



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –
معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان:

**أثر تمارين الاطالة الإيجابية على بعض الصفات البدنية
لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة.**

بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة لنادي تيزي بولاية معسكر.

تحت إشراف:

ا/د ادريس خوجة محمد رضا

من إعداد الطالبين:

بطاهر نور الدين

هلال سيد احمد

السنة الدراسية: 2020 / 2021

شكر وتقدير

أول من يشكر ويحمد آناء الليل وأطراف النهار، هو العليم القهار، الأول والآخر والظاهر والباطن الذي أغرقنا بنعمه التي لا تحصى وأغدق عليه برزقه الذي لا يفنى، وأنار دروبنا، فله جزيل الحمد والثناء العظيم، هو الذي أنعم علينا إذ أرسل فينا عبده ورسوله محمد عليه الصلاة والسلام أرسله بقرآنه المبين فعلمنا ما لم نعلم وحثنا على طلب العلم أينما وجد.

لله الحمد كله والشكر كله أن وفقنا وألهمنا الصبر على المشاق التي واجهتنا لإنجاز هذا العمل المتواضع.

والشكر موصول الى كل معلم أفادنا بعلمه، من أولى المراحل الدراسية حتى هذه اللحظة كما نرفع كلمة شكر إلى الاستاذ الدكتور المشرف **الريس خوجة محمد رضا** الذي ساعدنا على إنجاز بحثنا.

ونشكر كل أساتذة وعمال ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الذين لم يخلوا علينا بنصائحهم وإرشاداتهم.

كما نشكر كل من مدّ لنا يد العون من قريب أو بعيد.

ونشكر العائلتين الكريمتين وزملائي الأعزاء الذين وقفوا إلى جانبي دوماً وكانوا لي السند المستطاب ودعمني في مسيرتي.

وفي الأخير لا يسعنا إلا أن ندعو الله عزوجل أن يرزقنا السداد، والرشاد، والعفاف والغنى، وأن يجعلنا هداة مهتدين.

- بظاهر نور الدين.
- هلال سيد احمد.

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

1	ملخص الدراسة
4	Résumé de l'étude en français :
10	الجانب التمهيدي
11	مقدمة:
13	إشكالية الدراسة:
18	أهداف الدراسة:
19	أهمية الدراسة:
21	تحديد المصطلحات والمفاهيم:
24	الجانب النظري
25	<u>الفصل الأول</u> مفهوم الإطالة الإيجابية وانواعها
26	تمهيد:
26	مفهوم الإطالة الإيجابية:
26	العوامل المؤثر على الإطالة الإيجابية:
27	فوائد تدريب الإطالة الإيجابية:
34	تصنيفات الإطالة الايجابية وعلاقتها بالمرونة:
37	خصائص حمل تمارين الاطالة الإيجابية:
42	تصنيف أنواع تمرينات الإطالة الايجابية للرجلين كما يلي:
45	خاتمة:
46	الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعب كرة القدم
68	الجانب التطبيقي
69	الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

70	تمهيد:
70	منهج البحث:
71	عينة البحث:
71	متغيرات البحث:
71	مجالات البحث:
72	أداة البحث:
72	الدراسة الاستطلاعية:
79	خلاصة:
80	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج
81	تمهيد:
81	عرض ومناقشة نتائج البحث:
84	مناقشة عرض ونتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:
85	عرض ومناقشة نتائج الاختبار السرعة:
88	عرض ومناقشة نتائج الاختبار القوة:
90	مناقشة عرض ونتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:
91	عرض ومناقشة نتائج الاختبار السرعة:
93	عرض ومناقشة نتائج الاختبار القوة:
95	الاستنتاجات:
96	مناقشة النتائج بالفرضيات:
97	خاتمة
97	قائمة المصادر والمراجع
97	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول 1: يمثل معامل الثبات والصدق للاختبار المقترح. ----- 74
- جدول 2: يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت": ----- 82
- جدول 3: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبارات تنمية الأداء الصفات البدنية في كرة القدم: ----- 84
- جدول 4: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة: ----- 85
- جدول 5: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القوة: ----- 88
- جدول 6: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث: ----- 90
- جدول 7: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة: ----- 91
- جدول 8: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار قوة: ----- 93

قائمة الاشكال

- رسم توضيحي 1: يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث 83
- رسم توضيحي 2: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة. 87
- رسم توضيحي 3: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القوة. 89
- رسم توضيحي 4: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة. 92
- رسم توضيحي 5: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة. 94

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

1. عنوان الدراسة: أثر تمارين الاطالة الايجابية على بعض الصفات البدنية لدى لاعبين

كرة قدم لفئة اقل من 17 سنة

2. هدف الدراسة: توضيح مدى تأثر صفات البدنية (القوة، السرعة) من خلال البرنامج

التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس الاطالة الايجابية .

3. مشكلة الدراسة: هل البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على أساس تمارين

الاطالة الايجابية وتكثيفها في كل مرحلة من مراحل الوحدة التدريبية (المرحلة التمهيديّة،

الرئيسية، الختامية) له تأثير في تطوير صفات البدنية عند لاعبي كرة القدم فئة اقل

من 17 سنة؟

4. فرضيات الدراسة:

❖ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي

لتنمية صفات البدنية لصالح الاختبار البعدي.

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة

والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

5. عينة الدراسة: قصدية تمثلت في (24 لاعبا) من فريق شباب تيزي.

6. المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

7. أدوات الدراسة: اختبارين لصفات البدنية (القوة والسرعة).

8. النتائج المتوصل إليها :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعديين لكل من العينتين الضابطة والتجريبية في كل الاختبارات القوة والسرعة لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للعيننة التجريبية في كل الاختبارات القوة والسرعة لصالح الاختبار البعدي.

9. أهم الاستنتاجات :

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفات البدنية لصالح الاختبار البعدي.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العينة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي لتنمية صفات البدنية لصالح الاختبار البعدي.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- ✓ حققت المجموعة التجريبية زيادة معتبرة في جميع اختبارات القوة والسرعة .
- ✓ نجاعة ونجاح البرنامج المقترح المبني على تمارين الاطالة الايجابية.

