: 504 متر	47
06	يوضح مؤشر ومستويات اختبار سارجنت	48
07	يبيّن تقدير اختبار المرونة	50
08	يوضح تقدير اختبار الرشاقة	51
09	يوضح مؤشر مستوى معامل الارتباط	53
10	يوضح نتائج الاختبار الاسترجاع (روفيي):	58
11	يوضح نتائج اختبار التحمل ل 504 م.	59
12	يبيّن نتائج اختبار القوة	60
13	يوضح نتائج اختبار السرعة (30 م).	61
14	يوضح نتائج اختبار المرونة ثني الجذع من الوقوف	62
15	يوضح نتائج اختبار الرشاقة	63
16	يوضح معامل الارتباط بين اختبار الاسترجاع و التحمل	64
17	يوضح معامل الارتباط بين اختبار الاسترجاع والقوة.	65
18	يوضح معامل الارتباط بين اختبار الاسترجاع و السرعة	66
19	يوضح معامل الارتباط بين اختبار الاسترجاع والمرونة	67
20	يوضح معامل الارتباط بين الاسترجاع و الرشاقة.	68

قائمة الاشكال:

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
44	يوضح اختبار الاسترجاع روفيفي.	01
45	يوضح اختبار السرعة ل 30 متر.	02
46	يوضح اختبار التحمل ل 504 متر.	03
48	يوضح اختبار القوة الوثب العمودي.	04
50	يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام	05

قائمة المحتويات

اهداء	رقم الصفحة
شكر و عرفان	
مقدمة.....	01
مشكلة الدراسة.....	02
اهداف الدراسة.....	02
فرضيات الدراسة.....	03
تحديد المفاهيم والمصطلحات.....	03
الدراسات السابقة والمثابة.....	04

الجانب النظري

الفصل الأول : الاسترجاع والفئة العمرية.

تمهيد.....	10
1-تعريف الاسترجاع.....	11
1-1-لغة.....	11
1-2-اصطلاحا.....	11
2-أنواع الاسترجاع.....	11
2-1-الاسترجاع السريع.....	11

12-2-2-الاسترجاع البطيء.....	12
3-3-المراحل الالية للاسترجاع.....	12
4-وسائل الاستشفاء.....	13
4-1-الوسائل التدريبية.....	14
4-2-الوسائل النفسية.....	14
4-3-الوسائل الطبية البيولوجية.....	15
5-الفوائد العامة لعملية استعادة الشفاء	16
6-خطوات يجب مراعاتها لاستعادة الشفاء ما بين الوحدات التدريبية.....	16
7-اهمية الاسترجاع.....	17
8-تعريف المراقبة	17
8-1-لغة	17
8-2-اصطلاحا	17
9-تحديد زمن المراقبة	18
10-خصائص النمو في مرحلة المراقبة	19
10-1-النمو الجسمي	19
10-2-النمو الفيزيولوجي	19

20.....	10-3-النمو العقلي المعرفي
20.....	10-3-1-الذكاء
20.....	10-3-2-انتباه المراهق
20.....	10-3-3-تخيل المراهق
20.....	10-4-النمو الجنسي
20.....	10-5-النمو الاخلاقي
21.....	خلاصة

الفصل الثاني: التدريب في كرة القدم و عناصر اللياقة البدنية.

23.....	تمهيد
24.....	1-التدريب الرياضي
24.....	1-1-ماهية و مفهوم التدريب
24.....	1-2-مفهوم التدريب الرياضي
24.....	2-تعريف كرة القدم
24.....	2-1-تعريف لغوي
24.....	2-2-تعريف اصطلاحي
25.....	3-المبادئ الاساسية لكرة القدم
25.....	4-الحالة التدريبية والفورمة الرياضية للاعب

26.....	5-الطرق التدريبية
26.....	5-1-مفهوم طرق التدريب
26.....	5-2-اشتراطات الطرق التدريبية
26.....	5-3-انواع طرق التدريب
26.....	5-3-1-طريقة التدريب المستمر
26.....	5-3-2-طريقة التدريب الفتري
27.....	5-3-3-طريقة التدريب التكراري
27.....	5-3-4-طريقة التدريب المتغير
28.....	5-3-5-طريقة التدريب المحطات
28.....	5-3-6-طريقة التدريب الدائري
28.....	5-3-7-طريقة التدريب stretching
29.....	6-تعريف اللياقة البدنية
29.....	7-عناصر اللياقة البدنية
29.....	7-1-القوة
30.....	7-1-1-انواع القوة
30.....	7-1-1-1-قوة عامة

30.....	7-1-1-2-قوة خاصة
30.....	7-2-السرعة
31.....	7-التحمل
31.....	7-4-الرشاقة
31.....	7-4-1-انواع الرشاقة
31.....	7-4-1-1-الرشاقة العامة
31.....	7-4-1-2-الرشاقة الخاصة
31.....	7-5-المرونة
32.....	7-5-1-انواع المرونة
32.....	7-5-1-1-المرونة الديناميكية
32.....	7-5-1-2-المرونة السلبية
33.....	خلاصة

الباب الثاني : الجانب الميداني للموضوع .

الفصل الاول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

36.....	تمهيد
37.....	1-منهج البحث
37.....	2-مجتمع و عينة البحث

37.....	3-متغيرات البحث
37.....	3-1-المتغير المستقل
37.....	3-2-المتغير التابع
38.....	3-3-المتغيرات المشوشة
39.....	4-مجالات البحث
39.....	4-1-المجال البشري
39.....	4-2-المجال المكاني
39.....	4-3-المجال الزمني
39.....	5-ادوات البحث
40.....	6-الاسس العلمية للاختبارات
41.....	6-1-الثبات
42.....	6-2-الصدق
42.....	6-3- الموضوعية
43.....	7-مواصفات الاختبارات
50.....	8-تقويم الاختبارات
51.....	8-الوسائل الاحصائية

54.....9-صعوبات البحث

55..... خلاصة

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج.

57..... تمهيد

58.....1-عرض و تحليل نتائج اختبار الاسترجاع

59.....2-عرض و تحليل نتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية

643-مقارنة نتائج اختبار الاسترجاع مع عناصر اللياقة البدنية

69.....4-الاستنتاجات

70.....5-مناقشة الفرضيات

72.....6-توصيات و اقتراحات

73..... خلاصة

74..... خلاصة عامة

مراجع و مصادر

الملاحق

مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق اسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية و المنتهجة علميا .

ولقد رأى المختصون أن للاسترجاع الجيد دور ايجابي على الجانب البدني ، الذي له أهمية في تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة والقدرة الجيدة في الاسترجاع الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .

كما يقول الدكتور: محمد صبحي حسين (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها (محمد صبحي حسين، 1997، صفحة 45).

وقد شملت دراستنا جانبين ، الجانب النظري الذي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تطرقنا فيه الى التعريف بالقدرة الاسترجاعية والفئة العمرية ، أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى التدريب في كرة القدم وصفات اللياقة البدنية .

وفيما يخص الجانب التطبيقي يتكون من فصلين، الفصل الأول تم ذكر الطرق المنهجية للبحث، أما الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة. بالإضافة إلى بعض الاقتراحات والتوصيات و الملاحق.

الإشكالية:

ارتأينا في بحثنا هذا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية المهارية والحركية والقدرات الاستراتيجية". (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 20).

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التدريب البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب مع تحسين قدرة اللاعب الاستراتيجية ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة ومراقبة طبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم. (Leveque, 1987) وعليه يتساءل الطالبان الباحثان:

ما هو مستوى القدرة الاستراتيجية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 ؟
التساؤلات الجزئية :

- 1- ما هو مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 ؟
- 2- ماهي العلاقة بين القدرة الاستراتيجية وعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19؟

أهداف البحث :

- 1- التعرف على مستوى القدرة الاستراتيجية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط .
- 2- التعرف على مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط .
- 3- معرفة نوع العلاقة الموجودة بين القدرة الاستراتيجية وعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط .

الفرضية العامة :

مستوى القدرة الاسترجاعية للاعب كرة القدم فئة الأواسط جيدة.

الفرضيات الجزئية :

- 1- مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم فئة الأواسط u19 مقبولة.
- 2- توجد علاقة طردية موجبة بين القدرة الاسترجاعية و عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم فئة الأواسط u19.

مصطلحات البحث :

التدريب:

هو عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا و نفسيا للوصول الى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على اعداد المستويات فقط فكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة (بسطوسي، 1999، صفحة 24).

كرة القدم : هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الخصم للحصول على هدف ، وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (السلطان، 1988).

تعريف الاسترجاع:

1-1- التعريف اللغوي:

هو الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني وحتى العودة الى الحالة الطبيعية.

1-2- التعريف الاصطلاحي:

هو تحسين ... تجديد ... تنشيط ... تقوية .. اعادة بناء ... تعويض ... ادائه لفترة زمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول الى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل وكذلك استعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد. (علي، 2006).

تعريف اللياقة البدنية:

ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي (مختار، 1988).

تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي .

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (زيدان، 1995، صفحة 153).

الدراسات المشابهة :**الدراسة الاولى:**

دراسة محمد علي محمود 2003 (محمود، 2003) تحت عنوان "تأثير برنامج التدريب المقترح لفترة الاعداد على بعض المتغيرات الفيسيولوجية والبدنية و المهارية للاعبين كرة القدم" هدف الدراسة: وضع برنامج تدريبي مقترح خلال فترة الاعداد وتأثيره على بعض المتغيرات الفيسيولوجية وعلى بعض الصفات البدنية والاداء المهارى للاعبين كرة القدم

العينة: اشتملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم من الشباب تحت 20 سنة، والذي بلغ عددهم 40 لاعب موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة تم اختيارهم بطريقة مقصودة .

الاجراءات: طبق البرنامج المقترح خلال فترة الاعداد للموسم التدريبي استخدم فيها الباحث تمرينات القوة القصوى-القوة المميزة بالسرعة-التحمل الخاص-الاطالة بالإضافة الى تمرينات القفز والوثب .

اهم النتائج: ادى البرنامج الى تحسين بعض القدرات الفسيولوجية والى زيادة معنوية في الاختبارات البدنية وبعض المهارات المختارة لدى لاعبي كرة القدم للعينة التجريبية، حيث يوصي الباحث بإعداد اللاعبين بطريقة تدريبية مقننة من حيث المتغيرات الفسيولوجية.