10. الاقتراحات :

- ← اهتمام المدربين بتكثيف تمارين الاطالة الايجابية لدى الفئات الشبانية.
- ← يوصي الباحث المدربين لإدراج تمارين الاطالة الايجابية في برامجهم التدريبية خاصة لتنمية الصفات البدنية (القوة والسرعة).

← إجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير تمارين الاطالة الايجابية على القدرات الحركية.

← كما يوصي الباحث بدراسة تأثير البرنامج التدريبي المقترح تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة.

Résumé de l'étude en français :

1. **Titre de l'étude :** L'effet des exercices d'étirements positifs sur certaines caractéristiques physiques des footballeurs de moins de 17 ans
2. **Le but de l'étude :** clarifier dans quelle mesure les caractéristiques physiques sont affectées par le programme d'entraînement sportif proposé basé sur les étirements positifs.
3. **La problématique de l'étude :** Est-ce que le programme d'entraînement sportif proposé basé sur des exercices d'étirements positifs et leur intensification à chaque étape de l'unité d'entraînement (l'étape d'introduction, principale et finale) a un effet sur le développement des caractéristiques physiques des joueurs de football moins de 17 ans ?
4. **Etudier les hypothèses :**
 - ❖ une. Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans l'échantillon de contrôle entre les prés et post tests pour le développement des caractéristiques physiques en faveur du post test.
 - ❖ NS. Il existe des différences statistiquement significatives dans le posttest entre les groupes témoin et expérimental en faveur du groupe expérimental.
5. **L'échantillon d'étude :** intentionnellement représenté en (22 joueurs) de l'équipe de jeunes de Tizi.
6. **La méthode utilisée :** la méthode expérimentale.
7. **Outils d'étude :** deux tests d'attributs physiques (force et vitesse).

8. Constats :

- ✓ Il existe des différences statistiquement significatives pour les deux post-tests pour chacun des échantillons de contrôle et expérimentaux dans tous les tests flexibles et en faveur du groupe expérimental.
- ✓ Il existe des différences statistiquement significatives pour le post-test et le pré-test pour l'échantillon expérimental dans tous les tests flexibles et en faveur du post-test.

9. Les conclusions les plus importantes :

- Il existe des différences statistiquement significatives dans l'échantillon expérimental entre les pré et post tests pour le développement des caractéristiques physiques en faveur du post test.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans l'échantillon de contrôle entre les pré et post tests pour le développement des caractéristiques physiques en faveur du post test.
- Il existe des différences statistiquement significatives dans le post-test entre les groupes témoin et expérimental en faveur du groupe expérimental.
- Le groupe expérimental a obtenu une augmentation significative de tous les tests de force et de vitesse.
- L'efficacité et la réussite du programme proposé basé sur des exercices d'étirement positifs.

10.Suggestions :

- L'intérêt des formateurs à intensifier les exercices d'étirements positifs parmi les groupes de jeunes.
- Le chercheur recommande aux entraîneurs d'inclure des exercices d'étirements positifs dans leurs programmes d'entraînement, notamment pour le développement des étés physiques.
- Mener plus d'études sur l'effet des exercices d'étirement positifs sur les capacités motrices.
- Le chercheur recommande également d'étudier l'impact du programme de formation proposé dans des conditions de temps plus longues que celles menées dans la présente étude.

Study summary in English:

1. **Study title :** The effect of positive stretching exercises on some physical characteristics of football players under 17 years old.
2. **The aim of the study:** to clarify the extent to which physical characteristics are affected by the proposed sports training program based on positive stretching.
3. **The problem of the study:** Does the proposed sports training program based on positive stretching exercises and their intensification in each stage of the training unit (the introductory, main, and final stage) have an effect on developing the physical characteristics of football players under 17 years old?

4. Study hypothèses :

a. There are no statistically significant differences in the control sample between the pre and post tests for the development of physical characteristics in favor of the post test.

NS. There are statistically significant differences in the post-test between the control and experimental groups in favor of the experimental group.

5. **The study sample:** intentionally represented in (22 players) from the Tizi youth team.
6. **The method used:** the experimental method.
7. **Study tools:** two tests of physical attributes (strength and speed).

8. Findings :

- ❖ There are statistically significant differences for the two post-tests for each of the control and experimental samples in all flexible tests and in favor of the experimental group.
- ❖ There are statistically significant differences for the post-test and pre-test for the experimental sample in all flexible tests and in favor of the post-test.

9. The most important conclusions :

- There are statistically significant differences in the experimental sample between the pre and post tests for the development of physical characteristics in favor of the post test.
- There are no statistically significant differences in the control sample between the pre and post tests for the development of physical characteristics in favor of the post test.
- There are statistically significant differences in the post-test between the control and experimental groups in favor of the experimental group.
- The experimental group achieved a significant increase in all strength and speed tests.
- The efficacy and success of the proposed program based on positive stretching exercises.

10.Suggestions :

- The trainers' interest in intensifying the positive stretching exercises among the youth groups.
- The researcher recommends the trainers to include positive stretching exercises in their training programs, especially for the development of physical summers.
- Conducting more studies dealing with the effect of positive stretching exercises on motor abilities.
- The researcher also recommends studying the impact of the proposed training program under longer time conditions than those conducted in the current study.

الجانب التمهيدي

مقدمة :

اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الالعاب الرياضية حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلى جانب الدروس الاعتيادية التي تلقاها في المدارس الأخرى، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظريا وعلميا إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينم وخلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم .وحيث يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن 21 سنة،وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الأعداد البدني للاعبين عند وضع البرامج التدريبية ،مما حدا بالباحثين الاهتمام بفئة تحت سن 17سنة من خلال وضع برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية مدروسة لغرض تطوير القدرات البدنية الأساسية من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين نحو الأفضل وقد أصبح للتدريب الرياضي مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على القواعد العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني، لذا فالرفع من مستوى القدرات الحركية في كرة القدم يجب أن يعتمد على قواعد و خصوصيات تطبق بكل إتقان ،لما لها من أهمية بالغة في تطوير وتنمية هذه القدرات لكل رياضة . ومن بين أهم الصفات الحركية القاعدية للاعب كرة القدم التي تحظى باهتمام خاص في