الدراسة الثانية:

دراسة حسن محمود عبد الفتاح 2004 (الفتاح، 2004): بعنوان " تأثير برنامج لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الاداء المهاري لناشئي كرة القدم".

هدف الدراسة: التعرف على البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم للناشئين.

العينة: اشتملت عينة البحث على عدد 30 لاعب في كرة القدم للناشئين المتمثلة في فريقين من الدرجة الاولى مسجلين في الاتحاد المصري لكرة القدم، تم اختيارهم بطريقة عمدية، تتراوح اعمارهم بين 16-18 سنة موزعين الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 15 لاعب .

الاجراءات :

استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي، حيث تمثلت الاختبارات البدنية في (القوة العضلية-السرعة والتحمل) والاختبارات الفسيولوجية تمثلت في (اختبار الكفاءة VO2 MAX والقدرة الاسترجاعية والنبض) .

أهم النتائج: البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى الى تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية (أقصى استهلاك ل: O₂، الكفاءة البدنية والقدرة الاسترجاعية، النبض) لصالح العينة التجريبية. حيث يوصي الباحث بالاهتمام بتنمية الصفات الخاصة بالمرحلة العمرية المناسبة.

الدراسة الثالثة :

دراسة علام حمزة بعنوان " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"

وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:

*لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

*للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية و المهارية.

وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما.

استخدم الباحث الاستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

ومن أهداف الدراسة ما يلي :

*العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

*مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السعي إلى لفت المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبي كرة القدم.(مذكرة 2006 - 2007).

الدراسة الرابعة :

دراسة لكوتشوك سيدي احمد (كوتشوك، 2012) بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القدرة العضلية واثره على بعض المتغيرات الفيسيولوجية والاداء المهاري لناشئي لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة: التعرف على اثر البرنامج التدريبي بتمارين الانتقال لتنمية القوة العضلية على بعض المتغيرات الفيسيولوجية (بعض القدرات الهوائية واللاهوائية VO2 MAX نبض القلب-القدرة الاسترجاعية)الاساسية للاعبين الناشئين.

العينة: اشتملت عينة البحث على 36 لاعب كرة قدم للناشئين و المتمثلة في فريقين ينشطون في البطولة الوطنية القسم الاول والمسجلين في الرابطة الوطنية لكرة القدم الجزائرية (الجهة الغربية) تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح اعمارهم بين 16-18 سنة موزعين الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تحتوي على 18 لاعب.

الاجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي مع قياس قبلي وبعدي، حيث تمثلت الاختبارات البدنية في(القوة العضلية-اختبار البطن-اختبار الوثب العمودي) و الاختبارات الفيسيولوجية تمثلت في(اختبار بريكسي-VO2 MAX-السرعة الهوائية-القدرة الاسترجاعية-النبض) اما الاختبارات المهارية لقياس مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم.

اهم النتائج: البرنامج التدريبي المقترح بتمارين الانتقال يؤثر ايجابيا في تنمية القدرة العضلية للاعبين كرة القدم الناشئين تحت 17 سنة، حيث يوصي الباحث باجراء دراسات اخرى حول تأثير برنامج الانتقال لمختلف التخصصات الرياضية الاخرى.

تمهيد:

ان طبيعة حياة الكائن الحي تتميز بمظهرين حيويين هما الحركة والسكون والذين يتضحا من خلاله النشاط الذي يقوم به الانسان خلال حياته اليومية مثل العمل بغرض الكسب أو عند ممارسة أي نشاط اخر من أنشطة الحياة، وفي المقابل نجد ان السكون و الاسترخاء أو الراحة هو المطلوب الحيوي المقابل والموازي للتعب الناتج عن الحركة التي يحتاجها الجسم حتى يستطيع ان يستعيد حيويته و نشاطه للعمل والحركة مرة اخرى بنفس النشاط والقوة.

وعدم قيام الانسان بأخذ القسط الوافر من الراحة قد يسبب له مشاكل صحية في النهاية فان احساس الانسان بالتعب ما هو الا مؤشر ينبه لضرورة الاقلال أو التوقف عن الحركة و الخلود الى الراحة.

و في الواقع فان عملية الاسترجاع تلعب دورا حيويا خلال التدريب بل هي احدى المكونات الاساسية له، ويتم تنظيمها ارتباطا بنوع التعب الذي يظهر على اللاعبين.

1-تعريف الاسترجاع:

1-1-التعريف اللغوي:

هو الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني وحتى العودة الى الحالة الطبيعية.

1-2-التعريف الاصطلاحي:

هو تحسين ... تجديد ... تنشيط ... تقوية ... اعادة بناء ... تعويض ... أداء لفترة زمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول الى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل وكذلك استعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد. (حسين، علي، 2006، صفحة 21)

2-انواع الاسترجاع:

2-1-الاسترجاع السريع:

ان العاملين الاساسيين اللذان يمكننا من استخلاص الارتداد الفيزيولوجي للتمارين هما عنصر العمل والراحة .

فتبدا الظواهر البيوميكانيكية في مرحلة الراحة في التمارين المتواصلة و تأخذ الشدة والمدة بعين الاعتبار في المستوى التدريبي المطلوب وما يلاحظ في التمارين ذات الشدة المرتفعة، ان نقل الاكسجين الى الخلايا يصبح غير كاف، ويصل الى الشدة القصوى في منتصف هذه التمارين وتتم الاكسدة بواسطة الاكسجين في كل تمرين، ويتم التعويض منذ البداية اثناء التمارين ذات الجهد الضعيف، وعليه ان تعويض الدين الاكسجيني مرتبط بمستوى الطلب المؤقت للتهوية والعضلة القلبية كما ان هناك فائض

بالطاقة ينتج من القضاء على الحرارة المؤكسدة اثناء مرحلة التعويض (الفتاح، ابو العلاء احمد، 1994، صفحة 98).

2-2-الاسترجاع البطيئ:

اثناء الجهد العضلي له شدة واستمرارية و يمكن ملاحظة التدرج الجزئي للمدخرات الطاقوية ولهذه الاخيرة اولوية اثناء التعويض لإعادة تحليلها وبالتالي تحقق لنا ظاهرتين:

-تسرب الطاقة المستهلكة.

-تركيب جزء من الطاقة حتى يسمح بتجاوز المستوى الابتدائي.

بفضل مقاييس درجة النشاط التي تميزها استمرارية العمل وفترة الراحة تعالج بتفوق تركيب وإعادة تحديد مدخرات بمستوى عال ويستمر ذلك بسهولة وبدقة ومن هذا فان النتيجة المتحصل عليها في هذه الفترة يرتبط تعويض بنوعية الأساسيات اثناء التمرين وعلى القدرات الشخصية على تعويض الموضوع.

3- المراحل الالية للاسترجاع:

ان العودة الى الاستهلاك العادي الى الاكسجين يحتاج الى 60 دقيقة او اكثر بعد اداء تمرين مرتفع الشدة نسبيا ونميز 3 مراحل:

1* تمثل هذه المرحلة نصف المرحلة الكلية وهي تقارب 30 دقيقة حيث يتناقص استهلاك الاكسجين بسرعة او في الواقع هي مجتمعة لإعادة توزيع و استرجاع الاحتياطات العضوية للأكسجين (الهيموغلوبين) خلال الدقائق الاولى للاسترجاع

نلاحظ اعادة سريعة لتركيب الفوسفات الغني بالطاقة توجد علاقة محدودة بين ATP و CP من جهة والعجز الاكسجيني و تعويضه السريع للدين الاكسجيني من جهة اخرى.

2* بعد ذلك يتبعها تعويض بطيئ جد معقد في نصف المرحلة التي تلي التمرين بشدة قصوى ويقارب 15 دقيقة، الجزء الاكبر من الطاقة الايضية المنتجة تتحول دوما الى حرارة مع ارتفاع درجة حرارة الجلد وهذا بدوره يساعد على ارتفاع مستوى الايض، ازدياد الطلب على الاكسجين للعضلات التنفسية والقلب . كما سبق وان اشير عند طلب الاكسجين خلال تمرين يتعدى الامكانيات المألوفة فان عملية هدم الغليكوجين الى الحمض اللبن يتدخل للحفاظ على الايض، التمارين ذات الشدة القصوى تستغرق عدة دقائق فان الكمية الاساسية للغلوكوجين قد استهلكت خلال الاسترجاع، جزء من حمض اللبن يتحول الى غليكوجين وهذه العملية ضرورية للطاقة .استهلاك الاكسجين خلال مرحلة الاسترجاع بعد التمارين ذات الشدة القصوى يدوم حوالي 5 دقائق في اغلب الحالات يرتفع استهلاك الاكسجين على الاقل 40 لتر خلال 60 دقيقة الموائية في راحة الشخص يستهلك خلال نفس الوقت حوالي 18 لتر من الاكسجين .

3* بعد تمرين تدعيمي توجد زيادة ضئيلة للأيض التي تدوم عدة ساعات على الاقل 24 ساعة الاكسجين المستهلك خلال المرحلة ما فوق البطيئة ستكون حقا تحفيز للدورات (خليفة، فيلالي، 1997).

4- وسائل الاستشفاء:

تهدف إلى استعادة اللاعب لحالته الطبيعية أو قريباً منها في أقل فترة زمنية ممكنة و يمكن تقسيم هذه الوسائل إلى:

1- الوسائل التدريبية.

2- الوسائل الطبية البيولوجية.

3- الوسائل النفسية.

4-1- الوسائل التدريبية:

يقصد بالوسائل التدريبية للاستشفاء جميع الاجراءات التي يعتمد عليها المدرب قبل وخلال وبعد التدريب والتي تتلخص في كيفية التنسيق بين حمل التدريب بمختلف درجاته واتجاهاته وأنواعه وتأثيراته المختلفة ونوعية التعب الناتج عنه ، وبين الراحة والتي تعني الفترة الزمنية اللازمة لحدوث عمليات التكيف المطلوب والاستشفاء من آثار التدريب مراعيًا في ذلك نوع الراحة المستعملة وطول فترتها داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية وبين الدورات التدريبية المختلفة، كذلك تقنين حمل التدريب وفقا لقدرات ومستوى الرياضي والفروق الفردية بين الرياضيين يعمل على التكيف المناسب لأهداف التدريب وسرعة الاستشفاء من آثار التعب (الفتاح، احمد، 1998، صفحة 133) .

4-2- الوسائل النفسية:

نجد من بين هذه الوسائل الاسترخاء والنوم والإيحاء الذاتي ،والتي تهدف إلى خفض التوتر العصبي والنفسي وسرعة استشفاء الطاقة المستهلكة، واعداد الرياضي لأداء أعمال التدريب والمنافسة وبرامج استعادة الاستشفاء(الاسترجاع) بفاعلية وتعبئة جهود الرياضي للوصول إلى الحد الأقصى لإمكاناته الفردية (الفتاح، احمد، 1998، صفحة 135) .

4-3- الوسائل الطبية البيولوجية:

تهدف إلى زيادة مقاومة الجسم للأحمال البدنية وسرعة التخلص من التعب العام والموضعي، واستعادة مصادر لطاقة وزيادة سرعة عمليات الاسترجاع ورفع الكفاءة البدنية، والقدرة على مواجهة الضغوط العامة والخاصة (الفتاح، احمد، 1998، صفحة 137).

ومن الوسائل الاستشفائية في هذا المجال نجد:

- 1-التدليك الرياضي.
- 2-التغذية.
- 3-الساونا.
- 4-إستنشاق الأكسجين.
- 5-إستخدام المستحضرات الطبية.
- 6-الاشعة الحمراء.
- 7-الحمام الدافئ .
- 8-تناول السكر.
- 9-الاعشاب الطبية.
- 10-الأشعة فوق البنفسجية.

5-الفوائد العامة لعمليات استعادة الاستشفاء:

- 1-تساعد على تحسين استجابة اجهزة الجسم للمثيرات التدريبية.
 - 2-تحد من ظاهرة تكرار الاصابات التي يمكن ان يتعرض لها الرياضي والناجمة عن الاحمال التدريبية المختلفة .
 - 3-الاسراع بعمليات اعادة حيوية اجهزة الجسم المختلفة سواء كان ذلك من خلال برامج استرخاء بدنية او برامج استرخاء عقلية مما يساعد في تقصير الفترات الزمنية المخصصة للراحة.
 - 4-المساج الجيد قد يساعد في الشفاء من الكثير من الامراض بدءا من القلق والصداع .لكن بالمقابل المساج السيء يمكن ان يسبب اضرارا للأعصاب والتهابا في العضلات (شعلال، ابراهيم، 1994، صفحة 78).
 - 6-خطوات يجب مراعاتها لاستعادة الاستشفاء ما بين الوحدات التدريبية:.
- 1 تناول اللاعب لكمية كبيرة من السوائل وبصفة خاصة المياه عقب التدريب مباشرة ويفضل أيضاً تناول المياه في التدريب فيما بين الساعة التدريبية الأولى والثانية ولكن بكمية أقل بكثير من التي يتناولها في نهاية الوحدة التدريبية.
 - 2 أهمية قيام اللاعب بالاستحمام بعد الانتهاء من التدريب مباشرة وبحيث يبدأ اللاعب بالمياه الساخنة ثم الفاترة ثم يختم بالباردة.
 - 3 يجب أن يتناول اللاعب وجبة العشاء بعد ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية وبحيث تحتوي الوجبة على العناصر الغذائية اللازمة وبصفة خاصة المواد الكربوهيدراتية حيث أنها تحتاج الى كمية قليلة من الاوكسجين لهضمها وسرعة تحولها الى جليكوز يمد

الجسم بالطاقة.

4 أهمية أخذ اللاعب قسطاً وافراً من النوم ليلاً لا يقل عن 7-8 س.

5 قد يحتاج بعض اللاعبين الى استخدام التدليك وهنا ينصح دائماً باستخدام التدليك المسحي من 30-40 (د) بعد التدريب 3 مرات أسبوعياً أما قبل المباريات فلا يزيد 6-10 (د) ..

6- أهمية اهتمام المدرب في التدريب الصباحي التالي بإعطاء فترة إحماء أطول من فترة الاحماء الخاصة بالوحدة التدريبية المسائية (الفرق بين 5-10د) حسب الظروف.

7- أهمية الاسترجاع:

اصبحت مشكلة الاسترجاع في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب ذاته الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الاداء والانجازات الرياضية، ولا يمكن الوصول الى النتائج الرياضية العالية اعتماداً على زيادة حجم وشدة حمل التدريب فقط، وغالباً ما يسبب ذلك وصول الرياضي الى مرحلة اجهاد الجهاز الحركي (العصبي-العضلي-العظمي) ، وهذا يحدث عادة في حالة عدم تنظيم عمليات التدريب، وفقاً لأسس علمية ومدى ملائمتها للعمر والخصائص الفردية للرياضي (أحمد نصر الدين، 1993، صفحة 122).

8-تعريف المراهقة:

أ- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي .

ب- اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (محمد، العربي، 1995، صفحة 143).

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم (المرحلة العشرية) ويعرف المراهقون بالعشاريين.

9- التحديد الزمني للمراهقة (أطوار المراهقة):

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيماً افتراضياً بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

- مرحلة المراهقة المبكرة: سن 12 - 13 - 14 وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى: سن 15 - 16 - 17 وتقابل المرحلة الثانوية.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 18 - 19 - 20 - 21 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجاً جسمياً وفيزيولوجياً وجنسياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً (مرسي، أبو بكر، 2002، صفحة 83).

10- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية ، علاقاته ، اتجاهاته ، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل عليا (محمد، العربي، 1995، صفحة 155).

10-1- النمو الجسمي: إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي (البسيوني، محمد عوض، 1992، صفحة 93) .

10-2- النمو الفيزيولوجي: يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة

بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رثيته(المندلوي، قاسم، 2002، صفحة 21).

10-3-النمو العقلي المعرفي:

10-3-1-الذكاء: ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لأخر وفترة المراهقة .

10-3-2-إنتباه المراهق: وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

10-3-3-تخيل المراهق: يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم (محمد، العربي، 1995، صفحة 23).

10-4-النمو الجنسي: ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

10-5-النمو الاخلاقي: مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان

الكبار والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر. (مرسي، ابو بكر، 2002، صفحة 122) .

خلاصة:

ان عملية الاسترجاع قاعدة اساسية يركز عليها البناء البدني للاعب كرة القدم من خلال التدريبات المنتظمة والمبنية على اسس علمية من جهة و كيفية استغلالها في المنافسات الرسمية، حيث تمد اللاعب بالخبرات الميدانية وذلك بتدعيم القدرات المكتسبة الوظيفية (الфизиولوجية) و البدنية واستثمارها في مستوى الاداء البدني بصفة خاصة للاعب كرة القدم حيث يرتبط ذلك بحمل التدريب وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم ومقدرته على مقاومة التعب كما ان قدرة اللاعب في عملية الاسترجاع الجيدة لها اهمية بالغة في تحقيق نتائج جيدة سواء على المستوى البدني او في الموسم التدريبي.

تمهيد:

ان طرق التدريب في كرة القدم هي النظام التخطيطي بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الذي يوصل إلى الهدف المرجو من التدريب.

فلقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي للاعب وعلى المدرب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل حيث سنعطي أولاً لمحة عن التدريب الرياضي :ماهية ومفهوم التدريب الرياضي ثم تعريف كرة القدم وبعدها الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية و الطرق التدريبية.

اما الطرق التدريبية فسننتطرق إلى مفهوم واشتراطات الطرق التدريبية ثم أنواع الطرق التدريبية.

ثم نتحدث عن اللياقة البدنية ، وهذا ما سنتطرق اليه حيث سنعطي اولاً تعريف اللياقة البدنية و عناصرها.

1- التدريب الرياضي:

1-1- ماهية ومفهوم التدريب :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا وفنيا و خططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة. (احمد، بسطويس، 1999، صفحة 24).

1-2- مفهوم التدريب الرياضي :

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 13).

2- تعريف كرة القدم:

1-2- التعريف اللغوي:

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

2-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدثهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط

(جميل، رومي، 1986، صفحة 80)

3-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

- كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.
- وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي:
- استقبال الكرة.
 - المحاورة بالكرة.
 - المهاجمة.
 - رمية التماس.
 - ضرب الكرة.
 - لعب الكرة بالرأس.
 - حراسة المرمى. (الجواد، حسن ، 1997، صفحة 49) .

4- الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب:

إن الحالة التدريبية و الفورمة الرياضية للاعب كرة القدم يتشابهان في بعض الأحيان إلا أنهما مختلفان إلى حد ما، فالحالة التدريبية تعني المستوى الذي وصل إليه اللاعب بصفة عامة، أما الفورمة الرياضية فهي تعني أعلى مستوى بدني ومهاري ونفسي يمكن وصول اللاعب إليه والذي يتناسب مع إمكانيات وعطاء الأجهزة الداخلية للجسم من خلال برامج تدريبية مقننة تؤهله للاشتراك في المنافسات ذي مستوى متميز (احمد، بسطويسى، 1999، صفحة 44).

وبذلك فالحالة التدريبية للاعب كرة القدم حالة مرحلية وغير ثابتة حيث تختلف مع مراحل تطور مستواه، فالحالة التدريبية تتأثر بعناصر عدة :كالحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك مستوى شدة حمل التدريب البدني و المهاري والنفسي ،وعموما تتأثر بكل ما يحيط باللاعب من مؤثرات داخلية وخارجية .

إن وصول اللاعب للحالة التدريبية المثلى أي الفورمة الرياضية يجب أن يصل إليها خلال موسم المنافسات وبذلك يكون اللاعب معدا اعدادا بدنيا و مهاريا ونفسيا بأعلى مستوى ممكن ،يمكنه من خلاله المشاركة في المنافسات والبطولات.

5- الطرق التدريبية:

5-1- مفهوم طرق التدريب: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب (مفتي ابراهيم حماد، 2002، صفحة 210).

5-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

1. تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا.
2. التناسب مع الحالة التدريبية للفرد.
3. تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.
4. يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 322).
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

5-3- انواع طرق التدريب:

5-3-1- طريقة التدريب المستمر :

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

5-3-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، 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 إطلاقاً (حنفي محمد مختار، 1999، صفحة 223).

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

- التدريب الفتري المرتفع الشدة : يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .

- التدريب الفتري المنخفض الشدة : يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً .

5-3-3- طريقة التدريب التكراري:

و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا (محمد مختار حنفي، 1999، صفحة 157).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

5-3-4- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة و القوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية و المهارية في آن واحد (محمد مختار حنفي، 1999، صفحة 158) .

5-3-5- طريقة التدريب المحطات :

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (حنفي محمد مختار، 1999، صفحة 223)

5-3-6- طريقة التدريب الدائري :

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

و تقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

و يستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة (حنفي محمد مختار، 1999، صفحة 225).

5-3-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى ادوات (حنفي محمد مختار، 1999، صفحة 226).

وتجد الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات

(المنافسات) ، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه.

6- تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

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

ويعرفها "كوباتوفسكي" "السوفيتي" اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي (مختار حنفي محمود، 1988).

7-عناصر اللياقة البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرفية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية "التي تتشكل من عناصر بدنية كما يلي:

7-1-القوة: القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف التدريب البدني ،وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (سامي الصفار ، 1987، صفحة 107).

و على هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

7-1-1-أنواع القوة:

تنقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

7-1-1-1- القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

7-1-1-2- القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية اما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (مختار حنفي محمود، 1988).

7-2-السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدني. (martinhabil, domhorff, 1993, p. 97)

ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (بيك، 1993، صفحة 69).

7-3- التحمل:

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في الفعاليات الرياضية التي يتطلبها الإعداد البدني لفترة طويلة ، و تختلف تعاريفه بالنسبة لكل عالم ، فيعرفه " تشارلزبوش " انه القدرة على القيام بانقباضات مستمرة و طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء التعب والعبء على وظائف الجهاز الدوري والتنفسي . ويعرفه " خارابوجي " بأنه القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة (البسيوني محمد عوض، 1992، صفحة 186)، بينما يعرفه " اوزلين " على انه قابلية الفرد على أداء عمل حركي بحجم معين لفترة طويلة دون انقطاع (حسين، قاسم حسن، 1994، صفحة 84).

7-4- الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة: عامة وخاصة :

7-4-1- الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية

7-4-2- الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (مختار حنفي محمود، 1988)

7-5- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة (علاوي، محمد حسان، 1990، صفحة 124).

7-5-1-أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي و هما:

7-5-1-1-المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

7-5-1-2-المرونة السلبية:

و يقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

و يتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل.

تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة بإمكانهم توليد قوة أكبر (إبراهيم أحمد سلامة، 1980، صفحة 144) .

خلاصة:

إن التدريب الرياضي في كرة القدم عملية خاصة منظمّة للتربية البدنية والرياضية ،هدفها الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية للعبة الرياضية و تطوير عناصر اللياقة البدنية، فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل للتحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة.

حيث يظهر أن التدريب الرياضي يؤكد على تفسير التغيرات الوظيفية، ويقصد به عدم توقع الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين اللياقة البدنية للاعب و تنبيه استجابات الجسم ، ولهذا ومن خلال دراسة بعض الطرق التدريبية المختلفة، توصلنا إلى أنها وسائل جد هامة لتحسين اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه ، فكل طريقة ولها مبدؤها ومجالها في تنمية اللياقة وأداء الرياضي.

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- منهج البحث:

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه (السماك، محمد أزهر، 1989).

وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج الوصفي.

2- مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في اواسط بطولة القسم الثاني هواة أقل من 19 سنة للموسم الرياضي 2016/2015 والذين بلغ عددهم 300 لاعبا، وقد شملت عينة البحث على 23 لاعب من فئة أقل من 19 سنة .

- عينة البحث: والتي تضم 23 لاعب ينتمون إلى فريق واد ارهيو.

النسبة المئوية (%)	العدد	النسبة مجتمع البحث
100%	300	المجتمع الأصلي
7,66%	23	عينة البحث

الجدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع البحث

3- متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيران أحدهما ثابت وآخر مستقل.

3-1- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض فيه الطالبان الباحثان أنه السبب الوحيد لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (القدرة الاستراتيجية).

3-2- المتغير التابع: يؤثر فيه المتغير المستقل الذي هو تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (اللياقة البدنية).

3-3- المتغيرات المشوشة: إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة أخرى، بدون هذا اصح النتائج التي يصل إليها الطالبان الباحثان المستعصين على التحليل والتطبيق والتفسير ويذكر محمد حسن العلاوي و اسامة عامل راتب "يصعب على الطالبان الباحثان ان يتعرفا على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة" (العلاوي، 1987، صفحة 27).

وعلى أساس هذه الاعتبارات قام الطالبان الباحثان بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها أو عزلها والتي تمثلت فيما يلي:

لأجل تجانس الوسط المبحوث فيه التزم الطالبان الباحثان بمراعاة النقاط الأساسية:

➤ إبعاد اللاعبين المصابين.

➤ قياس العينة من حيث الخصائص (السن، الوزن، الطول، الصفات الجسمانية).

➤ كما اشرف الطالبان على اختبارات تتمثل في اختبار الاسترجاع (روفيي) و اختبارات اللياقة البدنية (القوة والسرعة والتحمل والرشاقة و المرونة)على العينة.

مما تم ذكره سابقا نستطيع القول ان اهداف التجربة الاستطلاعية تحققت على جميع الاصعدة والجوانب، انطلاقا من الخطوات الاولى للبحث في تحديد الاختبار، وبعد ذلك تم اثبات وصدق وموضوعية الاختبارات و اخيرا تم ضبط المتغيرات التي تؤثر على البحث وهذا لخدمة التجربة الرئيسية.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري :

تتكون عينة البحث من 23 لاعب من فريق واد رهيو اختبروا كعينة اساسية لبحثنا، والعينة من جنس واحد وهم ذكور، أعمارهم اقل من 19 سنة .

4-2- المجال المكاني :

لقد قمنا بتطبيق الاختبارات للعينة بالملعب و قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة بملعب مركب المغرب العربي بوادي ارهيو .

4-3- المجال الزمني :

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 17 فيفري 2016 مساءا لتعاد بعد سبعة أيام أي يوم 24 فيفري 2016 في نفس التوقيت.

استغرقت فترة العمل لإجراء الاختبارات عل عينة البحث من 2016/02/28 إلى غاية 2016/02/08 .

5- أدوات البحث :

. المراجع والمصادر .

. الاختبارات والقياسات .

. الطرق الإحصائية.

. عتاد البحث والمتمثل في (ميكاتي ، مترنوم-جهاز الايقاع- صافرة ، شواخص ، ملعب).

6-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

التجربة الاستطلاعية:

" تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوافر فيها

الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن

الأخذ بنتائجها ". (بسطويسي أحمد، 1987 ص 95)

لذلك قام الطالبان الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من 12 لاعب

من اواسط فريق شباب واريزان، و تم القيام بها يوم 2016/02/17 على الساعة

الخامسة مساء و أعيدت يوم 2016/02/24 في نفس التوقيت و في نفس الملعب،

وكان الهدف من التجربة هو:

▪ مدى صدق وثبات الاختبارات الموضوعية قيد الدراسة.

▪ التأكد من صلاحية الاختبارات المقترحة.

▪ التأكد من ملائمة أوقات إجراء الاختبارات البدنية ومدى إمكانية تنفيذها.

- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث و كفايتها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

الاختبارات	حجم العينة	درجة الحرية	معامل الثبات للاختبار	معامل الصدق للاختبار	درجة الخطورة	معامل اختبار بيرسون
الاسترجاع: روفي	12	11	0.97	0.98	0.05	0.53
السرعة: جري 30 متر			0.86	0.93		
التحمل: جري 504 متر			0.98	0.99		
القوة: الوثب العمودي من الثبات			0.91	0.95		
المرونة: ثني الجذع من الوقوف			0.84	0.91		
الرشاقة:			0.81	0.9		

جدول رقم (2): يبين معامل ثبات و صدق الاختبار.

ثبات الاختبارات:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ، 1993).

و يعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها.

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 12 لاعب من فريق شباب واريزان، ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 11 و مستوى الدلالة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس اكبر من القيمة الجدولية (0.53) مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية، كما هو موضح في الشكل رقم (1).

صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ،استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج وكما هو موضح في الجدول رقم (1) عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 11 ، تبين ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية (0.53)، وكانت ادنى قيمة (0.9) واعلى قيمة (0.99)و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

-الصدق الذاتي:

$$\left\{ \sqrt{\text{معامل الثبات}} \right\} = \text{الصدق الذاتي}$$

موضوعية الاختبارات :

الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ أن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و الاختبارات التي اجريناها في بحثنا قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية فمثلا تكون ضمن أهداف المنهج اليومي .

7- مواصفات الاختبار :

1-1- اختبار الاسترجاع : (روفيي):

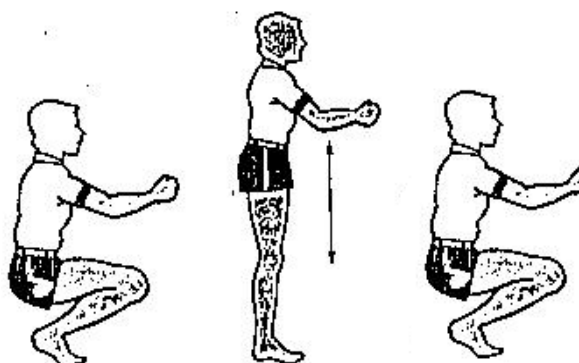
هذا الاختبار يعتمد على تغير نبضات القلب بعد مجموعة من المراحل تكمن في ثني رجلي اللاعب، وترتيب اللاعبين حسب قدرات الاسترجاع.

ب . الأدوات :

كرسي، مترونوم (جهاز ايقاع)،ميكاتي.

ج . مواصفات الأداء :

قبل بدئ الاختبار نقيس نبض القلب في حالة الراحة في وضعية الجلوس (p_0) للاعب، ثم يقوم المختبر بالوقوف والرجلين متباعدين قليلا، حسب اشارة الفاحص، ويقوم بثني الرجلين حسب ايقاع المترونوم ب 30 ثنية في وقت 45 ثانية، بحيث عضلات المؤخرة تلمس عقب الارجل ،مع العلم ان المترونوم يضبط على ايقاع 80 ضربة في الدقيقة، ثم نقوم بقياس النبض بعد التوقف مباشرة من الاختبار (p_1)، في وضعية الجلوس، بعدها نقيس النبض بعد دقيقة من التوقف من الاختبار (p_2).