البرنامج التدريبي نجد صفة الاطالة الايجابية التي لا تظهر نتائجها إلا إذا تم إخضاعها لعمل جاد على مستوى الأصناف الشبابية وصلها جيدا بطريقة تساهم في تكوين اللاعبين الكبار حيث تعتبر هذه الفئة المخزون الخام الذي يمكن الاعتماد عليه للوصول إلى الأهداف المنشودة عن طريق تدعيمها بوسائل وطرق منهجية ، وبرامج تدريبية مبنية على أسس علمية، أثناء مرحلة التدريب والتهيئة، وهذا ما جعلنا نفكر بشكل جدي في دراسة الصفات البدنية لنبيين مدى تأثير برنامج تدريبي مبني على تمارين الاطالة الايجابية لتنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أشبال الأقل من 17 سنة. (احمد

بن فارس. القاهرة ص 10)

اشكالية الدراسة:

مما لا شك فيه ان التطور الهائل الذي عرفته كرة القدم في العالم تؤكد الأرقام القياسية المحطمة، ويرجع الفضل في ذلك الى التطور العلمي الكبير في طرق وأساليب التدريب وإعداد اللاعبين والذي استند الى الحقائق العلمية التي تقدمها مختلف العلوم سواء كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي لتحسين تنفيذ العملية التدريبية. إن التدريب الرياضي كما هو معلوم يهدف إلى وصول اللاعب للتكامل في كل النواحي البدنية والخططية والوظيفية والنفسية والذهنية والمعرفية؛ والتي تمكنه من الأداء المثالي خلال المنافسة والعمل على استمرارها لأطول مدة ممكنة؛ ولا يتم ذلك إلا من خلال الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في عملية التدريب الرياضي. ويرى مفتي إبراهيم إن التدريب الرياضي يركز على جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والخططي والذهني، ويجب ان يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الرئيسي وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة مبنية على أسس علمية. وتتمثل استراتيجية التدريب الرياضي الحديث، والتي لعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة زمنية ممكنة، ولأن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة يستلزم تكوين اللاعب منذ الصغر وفق برامج مدروسة تشمل

النواحي البدنية والخططية والذهنية والنفسية بالإضافة لمحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات وإمكانيات النشء والتي تضع البناء الصحيح وبما يخلق جيلاً من أصحاب المواهب والقدرات الخاصة. (محمد حسين العلاوي. الاسكندرية. ص 119)

ان البرامج التدريبية لها دور فعال في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى، حيث انها الوسيلة التي يتمكن من خلالها اللاعبين اكتساب وتطوير القدرات البدنية، ضف الى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم الى درجة عالية. ان الإعداد البدني يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية وحتى يعد الفرد للتحمل العالي باستغلال قدراته وإمكاناته عند التدريب أو التنافس، ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات العالية، الإعداد البدني له أهمية لجميع الرياضيين على طول الطريق من بداية التدريب مع الناشئين المبتدئين حتى الأبطال على المستوى العالمي. وفي كرة القدم إعداد اللاعب بدنياً في العصر الحالي أضحي من الأساسيات وذلك خلال مراحل الموسم الرياضي ويتمثل هذا الإعداد في رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالتحمل، السرعة، القوة، المرونة، والرشاقة وباختيار طريقة التدريب المناسبة للوحدات التدريبية المقترحة، فهي المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير الحالة البدنية للاعب. ولأن عناصر التحضير في كرة القدم تشمل الجوانب البدنية

بات من الضروري الاهتمام بتطوير الجانب البدني للاعب كرة القدم حيث تعتبر أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب (عصام عبد الخالق، القاهرة ط 1 1992، ص122) المختلفة أثناء المباراة. إن عملية الإعداد البدني في كرة القدم تهدف إلى تعليم الأساليب البدنية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والاتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون اللعبة. (حسن السيد أبو عبده، مصر، 2002، ص 1)

ومن خلال التجربة الميدانية للباحث وبعد الاطلاع على المصادر العلمية لاحظ أن المدربين يركزون في تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم؛ على مجموعة من تمارين الإطالة البدنية والتي تؤدي في غالب الأحيان بشكل لا يتلاءم والفئة العمرية المدربة ولا تقدم بالطريقة المناسبة لذلك من هنا برزت مشكلة البحث في كيفية اختيار وتوظيف البرامج التدريبية المكونة من مجموعة التمارين البدنية بطريقة الإطالة الإيجابية (لفئة اقل من 17 سنة) ومحاولة معرفة أثر هذه الطريقة في قسم من المتغيرات البدنية

، التي نعدّها محاولة جديدة وجادة لمعرفة التدخّلات التي تحدث عن تطبيق هذا الطريقة (محمد حسين العلاوي مصر ص.243) وعلى ضوء كل ما تقدم قم بطرح التساؤل العام التالي:

- ما هو أثر تمارين الاطالة الإيجابية على بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم لفئة

اقل من 17 سنة؟

الذي يمكن الإجابة عليه من خلال الإجابة عن التساؤلات الفرعية التالية:

❖ ما هو أثر تمارين الاطالة الايجابية على صفة القوة لدى لاعبين كرة القدم لفئة

اقل من 17 سنة؟

❖ ما هو أثر تمارين الاطالة الايجابية على صفة السرعة لدى لاعبين كرة القدم

لفئة اقل من 17 سنة؟

فرضيات الدراسة:

❖ الفرضية العامة :

تمارين الاطالة الايجابية تؤدي إلى تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبين كرة

القدم فئة أقل من 17 سنة.

❖ الفرضيات الجزئية :

▪ تؤدي تمارين الاطالة الايجابية إلى تحسين صفة القوة لدى لاعبين كرة القدم

فئة أقل من 17 سنة.

▪ تؤدي تمارين الإطالة الايجابية إلى تحسين صفة السرعة لدى لاعبين كرة القدم

لفئة اقل من 17 سنة.

أهداف الدراسة :

الكشف عن أثر تمارين الاطالة الايجابية على الصفات البدنية المقترحة على تطوير

الصفات البدنية عند فئة الأقل من 17 سنة:

- الكشف عن فاعلية التمارين البدنية المقترحة عند فئة أقل من 17 سنة.
 - توضيح مدى أهمية تدريب صفة السرعة والقوة عند فئة أقل من 17 سنة.
 - اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي والمدرّب لتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.
 - اقتراح هذه التمارين التدريبية كوسيلة لمساعدة المربي والمدرّب لتطوير الجوانب البدنية للاعبين كرة القدم.
 - تجريب بعض الاختبارات التي تسمح بتقييم مستوى التحضير البدني وتطوير بعض الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم.
 - محاولة حل مشاكل ضعف اللياقة البدنية للاعب الجزائري في كرة القدم.
 - تحسيس المدربين بأهمية الاطالة كطريقة فعالة في تطوير بعض الصفات البدنية الاساسية في كرة القدم.
- إثراء المعرفة (المكتبة العلمية) بحقائق ومعلومات جديدة نقيده في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء دقة لهذا الأخير قصد التعمق أكثر في هذا الشكل.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

لا توجد دراسة محلية سابقة مماثلة للدراسة، حيث تخص الدراسة الحالية الجانب البدني فقط، لذلك فإن هذه الدراسة الحالية سوف تكون إضافة مهمة لفهم حقيقة العلاقة بين جوانب إعداد لاعبي كرة القدم

✓ تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل

المدرّبين في تطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.

✓ تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف الى دفع عجلة البحث

العلمي في رياضة كرة القدم الجزائرية.

أسباب اختيار الموضوع:

من خلال ملاحظتنا الميدانية لقلة الاهتمام بموضوع تمارين الاطالة الايجابية في

تطوير الصفات البدنية الحركية الأساسية للاعبين كرة القدم، دفعني للاهتمام بجانب منه

يتمثل في " اقتراح تمارين الاطالة البدنية لتطوير بعض الصفات البدنية لفئة الأقل من

17 سنة. كذلك من خلال تصفحنا لمجموعة لا بأس بها من الدراسات والأبحاث والرسائل

والأطروحات في مجال النشاط البدني الرياضي، فقد لاحظنا قلة الاهتمام بالدراسات التي

تهتم بطرق تدريب فئة الأقل من 17 سنة حيث أن جهود جل الباحثين تنصب على

مجالات اخرى، في حين هناك نقص كبير وفادح للدراسات لهذه الفئة التي تتطلب منا

رعاية واهتمام خاص. وبصفتنا متخصصين في علم التدريب الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه كرة القدم في الجزائر، وكذا توعية المدربين بصفة خاصة من اجل وراء الوقوف مع هذه الفئة ومساعدتها قصد بروزها مستقبلا.

تحديد المصطلحات والمفاهيم :

الإطالة الإيجابية:

إمكانية العضلات بالامتداد عندما تقع تحت تأثير الانقباض الحركي اللامركزي أو قدرة عضلة على الاستطالة للمدى الذي تسمح الخاصية الفيسيولوجية للألياف العضلية.

كرة القدم:

أ- اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (المساحات الخضراء، الأماكن العامة) تعد اللعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية. ويضيف جوستاتيسي سنة 1969 أن كرة القدم بين فريقين كل فريق يتألف من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

ب- إجرائيا : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس بين مختلف الأصناف ، كما تلعب بين فريقين كل منهما يتألف من 11 لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، وفي نهاية كل طرف من طرفيهما يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و يسمح

حارس المرمى بلمسها باليد ، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحاكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة المقابلات في الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

📌 الصفات البدنية:

أ- لغة: حال الشيء

ب- اصطلاحاً: وتعرف بأنها " كفاءة البدن في مواجهة مستلزمات الحياة بحيث تحقق

1 السعادة والفرح بما يضمن أداء الفرد بدوره في المجتمع على أفضل وجه. (قاسم

المدلاوي وآخرون، 1990، ص. 58.)

ت- إجرائياً: مجموعة عناصر الأداء البدني تمكن الفرد من أداء الحركات البدنية

والمهارات بكفاءة واقتدار وهي استعداد طبيعي أو مكتسب من خلال الإعداد للأداء،

وتتضمن بصورة عامة القدرة على تحريك الجسم بكفاءة وبقوة، وتحدد هذه العناصر

فيما يلي:

القوة - التحمل - الرشاقة - المرونة - السرعة.

📌 التدريب الرياضي:

لغة: تعود وتمرن على الشيء .

اصطلاحاً: هو عملية تربوية منظمة مخططة طبقاً لمبادئ وأسس علمية تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية الخطيطة والمعرفية لتحقيق مستوى عالي من الانجازات في النشاط الرياضي.

إجرائياً: هو عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (لمتقن 2006، ص 127 - 147. أمر الله احمد ألبساطي، الإسكندرية، 1998، ص، 03)

الجانب النظري

الفصل الاول

مفهوم الاطالة
الإيجابية
وانواعها

تمهيد:

إن ممارسة الإطالة شيء في متناول الجميع، بصرف النظر عن العمر، فالفرد لا يحتاج أن يكون في حالة بدنية عالية أو مهارات رياضية مميزة لكي يمارس الإطالة.

مفهوم الإطالة الإيجابية:

إمكانية العضلات بالامتداد عندما تقع تحت تأثير الانقباض الحركي اللامركزي أو قدرة عضلة على الاستطالة للمدى الذي تسمح الخاصية الفيسيولوجية للألياف العضلية (صفحة 19 2-1)

العوامل المؤثر على الإطالة الإيجابية:

- ❖ العمر الزمني
- ❖ قوة وحجم العضلات العامة على المفاصل
- ❖ نوع الجنس
- ❖ الحالة النفسية للفرد
- ❖ التعب البدني
- ❖ طبيعة تركيب عظام المفاصل
- ❖ التوقيت
- ❖ الأحماء ودرجة الحرارة (22، 2000)

فوائد تدريب الإطالة الإيجابية:

لتمارين الإطالة الإيجابية العديد من الفوائد أهمها:

- إزالة الألم لتطوير القدرات البدنية.

- الوقاية من الإصابات.

- تنمية المرونة -استعادة الشفاء.