شكل رقم (1): يوضح اختبار الاسترجاع روفيني.

حساب النتائج:

انطلاقاً من ثلاث قياسات لنبض القلب، لاختبار روفيني معادلة تسمح بترتيب اللاعبين في 5 اصناف.

حساب المعادلة : $(p_0 + p_1 + p_2) - 200/10$

• مؤشر الاستعداد لروفينه:

المجموعات	العلامة	الملاحظة
المجموعة الاولى	اقل من 0	ممتاز
المجموعة الثانية	5 - 0	جيد جدا
المجموعة الثالثة	10 - 5	جيد
المجموعة الرابعة	15 - 10	متوسط
المجموعة الخامسة	اكبر من 15	ضعيف

جدول رقم (3) يمثل مؤشر ومستويات اختبار روفيني.

7-2- اختبار الجري 30 متر من الوقوف :

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للمختبر

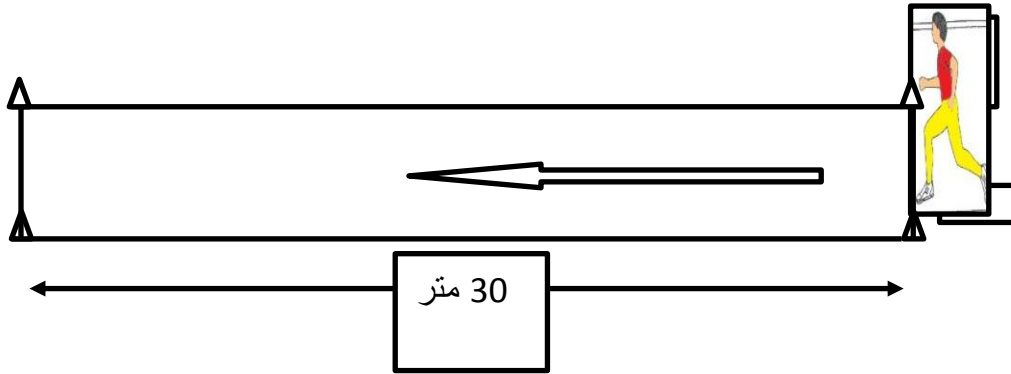
الأدوات المستعملة: مساحة كافية، خط بداية وخط نهاية بينهما مسافة (30 م)، صافرة، ساعة توقيت.

طريقة الأداء: يقف المختبر بثبات خلف خط البداية وقوفا فيه ميل الجذع إلى الأمام وعند سماعه للصافرة ينطلق باتجاه خط النهاية لاجتيازه.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر في قطعه للمسافة.

الشروط:

- 1- يجب ألا يجتاز المختبر خط البداية قبل سماع صافرة البداية.
- 2- يتم إيقاف احتساب الزمن عند اجتيازه خط النهاية بالجذع.
- 3- يعطى للمختبر محاولتين تحسب الأقل زمنا. (امر الله البساطي، 2001)



شكل رقم (2): يوضح اختبار السرعة ل 30 متر.

مؤشر الاستعداد :

العلامة	أقل من 4 ثا	4 - 4.2	4.3 - 4.4	4.5 - 4.6	فوق 4.6
الملاحظة	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جدا

جدول رقم (4) يمثل مؤشر ومستويات اختبار السرعة 30 متر. (امر الله البساطي، 2001)

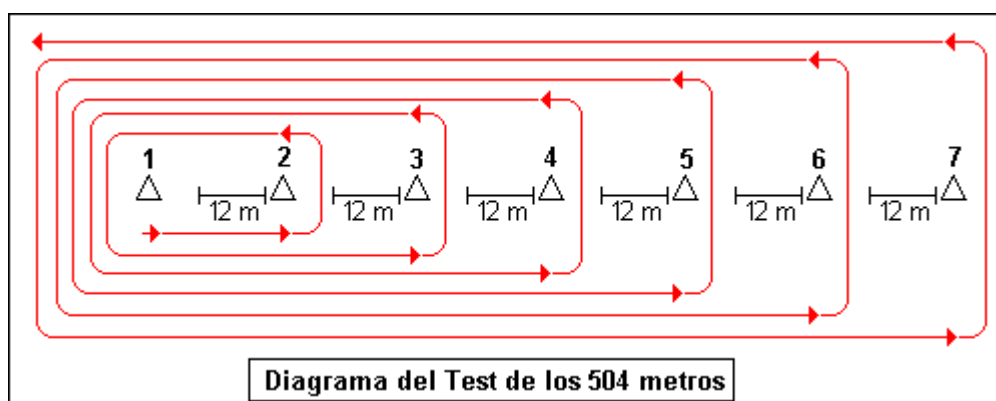
7-3- اختبار 504 متر:

هدف الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التحمل .

الأدوات المستعملة: سبعة شواخص ، ميدان مسطح ، صافرة، ميقاتي.

طريقة الأداء :توضع سبعة شواخص بين كل شاخص و الشاخص الذي يليه مسافة 12 متر. يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماعه الإشارة ينطلق باتجاه الشاخص الثاني ثم يعود الى الشاخص الأول ثم الشاخص الثالث و هكذا وعند الوصول الى الشاخص السابع يلتف حوله و يعود الى الشاخص الأول .

طريقة التسجيل :يحسب الزمن الذي استغرقه المختبر في قطعه للمسافة. (soria, roberto, 2001)



شكل رقم(3): يوضح اختبار التحمل ل 504 متر.

المؤشر:

الوقت	الملاحظة
أقل من 1 د و 44 ثا	جيد جدا
1.44 – 1.49	جيد
1.50 – 1.54	متوسط
1.55 – 2.0	ضعيف
اكثر من 2 د	ضعيف جدا

جدول رقم(5) يوضح مؤشر ومستويات اختبار التحمل ل: 504 متر. (soria, roberto, 2001, p. 99)

7-4- اختبار (سارجنت) الوثب العمودي من الثبات:

الهدف: قياس القدرة العضلية للرجلين.

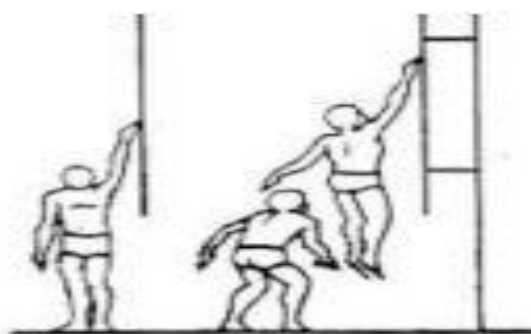
الادوات: لوحة مدرجة ب (سم) ملصقة بالحائط- قطع طباشير - مع قطعة من القماش لمسح العلامة السابقة للمختبر الاول .

مواصفات الاختبار:

يقف اللاعب باستقامة مواجهها للوحة المدرجة الملصقة بالحائط، بحيث تكون القدمان ملتصقتين بالأرض، وتكون الذراعان ممدودتين عاليا لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على اللوحة بقطعة الطباشير، مع ملاحظة عدم رفع العقبين، يستدير اللاعب الى الجانب بحيث تكون اللوحة المدرجة بجانبه تماما يقوم اللاعب بثني الساقين كاملا ثم يقفز عاليا ويلمس اللوحة في اعلى نقطة ممكنة.

يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

يقوم المختبر بمد الركبتين و الدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة الطباشير على اللوح أو الحائط في أعلى نقطة. (امر الله البساطي، 2001، صفحة 228)



شكل رقم(4): يوضح اختبار القوة للوثب العمودي.

المقياس:

العلامة	الملاحظة
فوق 70 سم	جيد جدا
66 - 70 سم	جيد
61 - 65 سم	متوسط
55 - 60 سم	ضعيف
أقل من 54 سم	ضعيف جدا

جدول رقم(6) يوضح مؤشر ومستويات اختبار سارجنت. (امر الله البساطي، 2001)

5-7- اختبار المرونة:

ثني الجذع للأمام من الوقوف :

أ. الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

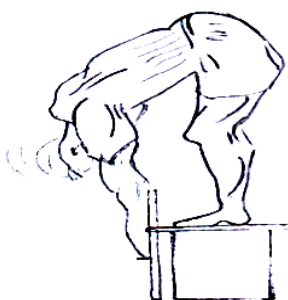
ب . الادوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم.

0 مثبت عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين (انظر الشكل رقم 05).

د . توجيهات :

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين. (محمد صبحي حسانين، 2001)



شكل رقم "05" يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

المقياس:

المسافة	التقدير
من 20 سم فاكثر	ممتاز
من 20-15 سم	متوسط
اقل من 15 سم	ضعيف

جدول رقم(7): يبين تقدير اختبار المرونة. (امر الله البساطي، 2001)

6-7- اختبار الرشاقة:

اختبار الجري المتعرج حول الحواجز الاربعة .

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة و التوافق.

الادوات: ميقاتي، 4 شواخص، صافرة ، ملعب.

وصف الاختبار: يقوم بالجري المتعرج حول القوائم الاربعة، حيث يبعد القائم الاول عند خط البداية بمسافة 3.20 متر، ويبعد كل قائم عن الآخر بمسافة 2.50 م ويحاول اللاعب تجنب لمس القوائم أثناء الجري ذهابا و إيابا.

يسجل الزمن عند سماع الصافرة من خط البداية وحتى العودة الى خط النهاية، وتقارن النتيجة بالتقديرات المبينة بالجدول الاتي.

المقياس:

التقديرات	المسافة
جيد جدا	اقل من 6 ثوان
جيد	من 6,1 – 6,2 ثا
متوسط	من 6,3 – 6,4 ثا
ضعيف	من 6,5 – 6,6 ثا
ضعيف جدا	اكثر من 7,2 ثا

جدول رقم(8) : يوضح تقدير اختبار الرشاقة (امر الله البساطي، 2001).

8- تقويم الاختبارات:

بعد الاطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي ،قام الطالب الباحث بالاختبارات التي تقيس الجانب البدني للاعبي كرة القدم، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية لتقويمها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية، ومواصفات أخرى تتمثل في:

✓ لا تستغرق وقتا طويلا عند تطبيقها .

✓ سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة .

✓ سهولة القياس.

في تناول هذه المرحلة العمرية موضوع الدراسة .

9- الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. (قيس ناجي عبد الجبار، 1988). و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

9-1- المتوسط الحسابي:

هو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسوم على عددها ويرمز بالمتوسط الحسابي (س) (مقدم عبدالحفيظ، 1993 ص 69).

$$\left\{ \frac{\text{مجم ن س}}{ن} = س \right\}$$

9-2- الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من اهم مقاييس التشتت و احسنها واكثرها دقة وهو الاكثر استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي كما يبين لنا مدى اهمية ابتعاد درجة المفحوص عن النقطة المركزية، ويرمز له بالرمز (ع) ويعرف الانحراف المعياري ب:

الجذر التربيعي الموجب للتباين بمعنى انه مقياس الانحرافات عن وسطها الحسابي

(مقدم عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

$$\left\{ \sqrt{\frac{\text{مجم (س-س)}}{ن - 1}} \right\}$$

9-3- معامل الارتباط البسيط بيرسون: معامل الارتباط بيرسون يستخدم لحساب قيمة معامل الارتباط عندما يكون متغيران مراد قياس الارتباط بينهما، وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات ومتغيرات المختلفة ويرمز له ب: (ر) ويشير هذا المعامل على

مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والتي تنحصر في المجال $(-1, +1)$ فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على ان العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط الموجب على وجود علاقة طردية بين متغيرين وتظهر درجة العلاقة بين متغيرين من مقدار ارتباط بينهما بحيث:

إذا بلغت (r) قيمة $+1$ او -1 فان هذا يعني وجود ارتباط تام .

وإذا بلغت (r) قيمة 0.95 او 0.88 فان هذا يعني وجود ارتباط عال.

وإذا بلغت (r) قيمة 0 فهذا يعني عدم وجود ارتباط او علاقة. (محمدأبو يوسف،

1989 ص 62)

9-3-1-انواع الارتباط:

نوع الارتباط	قيمة معامل الارتباط
ارتباط طردي تام	$+1$
ارتباط طردي قوي	من 0.7 الى اقل من $+1$
ارتباط طردي متوسط	من 0.4 الى اقل من 0.7
ارتباط طردي ضعيف	من 0 الى اقل من 0.4
ارتباط منعدم	0
ارتباط عكسي تام	-1
ارتباط عكسي قوي	من -0.7 الى اقل من -1
ارتباط عكسي متوسط	من -0.4 الى اقل من -0.7
ارتباط عكسي ضعيف	من 0 الى اقل من -0.4

جدول رقم(9) يوضح مؤشر مستوى معامل الارتباط. (محمدأبو يوسف، 1989 ص 62)

المعادلة:

$$r = \frac{m_j(m_j - m_i)(m_i - m_j)}{\sqrt{(m_j - m_i)^2(m_i - m_j)^2(m_j - m_i)^2}}$$

10- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر و المراجع والبحوث المشابهة.
- غيابات اللاعبين في بعض الوحدات التدريبية .
- اصابات بعض اللاعبين .

الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها، رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث، وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع ، تبعا لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنها تتميز بحسن الإعداد و البناء ، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها المقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل لعرض ومناقشة نتائج البحث، محاولين إعطاء بعض التوضيحات لأهم نتائج العينة، مستعينين بالدراسة النظرية والبحوث السابقة، ومعتدين على مجموعة من الوسائل والطرق الإحصائية المناسبة .

عرض و مناقشة نتائج الاختبارات لعينة البحث:

عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع (روفيي):

النتائج :

اختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاسترجاع	23	22	7.9	1.13

الجدول رقم(9): يوضح نتائج الاختبار الاسترجاع (روفيي):

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة بلغ 7.9 بانحراف معياري قدره 1.13 و درجة الحرية 22. وحسب مؤشر الاستعداد لمقياس روفيي لإبراهيم احمد سلامة تبين ان قيمة المتوسط الحسابي تقع في المجموعة الثالثة من(5-10) وعليه فان القدرة الاسترجاعية لدى هذه الفئة جيدة، وهذا راجع الى استجابة أجهزة الجسم للطرق التدريبية الجيدة من قبل المدرب لتخصيصه القيام بتمرينات الاطالة، و الاسترخاء و الرجوع الى الحالة الطبيعية بعد كل حصة تدريبية و ما يوفره اللاعب لنفسه من فترات الراحة (النوم والمأكـل و الشراب) الجيدة، وكذا التدليك الرياضي و اخذ الحمام الدافئ وهذا ما يوافق دراسة حسن محمود عبد الفتاح سنة 2004 القائل ان البرنامج المقترح ادى الى تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية (أقصى استهلاك 02. الكفاءة البدنية والقدرة الاسترجاعية ،النبض).

2- عرض ومناقشة نتائج اختبارات اللياقة البدنية (تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة):

عرض ومناقشة نتائج اختبار التحمل 504 متر:

اختبار التحمل	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	23	22	1.50	0.06

الجدول رقم (10) : يوضح نتائج اختبار التحمل ل 504 م.

من خلال الجدول اعلاه تبين ان العينة لها متوسط حسابي 1.50 بانحراف

معيارى 0.06 و درجة الحرية 22، وحسب سلم الترتيب لاختبار التحمل (504متر)

وقع المتوسط الحسابي في المجموعة الثالثة (1.50-1.54) وحسب مقياس اختبار

التحمل ل: soria roberto حققت العينة تقدير متوسط لهذا الاختبار .

و نفس ذلك الى: تنوع المدرب في طرق التدريب لصفة التحمل في كرة القدم خلال فترات

التدريب وبالتالي تنمية القدرات الهوائية للاعب، كما لا تقتصر التدريبات في تأثيرها

على الجهاز العضلي فقط بل تمتد لتشمل التأثير الإيجابي الفسيولوجي على الكفاءة

الوظيفية كالقلب والجهازين الدوري والتنفسي، وعليه فعلى المدرب ان ينمي هذه الصفة

البدنية والمتمثلة في التحمل من خلال الزيادة في التمارين الخاصة لها حتى يقوم

اللاعب بإعطاء اداء و مردود جيدين والقيام بتمارين تؤدي الى تطوير التحمل الدوري

والتنفسي بتحسين كفاءة العمل .

حيث على المدرب ان يهتم بالتدريبات من خلال زيادة تمارين صفة التحمل من اجل تحسين القدرات الفسيولوجية الهوائية واللاهوائية التي يحتاجها لاعب كرة القدم لتحقيق الاهداف والواجبات المرجوة للحصول على نتائج جيدة وهذا ما يوافق دراسة محمد علي محمد سنة 2003 الذي تناول في دراسته البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية ادى الى تحسين صفة التحمل.

عرض ومناقشة نتائج اختبار القوة:

اختبار القوة	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	23	22	65,34	2.79

الجدول رقم (11) يبين نتائج اختبار القوة.

يبين الجدول رقم " 11 " أن العينة لها متوسط حسابي قدره 65,34 و بلغت قيمة الانحراف المعياري 2.79 عند درجة الحرية 22.

اذن نقول ان قيمة هذا الاختبار لهذه العينة والمتمثل في اختبار القوة (الوثب العمودي) بأن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفئة وقع في المجموعة الثالثة المحصورة (61 سم – 65 سم)، وعليه فان قيمة هذا الاختبار متوسطة. وذلك ما يبينه سلم التصحيح لامر الله البساطي ، كما يرى الطالبان الباحثان ان قيمة هذا الاختبار متوسطة لعينة البحث و يعود هذا الى:

التدريب المستمر لصفة القوة الذي ينمي من القدرة العضلية ويطور من صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين التي يجب التركيز عليها في لعبة كرة القدم كالوثب لضرب الكرة بالرأس ، وتطوير قوة الارتقاء للاعب لتحقيق أداء ومردود فني والوصول الى نتائج جيدة في الموسم الرياضي وهذا ما يوافق دراسة كوتشوك سيد احمد الذي قال بان البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابيا في تنمية القدرة العضلية للاعبين كرة القدم .

عرض ومناقشة نتائج اختبار السرعة 30 متر:

اختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السرعة	23	22	4.3	0.14

جدول رقم(12): يوضح نتائج اختبار السرعة(30 م).

لقد تبين من خلال النتائج المدونة في اختبار السرعة اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة بلغ 4,3 بانحراف معياري 0,14 و درجة الحرية 22.

وحسب مؤشر الاستعداد لمقياس اختبار السرعة (30متر) لأمر الله البساطي تبين ان قيمة المتوسط الحسابي تقع في المجموعة الثالثة من(4.3-4.4) وعليه فان مستوى السرعة لدى هذه الفئة متوسط .

ومنه نستنتج ان مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقه للتمارين البدنية سواء من ناحية التخطيط او التدريب الجيد حققت هدفا ايجابيا بتقدير متوسط في تحسين صفة السرعة لدى العينة ، مما تؤثر بالإيجاب على الاداء المهاري للاعب كرة القدم .وهذا ما توصل اليه محمد علي محمود2003 في دراسته ، والذي قال: ادى البرنامج الى تحسين صفة السرعة للعينة التجريبية.

عرض ومناقشة نتائج اختبار المرونة (ثني الجذع من الوقوف):

اختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المرونة	23	22	16.21	1.69

جدول رقم(13): يوضح نتائج اختبار المرونة ثني الجذع من الوقوف.

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة اعلاه ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة بلغ 16,21 بانحراف معياري 1,69 و درجة الحرية 22. وحسب مؤشر الاستعداد لمقياس المرونة لأمر الله البساطي تبين ان قيمة المتوسط الحسابي تقع في المجموعة الثانية من(15-20 سم) وعليه فان الصفة البدنية والمتمثلة في المرونة لدى هذه الفئة متوسطة .

و نفسر ذلك الى: تنوع المدرب في طرق التدريب لصفة المرونة من خلال تمارين (ستريشينغ) وهي طريقة تعتمد على التقلص والارتخاء بحيث حصلت العينة سابقا على تقدير متوسط لما تساهم هذه التمارين في استجابة العضلة و تعزيز

الانقباضات العضلية و الاطالة للعضلة المشاركة في العملية لتحقيق اهداف و واجبات
مرجوة خلال الموسم الرياضي مما يؤثر ايجابا على فعالية الاداء و المردود المهاري .
وهذا ما يوافق دراسة حسن محمد عبد الفتاح 2004 ادى البرنامج التدريبي الى تحسين
صفة المرونة.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الرشاقة:

اختبار الرشاقة	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	23	22	6.33	0.15

جدول رقم(14): يوضح نتائج اختبار الرشاقة.