أولاً: تنمية المرونة:

تمارين الإطالة الإيجابية هي جزء أساسي في أي برنامج لتنمية المرونة الحفاظ عليها كصفة بدنية هامة للأداء في الأنشطة الرياضية، ولتحقيق أفضل الفوائد من برنامج تنمية الصفات البدنية ينبغي أن نميز بين برنامج تنمية المرونة المخطط له جيداً والذي يؤدي بانتظام خلال فترة زمنية محددة بغرض التدرج في زيادة مدى الحركة في المفصل أو عدة مفاصل وبين برنامج المرونة 26يشتمل على مجموعة من التمرينات التي تؤدي بانتظام و بطريقة صحيحة قبل أو بعد أي نشاط بدني مباشر (أثناء الإحماء والتهدئة) أو أثناء فترات الراحة البيتية بغرض تطوير الأداء وتقليل مخاطر الإصابة . وقد أظهرت نتائج الدراسات التي أشار لها (سبرنج) إلى أن أداء تمارين الإطالة بصورة منتظمة لمدة 4 سنوات أدى إلى زيادة المدى الحركي لمجموعة من اللاعبين الذين كانوا يعانون من قصر وضعف بعض العضلات.

ثانياً: الوقاية من الإصابة:

أثبتت نتائج الأبحاث العلمية والخبرات التطبيقية أن أداء تمارين الإطالة لمختلف عضلات الجسم خاصة المجموعة العضلية العاملة في الأداء قبل الوحدة التدريبية أو المنافسة الرياضية لمدة نصف ساعة (وقد تزيد أو تقل تبعاً للاحتياجات الفردية لكل لاعب) من شأنه أن يقلل من مخاطر الشد أو التمزق في العضلات أو التواءات المفاصل بالإضافة إلى تقليل مخاطر إصابة العمود الفقري، والعامل النفسي المتمثل في الاسترخاء الذهني وتحسين إدراك اللاعب لأوضاع جسمه.

ثالثاً: تطوير القدرات البدنية:

يمكن للعضلة القصيرة أن تعيق النشاط الأقصى للعضلة المقابلة لها مما يؤدي إلى إضعافها ولكي يمكن التخلص من عملية التثبيط التي تعوق النشاط الأقصى للعضلات الحركية فإنه ينبغي تدريب الإطالة بطريقة صحيحة ومنظمة لاستعادة الطول الطبيعي للعضلات القصيرة لتحقيق التوازن العضلي والحفاظ عليه وبذلك تتحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات والتي تظهر في شكل أداء بدني وفني متطور، وبذلك يستطيع اللاعب أداء الحركات بمدى واسع وبأفضل إنتاج للقوة والسرعة. ونشير إلى أن المرونة المحدودة في مفصل ما، وقصر العضلات العاملة على هذا المفصل تؤدي إلى مدى حركي أقل وبالتالي فقد القوة ومن ثم السرعة. فالفقد في مدى الحركة يؤدي بالتبعية إلى فقد في القوة التي يمكن للاعب توليدها، وبالعكس فإن زيادة مدى الحركة في المفصل والزيادة في إطالة العضلات العاملة عليه تمكن هذه العضلات من إنتاج قوة أعظم لأن العضلات التي تمت إطالتها تؤدي وظيفتها بكفاءة أعلى، وتنتج قدرًا أكبر من القوة نتيجة لاختزان الطاقة المرنة في الأنسجة العضلية أثناء مرحلة الإطالة وتحررها أثناء مرحلة التقصير التالية لهذه الإطالة.

رابعاً: إزالة الألم العضلي:

هناك نوعين من الآلام المصاحبة للتمرينات العضلية وهما:

أ- الألم أثناء أو بعد التمرين مباشرة والذي يمكن أن يستمر لعدة ساعات.

ب- الألم الموضعي المتأخر والذي لا يظهر عادةً قبل مرور 24-48 ساعة بعد

التمرين . وقد أثبتت نتائج الأبحاث العلمية و الخبرات التطبيقية أن الإطالة العضلية

و بصفة خاصة تمرينات الإطالة البطيئة ذات فعالية في تقليل الألم العضلي سواء

أثناء التمرينات أو بعدها مباشرة ، وعلى سبيل المثال فإنه من المعروف جيداً أن

التقلص العضلي يزول فوراً عند عمل إطالة العضلات المتقلصة و الإبقاء عليها في

حالة إطالة لبعض الوقت، كما أشارت نتائج أبحاث (دي فريس) إلى أن الإطالة

الإيجابية الثابتة تزيل الألم العضلي و تقلل النشاط الكهربائي في العضلة و تساعد

على خفض أعراض التوتر العصبي، بالإضافة إلى فعاليتها في إزالة التعب الموضعي

المتأخر ، كما يوصي بالإطالة الإيجابية الثابتة المنتظمة لمنطقة الحوض للتخلص

من آلام عسر الطمث أو تقليلها.

خامسا: استعادة الاستشفاء

تعد المقدرة على استعادة الشفاء بسرعة من أفضل مؤشرات ارتفاع اللياقة البدنية و الوظيفية ، و سرعة استعادة الشفاء قد تكون هي الفيصل بين الفوز و الهزيمة خاصة في الرياضات التي تتوقف نتائجها النهائية على نتائج العديد من الأدوار السابقة كما في رياضة (المبارزة، الجودو، المصارعة...)، وكذلك على الرياضات التي تشتمل على أكثر من مسابقة متنوعة متتالية مثل (الجمباز، السباحة، خماسي القدم...) هذا بالإضافة للألعاب الجماعية مثل (كرة السلة، الطائرة، اليد...) و التي تتطلب استبدال اللاعبين لمرات عديدة في المباراة وكل هذه الرياضات تتطلب أن يقوم الرياضي بإعداد و تجهيز نفسه للمرحلة التي تليها من المنافسة، و كلما كانت هناك فرصة لسرعة استعادة الشفاء كلما كانت فرصة الرياضي أفضل فيئة عضلاته للمرحلة التالية.

أما بالنسبة لتمارين الإطالة :

فتعتبر تمارين الإطالة في مرحلة استعادة الشفاء بمثابة حركات تدليك داخلي للعضلة أو المجموعة العضلية، وهذا التدليك الداخلي يساعد على خفض نسبة حامض اللاكتيك في العضلة أو المجموعة العضلية والذي يتراكم نتيجة للجهد البدني المبذول وكذلك يساعد على التخلص من فضلات التمثيل الغذائي لأقل حد ممكن، وقد وجد أن ممارسة تمارين الإطالة لعدة دقائق خلال فترات الراحة البينية وبعد الانتهاء من الوحدة

الفصل الأول: مفهوم الإطالة الإيجابية وأنواعه

التدريبية أو المنافسة تعد وسيلة مناسبة لسرعة استعادة الشفاء وتهيئة العضلات استعداداً

للمرحلة التالية .بعض الإرشادات لتدريب الإطالة:

- تؤدي تمارين الإطالة العضلية في أي مكان بشرط أن تكون مساحة هذا المكان كافية .

- يجب أن تكون درجة حرارة المكان معتدلة ودافئة حيث أن البرد يتعارض مع فكرة استرخاء العضلات.

- عند تنفيذ تمارين الإطالة خارج الصالات في الأيام الباردة يجب ارتداء الملابس الثقيلة

- يجب تجنب إتخاذ أي وضع مؤلم أثناء تنفيذ تمارين الإطالة.

- يجب أن تكون عملية التنفس ببطء وبانتظام، متحكماً بذلك بشكل كامل على عملية الإطالة.

- يجب على الرياضيين والمدربين أن يعلموا جيداً أن تمارين الإطالة تشكل جزءاً من الإحماء والتهيئة اللازمة لعضلات الرياضيين الذين يواجهون بعض الصعوبات في مرونة المفاصل يجب عليهم التدرج في أداء تمارين الإطالة . ومفاصل الجسم للبدء في التدريب والمنافسات.

- عدد تمارين الإطالة التي يجب أن يؤديها الرياضي يعتمد على هدف الوحدة التدريبية وشدة زمنها وعدد التمارين التي سيتم تنفيذها لكل مجموعة عضلية.

- ان في بعض حالات الإطالة العضلية الطبيعية الزائدة أو الإصابة قد تؤدي بعض تمرينات الإطالة إلى مشاكل في الأربطة والمفاصل.

تصنيفات الإطالة الإيجابية وعلاقتها بالمرونة:

1. الإطالة الإيجابية:

يعتمد هذا التصنيف للإطالة الإيجابية على عمل العضلات دون أي مساعدة، وهذا النوع من الأداء غالبا ما تصل إليه المفاصل الى مدى اقل منه في حالة الإطالة السلبية وتشير بعض الدراسات لهذا التصنيف من الإطالة ارتباطا كبيرا بالأداء البدني حيث يصل معامل الارتباط إلى (81.0) في حيث يصل في حالة المرونة السالبة إلى (69.0) وهذا فضلا عن أن هناك علاقة بين كلا نوعي الإطالة السلبية والإيجابية (شغاتي، 2008 . 1-5)

ماهية تمارينات الإطالة الإيجابية: تعرف بانها تلك الأوضاع والحركات المتشابهة والغير المتشابهة مع النشاط الرياضي الممارس والتي يستطيع الفرد أداءها للوصول إلى أقصى استطاعة ممكنة للعضلات العاملة على مفصل او أكثر من مفصل عن طريق مساعدة قوة خارجية أو عن طريق الانقباض السريع للمجموعة العضلية العاملة على المفاصل والقائمة بالحركة.

2. الإطالة الإيجابية السلبية:

يختلف هذه النوع اختلاف بسيط عن النوع السابق من الإطالة حيث تعتمد على قوة خارجية مع بداية الحركية فقط ثم يبدأ بعدها الرياضي في محاولات تثبيت طرف المفصل في الوضع الذي وصل إليه وذلك عن طريق الانقباض الايزومتري الثابت (لعدة ثواني)

الفصل الأول: مفهوم الإطالة الإيجابية وأنواعه

وهذا الأسلوب يحقق نتائج جيدة في حالات الضعف عند العضلات المحركة بالمقارنة بالعضلات المقابلة المراد إطالتها.

3. الإطالة الإيجابية بالمعاونة:

هذه النوع من الإطالة يتم من خلال عمل إيجابي يحاول منه الرياضي الوصول على أقصى درجة من درجات حرية حركة المفصل، ثم يبدأ بعد ذلك الزميل أو المدرب في مساعدة الطرف المتحرك لتحقيق مدى حركي أكبر ومن مميزات هذه الطريقة أنها تفيد العضلات المحركة وتحقق أعلى درجات التوافق بين المجموعات العضلية العاملة على المفصل المعين 29.

الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمارين الإطالة الإيجابية:

- الاهتمام بالتوزيع السليم لتشكيل الحمل.
 - الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتويات تمارين الإطالة الإيجابية.
 - اختيار التمارين حسب النشاط الرياضي الممارس.
 - العناية بصحة الأوضاع والأداء الصحيح للحركات.
 - إعطاء تمارين الإطالة بد تمارين القوة والسرعة.
 - إعطاء تمارين الإطالة الثابتة قبل تمارين الإطالة المتحركة.
 - إعطاء تمارين الإطالة الإيجابية بدون ادوات اولاً ثم باستخدام الادوات ثانياً.
 - إعطاء تمارين الاسترخاء في فترات الراحة البينية لتمارين الإطالة الإيجابية.
 - التدرج المرحلي التصاعدي في إطالة العضلات للوصول الى أقصى استطاعة ممكنة بالعضلات ثم الثبات في كل مرحلة فترة زمنية محددة.
 - التدرج المرحلي التصاعدي في إطالة العضلات للوصول إلى أقصى استطاعة ممكنة ثم الاسترخاء ثم إطالة العضلات مرة أخرى للوصول إلى الحد الاقل من الاقصى ثم الاسترخاء ثم إطالة العضلات مرة أخرى للوصول إلى أقصى استطاعة ممكنة مع الثبات في كل مرحلة من المراحل في الفترة الزمنية المحددة
- 30.
- التدرج التصاعدي في زيادة قوة الشد خاصة في الإطالة الإيجابية.

- التدرج التصاعدي في زيادة الفترة الزمنية للتثبيت.
- .تجنب اعطاء تمارين الاطالة في حالة وجود اصابات بعظام المفاصل المشتركة في الاداء.
- الاهتمام التام بعملية الاحماء الجيد قبل اداء تمارينات الاطالة الايجابية.
- ان يتم التركيز على تمارين الاطالة الايجابية في المرحلة السنية من 9 الى 17 سنة ومن 17 الى 21 ستة مرة أخرى.