من خلال الجدول اعلاه تبين ان العينة لها متوسط حسابي قدره 6,33 وانحراف
معياري 0.15 و درجة الحرية 22، وحسب سلم الترتيب لاختبار الرشاقة .
وقع المتوسط الحسابي في المجموعة الثالثة (6.3-6.4 ثا) وحسب مقياس اختبار
الرشاقة لأمر الله البساطي حققت العينة تقدير متوسط لهذا الاختبار.

يستخلص الباحث من النتائج السابقة بان حصص التدريب التي قام بها المدرب على
العينة نقول ادت ايجابا في زيادة القوة وتحسين القدرة على استجابة العضلة بشكل

مباشر وكذا الاعتماد على السرعة و الية الحركة و كذا التوافق لجميع اجهزة الجسم بين كل من حركة الذراعين والجذع و الرجلين مما يؤثر ايجابيا على فعالية الاداء المهاري و القدرات الفنية التي تعد ضرورة في تحصيل نتائج جيدة .

وهذا ما توافق مع دراسة حسن محمود عبد الفتاح 2004 بان البرنامج التدريبي ادى الى تحسين صفة الرشاقة.

عرض ومناقشة النتائج بين الاسترجاع و التحمل:

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ر الجدولية	درجة الخطورة
الاسترجاع	23	22	7,9	1,13	0,83	0,4	0,05
التحمل			1,54	0,06			

جدول رقم(15) يوضح معامل الارتباط بين اختبار الاسترجاع و التحمل.

يبين الجدول رقم(15) الذي يدرس معامل الارتباط بين الاسترجاع و التحمل حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة 0,83 و (ر) الجدولية 0,4 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 22 حيث ان (ر) المحسوبة اكبر من (ر) الجدولية ويدل ذلك على علاقة ارتباطية طردية قوية حسب مقياس محمد ابو يوسف الذي يصنف معاملات الارتباط التي تتراوح قيمتها من (0,7 الى اقل من +1) بانها قوية ، ونفسر ذلك من

خلال نوع العلاقة بان الاسترجاع يؤثر على التحمل وذلك بصورة ايجابية بحيث كلما زاد مستوى الاسترجاع للاعبين زادت معه الصفة البدنية المتمثلة في التحمل و العكس صحيح، وهذه النتيجة قد جاءت في الاتجاه المتوقع لها. ونستنتج بان القدرة الاسترجاعية لها دور كبير في تحسين صفة اللياقة البدنية المتمثلة في التحمل، وهذا ما يوافق دراسة حسن محمود عبد الفتاح 2004 القائل بان لقدرة الاسترجاع دور فعال في تحسين صفة التحمل التي يحتاجه اللاعب للوصول الى تحصيل نتائج جيدة

عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع والقوة:

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ر الجدولية	درجة الخطورة
الاسترجاع	23	22	7,9	1,13	0,61	0,4	0,05
القوة			65,34	2,79			

جدول رقم(16): يوضح معامل الارتباط بين اختبار الاسترجاع والقوة.

نستنتج من الجدول اعلاه بان هناك وجود علاقة طردية موجبة متوسطة بين القدرة الاسترجاعية و صفة اللياقة البدنية المتمثلة في القوة حسب مؤشر محمد ابو يوسف بحيث ان قيمة معامل الارتباط تساوي 0,61 محصورة في المجال (0,4 - الى اقل من 0,7) وهي اكبر من (ر) الجدولية التي قيمتها 0,4 عند مستوى الدلالة 0,05

ودرجة الحرية 22 ، ونفسر ذلك بوجود علاقة طردية موجبة بين الاسترجاع و صفة القوة اي انه كل ما كان الاسترجاع جيد للاعبين زاد معه صفة القوة ، والعكس صحيح بحيث يجب على المدرب الاهتمام بتنمية صفة القوة و تطويرها. ونستنتج بان القدرة الاسترجاعية لها دور كبير في تحسين صفة اللياقة البدنية المتمثلة في القوة وهذا ما يتوافق مع دراسة كوتشوك سيد احمد 2012.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع و السرعة:

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ر الجدولية	درجة الخطورة
الاسترجاع	23	22	7,9	1,13	0,7	0,4	0,05
السرعة			4,3	0,14			

جدول رقم (17): يوضح معامل الارتباط بين اختبار الاسترجاع والتحمل.

يبين الجدول رقم (17) الذي يدرس معامل الارتباط بين الاسترجاع و السرعة حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة 0,7 و (ر) الجدولية 0,4 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 22 ومنه (ر) المحسوبة اكبر من (ر) الجدولية وبذلك على وجود علاقة ارتباطية طردية قوية حسب مقياس محمد ابو يوسف الذي يصنف معاملات الارتباط التي تتراوح قيمتها من (0,7 الى اقل من +1) بانها قوية ، ونفسر ذلك من خلال نوع

العلاقة بان الاسترجاع يؤثر على السرعة وذلك بصورة ايجابية بحيث كلما زاد مستوى الاسترجاع للاعبين زاد معه الصفة البدنية المتمثلة في السرعة و العكس صحيح وهذه النتيجة قد جاءت في الاتجاه المتوقع لها. فالنتائج السابقة تؤكد تحقيق المجموعتين معا تطور هذه الصفة باعتبارها من الصفات البدنية التي يتم التركيز عليها في التدريب البدني وهذا ما توافق مع دراسة حسن عبد الفتاح 2004.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع و المرونة:

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ر الجدولية	درجة الخطورة
الاسترجاع	23	22	7,9	1,13	0,5	0,4	0,05
المرونة			16.21	1.69			

جدول رقم(18): يوضح معامل الارتباط بين اختبار الاسترجاع والمرونة.

نستنتج من الجدول اعلاه الذي يدرس معامل الارتباط بين الاسترجاع و المرونة بان هناك وجود علاقة طردية موجبة متوسطة بين الاسترجاع و صفة اللياقة البدنية المتمثلة في القوة حسب مؤشر محمد ابو يوسف محصورة في المجال (0,4 - الى اقل من 0,7) بحيث ان قيمة معامل الارتباط تساوي 0,5 وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية 0,4 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 22، ونفسر ذلك بوجود علاقة موجبة متوسطة بين الاسترجاع و صفة المرونة اي انه كل ما زاد الاسترجاع للاعبين

زاد معه صفة المرونة ، والعكس صحيح بحيث يجب على المدرب الاهتمام بتنمية صفة المرونة و تطويرها. وهذا ما يتوافق مع دراسة محمد علي محمود2003.

عرض ومناقشة نتائج اختبار الاسترجاع و الرشاقة:

الاختبار	حجم العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	ر الجدولية	درجة الخطورة
الاسترجاع	23	22	7,9	1,13	0,7	0,4	0,7
الرشاقة			6.33	50,1			

جدول رقم(19): يوضح معامل الارتباط بين الاسترجاع و الرشاقة.

يبين الجدول رقم ان قيمة معامل الارتباط بين الاسترجاع و الرشاقة يساوي 0,7 وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية التي قيمتها 0,4 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ويدل ذلك على وجود علاقة ارتباطية طردية قوية(موجبة) حسب مقياس محمد ابو يوسف الذي يصنف معاملات الارتباط التي تتراوح قيمتها من (0,7 الى اقل من +1) بانها قوية ، ونفسر ذلك من خلال نوع العلاقة بان الاسترجاع الذي يؤثر على الرشاقة و ذلك بصورة ايجابية بحيث كلما زاد مستوى الاسترجاع للاعبين زاد معه الصفة البدنية المتمثلة في الرشاقة و العكس صحيح وهذه النتيجة قد جاءت في الاتجاه المتوقع لها.

وهذا ما وافق دراسة حسن محمود عبد الفتاح2004.

الاستنتاجات:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الطالبان الباحثان الى ما يلي :

*هناك قدرة استرجاعية جيدة للاعبي كرة القدم فئة الاواسط.

*مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط مقبول(متوسط).

*للقدرة الاسترجاعية دور فعال في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط.

*هناك ارتباط موجب قوي بين القدرة الاسترجاعية وعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط.

*للقدرة الاسترجاعية و اللياقة البدنية دور فعال في زيادة المردود الفني وتحصيل النتائج الجيدة للاعبي كرة القدم فئة الاواسط.

مناقشة الفرضيات:

بعد ان استخلص الطالبان الباحثان الاستنتاجات من خلال تحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

1-1-الفرضية العامة:

مستوى القدرة الاسترجاعية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 جيدة.

لقد اظهرت النتائج الموجودة في الجدول رقم(1) الذي وضع اختبار القدرة الاسترجاعية (اختبار روفيي) للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 نلاحظ ان العينة حققت متوسط حسابي جيد حسب سلم التصحيح لإبراهيم احمد سلامة نظرا لاستخدامها وسائل اختبارات الاسترجاع ، ومنه نستخلص ان الفرضية محققة وهذا راجع الى استجابة أجهزة الجسم للطرق التدريبية الجيدة، وهذا ما يوافق دراسة حسن محمود عبد الفتاح سنة2004.

1-2-الفرضية01:

مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 مقبولة .

من خلال ما تبين من نتائج الجداول رقم (2-3-4-5-6) الخاصة باختبارات عناصر اللياقة البدنية تحمل-قوة-سرعة-مرونة-رشاقة لعينة البحث حيث كانت نتائج الاختبارات متوسطة وذلك حسب مؤشر التصحيح وهذا راجع الى التمارين الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وبذلك كانت النتائج متوسطة ومنه تبين ان الفرضية2 محققة الى حد بعيد، وهذا راجع الى زيادة في حجم الاحمال التدريبية وحجم التمرينات الخاصة، وهذا ما يوافق دراسة محمد علي محمود 2003 .

1-3-الفرضية02:

يوجد علاقة طردية قوية بين القدرة الاسترجاعية وعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة
الاولاسط u19

من خلال ما اصفرت عليه النتائج في الجداول رقم(7-8-9-10-11) وجود علاقة
ارتباطية موجبة تمثلت في اختبار الاسترجاع (روفيي) مع اختبارات اللياقة البدنية
(تحمل-قوة-سرعة--مرونة-رشاقة) حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة على التوالي :

0.83*0.61*0.7*0.5*0.7*0.4 وهي اكبر من (ر) الجدولية 0.4 عند درجة الخطورة 0,05

وهي قيم ذات دلالة احصائية ومن خلال ما كشفت عنه النتائج يوجد علاقة طردية
موجبة قوية بين القدرة الاسترجاعية و عناصر اللياقة البدنية لهذه العينة ونفسر ذلك
من خلال نوع العلاقة الموجبة، بان الاسترجاع يؤثر على عناصر اللياقة البدنية و
ذلك بصورة ايجابية بحيث كلما زاد مستوى الاسترجاع للاعبين زادت معه الصفات
البدنية و العكس صحيح وهذه النتيجة قد جاءت في الاتجاه المتوقع لها. ومنه الفرضية
3 قد تحققت. وهذا ما يوافق دراسة حسن محمود عبد الفتاح سنة 2004 .