خصائص حمل تمارين الاطالة الإيجابية:

- شدة أداء التمرين تتراوح من 85 الى 100 % من اقصى مستوى الفرد.
- عدد مجموعات داخل الوحدة التدريبية يتراوح من 3 إلى 5 مجموعات.
- عدد مرات تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة للتمرينات غير الثابتة يتراوح من 3 الى 6 مرات والتمرينات الحركية يتراوح من 10 الى 20 مرة.
- فترة دوام التمرين الواحد داخل المجموعة للتمرينات الحركية يتراوح من 3 إلى 12 ثا.
- فترة دوام التمرين الواحد داخل المجموعة للتمرينات الحركية يتراوح من 10 إلى 45 ثا.
- عدد مرات الوحدات التدريبية خلال الاسبوع تتراوح من 6 إلى 12 مرة (علوية، 1999)
- 8-1 استخدام نظام المستقبلات الحسية المنعكسة في تدريبات الإطالة : ان استراتيجية استخدام نظام المستقبلات الحسية المنعكسة في تدريبات الاطالة ،تعتمد

الفصل الأول: مفهوم الاطالة الإيجابية وأنواعه

على عدة طرق متنوعة في اساليبها واجراءاتها والاساس الذي تبنى عليه هذه الاستراتيجية هو شكل الانقباض العضلي المستخدم في اداء التدريبات فهي تعتمد على تناوب العمل بين الانقباض الثابت والمتحرك بنوعية (التقصير - التطويل) في كل من العضلات المحركة الاساسية والعضلات المضادة العاملة على المفصل المعني، فيما يلي تلخيص لبعض من هذه التركيبات.

استخدام طريقة الايقاع (RI):

تعتمد هذه الطريقة على الارتخاء الارادي للعضلات المراد اطالتها وتكرار الانقباض بالتقصير للعضلات المحركة مع استخدام حركات قصيرة من قبل المدرب او الزميل .
وتستخدم هذه الطريقة في تنمية القدرة عل بدء الحركة في المفصل .

طريقة الانقباض المتبادل البطيء: SR

تعتمد هذه الطريقة على تبادل الانقباض بالتقصير بين كل من العضلات المحركة الاساسية والعضلات المضادة، مع الأخذ في الاعتبار ان العضلات المضادة هي المعينة بالإطالة في هذه الحالة، وتستخدم هذه الطريقة في تنمية العضلات المحركة بمشاركة العضلات المضادة كم تؤدي الى تنمية القوة في العضلات المضادة مع الملاحظة ان استخدام المقاومة يجب ان يتم خلال المدى الايجابي لحركة الطرف، اي خلال مدى المرونة الايجابية للمفصل

طريقة الانقباض البطيء المتبادل مع التثبيت: SRH

هي عبارة عن انقباض بالتقصير للعضلات المضادة (المعينة بالإطالة) متبوعا بالانقباض ثابت لنفس العضلات ثم يلي هذا الاجراء نفس التسلسل في العضلات المحركة، مع اداء هذا الاسلوب بشيء من العنف ترتفع درجة استثارة العضلات المضادة، وتؤدي هذه الطريقة الى نفس النتائج التي تؤدي اليها السابقة، بالإضافة الى مساهمتها في زيادة سرعة الطرف المتحرك.

طريقة التثبيت بالإيقاع: RS

تعتمد هذه الطريقة على الانقباض الثابت للعضلات المحركة متبوعا بانقباض ثابت للعضلات المضادة ضد مقاومات، ويراعى ان يتم الارتفاع بمستوى الانقباض وزمنه تدريجيا، حيث يلعب زمن الثبات دور شدة الحمل، وتساعد هذه الطريقة في تنمية القدرة على تثبيت الأطراف المتحركة في الأوضاع المرغوبة من المدى الحركي لها، كما ترفع من قدرة اللاعب على تحقيق درجة عالية من الارتخاء، وتزيد من معدل سريان الدم في العضلات الطرف المعنى بتمرينات الإطالة.

طريقة الانقباض:

تتضمن هذه الطريقة انقباض بالتقصير للعضلات المضادة في وضع محدد من المدى الحركي ضد مقاومة، متبوعا بلحظات من الارتخاء ثم يلي ذلك حركة قصيرة للطرف المتحرك للوصول الى اقصى مدى سلبي ممكن ثم تكرر هذه العملية لعدة مرات . يجب الاخذ في الاعتبار ان عملية تكرار هذا الاسلوب في مجموعات ذات تكرارات كبيرة قد يؤدي الى بعض الاصابات، ومن اهمها التمزقات خاصة ان من اهم خصائص هذه الطريقة رفع مستوى التوتر السابق للانقباض في العضلات المعنية بالإطالة (H R):
الارتخاء

طريقة التثبيت:

تتشابه هذه الطريقة الى حد ما مع الطريقة السابقة الا ان الانقباض هنا يكون ثابتا للعضلات المضادة ثم يتبعه فترة ارتخاء يقوم اللاعب بتحريك الطرف ضد مقاومة خلال المدى الحركي الذي تحقق ومحاولة الوصول لمدى اوسع، وتعتبر هذه الطريقة هي انسب الطرق استخداما في حالات تناقص المدى الحركي لأي مفصل نتيجة لقصر العضلات على أحد جانبيه.

طريقة الانقباض المتبادل البطيء :

تعتمد هذه الطريقة على الانقباض العضلي بالتقصير للعضلات المضادة متبوعا بانقباض ثابت لنفس العضلات، ثم يلي ذلك فترة راحة يتبعها انقباض بالتقصير للعضلات المحركة الأساسية وتحقق هذه الطريقة مشاركة عالية للعضلات المضادة المعينة بالإطالة وبالتالي ترفع من القوة العضلية لهذه العضلات بشكل ملحوظ.