التوصيات والاقتراحات:

*التركيز على تحسين القدرة الاسترجاعية للاعبي كرة القدم باعتبارها جزء مهم في تحقيق النتائج المرجوة خلال الموسم التدريبي.

*التركيز على تحسين عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم من خلال التدريب الجيد.

*اتباع الطرق العلمية فيما يخص الاهتمام بالجانب البدني .

*توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئة الصغرى.

*توفير الوسائل والمرافق الاساسية للعمل في احسن الظروف.

*التدرج في عملية التدريب للإعداد البدني من السهل الى الصعب.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج المستخلصة من الدراسة الأساسية حيث تطرق الطالب الباحث الى حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الارتباط لعينة البحث، ثم تناولنا عرض نتائج الاختبارات وهذا بهدف التمكن من تأويل النتائج المتحصل عليها عن طريق اجراء اختبارات من خلال الدراسة الميدانية.

خلاصة عامة:

اثبتت الدراسات النظرية ان استخدام التدريب الجيد يؤدي الى تحقيق نتائج افضل، و نرجح التقدم الذي عرفته كرة القدم راجع بالأساس الى اعداد وتطوير المدرب و اللاعب من خلال توفير و بناء برامج تدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي ، فالحصص التدريبية مبنية على تحسين اللاعب للقدرة الاستراتيجية، وتطويره لعناصر اللياقة البدنية .

ويتدرج بحثنا في هذا السياق اذ نهدف من خلاله الى معرفة مستوى القدرة الاستراتيجية و كذا معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 ونوع العلاقة الموجودة بينهما .

وعلى ضوء النتائج و التحاليل الاحصائية توصل الطالبان الى ان مستوى القدرة الاستراتيجية جيد للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 كما توصل الطالبان بان مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم مقبول ، و ايضا انه توجد علاقة طردية موجبة بين القدرة الاستراتيجية و عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم u19.

خلاصة عامة:

اثبتت الدراسات النظرية ان استخدام التدريب الجيد يؤدي الى تحقيق نتائج افضل، و نرجح التقدم الذي عرفته كرة القدم راجع بالأساس الى اعداد وتطوير المدرب و اللاعب من خلال توفير و بناء برامج تدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي ، فالحرص التدريبية مبنية على تحسين اللاعب للقدرة الاسترجاعية، وتطويره لعناصر اللياقة البدنية

ويتدرج بحثنا في هذا السياق اذ نهدف من خلاله معرفة مستوى القدرة الاسترجاعية و كذا معرفة مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 ونوع العلاقة الموجودة بينهما .

وعلى ضوء النتائج و التحاليل الاحصائية توصل الطالبان الى ان مستوى القدرة الاسترجاعية جيد للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 كما توصل الطالبان بان مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم مقبول ، و ايضا انه توجد علاقة طردية موجبة بين القدرة الاسترجاعية و عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم u19.

- إبراهيم أحمد سلامة. (1980). *الإختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار المعارف.
- أبو بكر مرسى. (2002). *ازمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي*. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- أحمد، بسطويسي. (1999). *اسس ونظريات التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد نصر الدين. (1993). *فيزيولوجيا اللياقة البدنية*. دار الفكر العربي.
- أمر الله البساطي. (2001). *الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم تخطيط وتدريب قياس*. القاهرة: دار الجامعة الجديدة الاسكندرية.
- البسيوني محمد عوض. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الفتاح، أحمد. (1998). *بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- المندلوي، قاسم. (2002). *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية*. بغداد: دار النشر.
- الفتاح، أبو العلاء أحمد. (1994). *حمل التدريب وصحة الرياضي*. دار الفكر العربي.
- الجواد، حسن. (1997). *كرة القدم المبادئ الأساسية للالعاب الإعدادية لكرة القدم*. بيروت: دار العلم للملايين.
- العربي محمد مصطفى زيدان. (1995). *علم النفس التربوي*. السعودية: دار الشروق.
- السماك، محمد أزهري. (1989). *الأصول في البحث العلمي*. الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- القصاص (2007). *مبادئ الإحصاء والقياس الإجتماعي*. جامعة المنصورة: كلية الاداب.
- السلطان. (1988). *كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية*. بيروت - لبنان: دار بن حزم.
- الامين (1994). *تأثير توازن الطاقة المكتسبة والمفقودة على بعض المتغيرات الدالة على الصحة البدنية*. جامعة حلوان : جامعة حلوان.
- بسطويسي أحمد (1987). ص. (95) *لاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي*. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
- بلاتونوف. (1984). *التدريب الرياضي الحديث*. كييف.
- جميل، رومي. (1986). *فن كرة القدم*. بيروت: دار النفائس.
- حسين، قاسم حسن. (1994). *كمونات الصفات الحركية*. بغداد: مطبعة الجامعة.
- حنفي محمد مختار. (1999). *مدرب كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.

- حسين ,علي .(2006) *قواعد تخطيط التدريب الرياضي* .بغداد :دار الشروق.
- خليفة ,فيلاي .(1997) *طرق الاسترجاع الرياضي* .القاهرة :دار النشر.
- رضوان ,ن .ا .(2012) *الإحصاء الاستدلالي* .القاهرة :دار النشر.
- زاهر ,ع .ا .(2006) *فيسيولوجيا التديك والاستشفاء الرياضي* .القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- . زيدان،محمد .(1995) *علم النفس التربوي* .السعودية :دار الشروق.
- علاوي، محمد حسان .(1990) *إختبارات الأداء الحركي* .مصر: مطبعة دار الصفاء.
- علي فهمي بيك .(1993) *أسس إعداد لاعبي كرة القدم* .القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد العالي علي أبو شون .(2002) *تأثير تدريب المنحدرات صعودا في تطوير بعض انواع السرعة للعبى كرة القدم* .العراق: رسالة ماجستير.
- قاسم المندلاوي .(2002) *دليل الطالب في التطبيقات الميدانية* .بغداد: دار النشر.
- قيس ناجي عبد الجبار .(1988) *مبادئ الإحصاء في التربية البدنية* .بغداد :دار النشر.
- محمد مختار حنفي .(1999) *مدرب كرة القدم* .القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي ابراهيم حماد .(2002) *التدريب الرياضي الحديث* .القاهرة: دار الفكر العربي.
- مختار حنفي محمود .(1988) *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم* .مصر: دار الفكر العربي.
- محمد ,العربي .(1995) *علم النفس التربوي* .السعودية :دار الشروق.
- مرسي ,ابو بكر .(2002) *ازمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي* .مصر :مكتبة النهضة المصرية.
- محمد صبحي حسانين .(2001) *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية* .دار الفكر العربي.
- محمدأبو يوسف (1989) .ص .(62) *لإحصاء في البحوث العلمية* .جامعة القاهرة.
- مقدم عبد الحفيظ .(1993) *الإحصاء والقياس النفسي والتربوي* .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد حسن علاوي .(1994) *علم التدريب الرياضي* .مصر :دار المعارف.

- وجدي مصطفى الفاتح. (2002). *الاسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب و المدرب*. المينيا: دار الهدى.
- سلمان م. ع. (2001). *تأثير التغذية على البروتين والاحماض الامنية والكربوهيدرات على انتاج الغليكوجين العضلي بعد التدريب*. جامعة الاسكندرية ت-ب-ر.
- سامي الصفار. (1987). *كرة القدم*. جامعة الموصل بغداد: مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر.
- شعلاّل ابراهيم. (1994). *فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم*. دار الفكر العربي.
- .alger . martinhabill, domhorff . (1993). *l education physique et sportif OPU*.
- Leveque, j. B. (1987). *La préparation physique*. paris: ed amphora
- ss.dgillali. (1994). egypt.
- soria, roberto. (2001). *preparateur physique de football*. ourogray.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضة - مستغانم -

قسم : التدريب الرياضي.

تخصص : صحة و رياضة.

استمارة موجهة للأساتذة المحكمين

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضة قسم
تدريب رياضي تخصص صحة ورياضة.

بعنوان : " دراسة القدرة الاسترجاعية للاعبي كرة القدم فئة الأواسط U19 " .

تحديد العلاقة بين القدرة الاسترجاعية وعناصر اللياقة البدنية لفريقي واريزان و وادي ارهيو
للقسم الثاني.

الفرضية العامة : مستوى القدرة الاسترجاعية جيد للاعبي كرة القدم فئة الاواسط u19 لفريق
وادي ارهيو و واريزان.

الفرضيات الجزئية :

1- مستوى عناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم لفريق وادي ارهيو و واريزان فئة
الأواسط u19 مقبول.

2- توجد علاقة طردية موجبة بين القدرة الاسترجاعية و عناصر اللياقة البدنية للاعبي
كرة القدم لفريق وادي رهيو و واريزان فئة الاواسط u19.

من أجل إجراء هذا البحث العلمي ارتأينا استعمال بعض الاختبارات الميدانية وهي على النحو التالي:

- اختبار روفي test ruffier

- اختبار هارفرد test harvard

نرجو من سيادتكم المحترمة اختيار أحد الاختبارين بوضع علامة (X) امام الاختبار الذي يخدم بحثنا.

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الامضاء	اختبار روفي	اختبار هارفرد

اختبارات عناصر اللياقة البدنية:

	اختبار كوبر	التحمل
	اختبار 504 متر	
	اختبار 30 متر	السرعة
	اختبار 100 متر	
	اختبار الوثب الافقي	القوة
	اختبار الوثب العمودي	
	اختبار اللف و اللمس	المرونة
	اختبار ثني الجذع الى الامام من الوقوف	
	اختبار الجري حول القوائم لمسافة 40 متر	الرشاقة
	اختبار الجري المتعرج حول القوائم الاربعة	