طريقة الانقباض المتبادل للعضلات المحركة

تعتمد هذه الطريقة على تحويل الطرف المراد زيادة المدى الحركي له عن طريق الانقباض بالتقصير في العضلات المحركة حتى اية المدى الحركي للمفصل ضد مقاومة محدودة، وفي اية مدى الانقباض، يتم عمل تبادل بين الانقباض بالتطويل الانقباض بالتقصير لنفس العضلات وتؤدي هذه الظاهرة الى دقة عمل العضلات

المحركة بدرجة عالية في اية المدى الحركي للمفصل الذي تعمل فيه. (الرشيد، ص267-

1997، 273)

تصنيف أنواع تمارينات الإطالة الايجابية للرجلين كما يلي:

📌 تمارينات الوثب:

- الوثب العميق.
- الوثب العميق مع الفجوة.
- وثبة الفجوة السريعة.
- وثبة الصندوق.
- الوثبة الواسعة برجل واحدة.
- الوثبة المتقاطعة الواسعة.
- الوثب المفتوح.
- وثب الحواجز.

📌 تمارينات الارتداد:

- ارتداد بالرجلين معاً.
- ارتداد بتعاقب الرجلين.
- ارتداد على سطح مائل.

📌 الارتداد الجانبي:

- الحجل تمرينات.

- الحجل السريع بالرجلين معاً.

- الحجل للجانب.

- الحجل السريع برجل واحدة 34.

- الحجل العمودي المتزايد.

📌 الخطو تمرينات:

- الخطوات المتناوبة مع ثني الركبتين

📌 خطوات الصندوق الارتقاء تمرينات:

- الارتقاء المائل أعلى الارتقاء المائل للأسفل (خليل، 2000) ميكانيكية العمل

العضلي بالإطالة.

لما كانت العضلة في جسم الإنسان لها ميزة مطاطية، فإن الإطالة العضلية تعني

ان المسافة التي تعمل بها العضلة تكون أكبر مما هي في حالة ارتخاء، لذا فالميزة

المطاطية تعطي ناتج أكبر لشغل العضلة (صريح، 2007) ويرجع ذلك إلى مقدار

التوتر الكلي يكون في هذه الحالة عبارة عن:

التوتر الكلي = التوتر الذي تنتجه العضلة بصورة ايجابية + التوتر السلبي الذي ينشأ

في الأجزاء المرنة للعضلة (الأنسجة الضامة) (وتعتبر ميكانيكية استخدام الخاصية

المرتبطة بطاقة إجهاد الشد من العمليات البسيطة ، فأتثناء الانقباض بالتطويل ضد

مقاومة قبل البدء في الانقباض بالتقصير تستخدم طاقة الإجهاد الناتجة عن الشد في اكتساب طاقة حركة لعودة العضلة إلى طولها الطبيعي وتعتبر هذه الطاقة قيمة مضافة للقوة الناتجة عن الانقباض فيزيد ذلك من فعالية العمل العضلي إذ إن إطالة العضلة أو سحب العضلة يؤدي إلى فعل انعكاسي بزيادة القوة وهذا التغير في القوة يمكن أعزاه إلى ثلاث مكونات وظيفية.

1. عنصر أو مكون البروتين الانقباضي أو الساركومير: وهو يمثل المميزات ولخواص الأساسية لعلاقة الطول - الشد للساركومير.

2. مكون الطول: والذي يعود إلى تحفيز المغازل العضلية التسهيلي أو المعزز

3. مكون القوة: والذي يعتمد على تحفيز أجسام كولجي الوترية الكابحة (محمد،

2006) إن للميزة المطاطية للعضلات تعطي ناتجا اكبر من شغل هذه العضلة،

وإذا ما أريد تطوير شغل العضلة فان الاتجاه يكون إلى تطوير القوة القصوى

للعضلة وهي في حدود إطالتها القصوى ، لأنه لا يمكن أن نطيل العضلة إلى

أكثر من 120 % من طولها الآلي وفق القاعدة الفسيولوجية التي تقول انه هذه

النسبة تكون خيوط الاكتين والمايوسين في أعلى فاعلية لها لإنتاج القوة وإذا زادت

عن هذه النسبة فان فاعلية هذه الخيوط تكون رديئة جدا في إنتاج تلك القوة ،

وهذا الاتجاه التدريبي يلزم المدربين إلى استخدام طريقة تدريبية جديدة لتطوير

ميزة الشغل العضلي بالاستناد إلى مطاطية العضلات وهي استخدام تدريبات

الفصل الأول: مفهوم الإطالة الإيجابية وأنواعه

المقاومة لتطوير القوة العضلية وهي في أقصى امتطاء لها ويعد تدريباً جديداً لأنه يركز على استخدام الانقباض العضلي وبأقصى إطالة عضلية ممكنة وفق الحدود.

خاتمة:

إن للإطالة العضلية عدة فوائد على الإنسان العادي بصفة عامة والإنسان الرياضي بصفة خاصة سواء بمساعدة قوى خارجية أو بدون.

الفصل الثاني

الصفات البدنية
للاعب كرة القدم

مفهوم الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة، وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض. وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية. (ريسان خريبط، بغداد، 1989، ص. 51)

طرق تنمية الصفات البدنية:

1) طريقة التدريب المستمر: يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبياً.

أهدافها:

- تهدف هذه الطريقة إلى تنمية وتحسين الحمل العام وفي بعض الحالات التحمل الخاص فتصير هذه الطريقة أنسب طريقة للتدريب في بداية الموسم التدريبي أو عقب الانقطاع عن التدريب لمدة طويلة، وينصح فرد ويلت 1967 بأداء مسافة تزيد عن المسافة التخصصية بمقدار 2-5 مرات لذوي المستويات العالية، وعموماً

فان اللاعب يجب ان يؤدي التدريب بسرعة مريحة تكون في حدود 75 % من الحد الأقصى لمعدل القلب أي بمتوسط مدة يتراوح ما بين 140 - 160. د/ن ولطريقة التدريب هذه آثار فسيولوجية ونفسية هامة، فهي تسهم في ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي وتعمل على زيادة قدرة الدم على حمل الأكسجين بكمية كبيرة والوقود للاستمرار في بذل الجهد والقدرة على الكفاح لبذل الجهد الدائم وترقية السمات الإرادية.

خصائصها:

- تتميز هذه الطريقة بكونها: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-85 % من أقصى مستوى للفرد.
- تتميز حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار كما يكون التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين (أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات)، وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين (14-90 ثا) بالنسبة للجري وما بين (15-30 ثا) لتمرينات القوة. بالنسبة لفترات الراحة القصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى حالته الطبيعية وتتراوح ما بين (45-90 ثا) بالنسبة للاعبين المتقدمين أي حوالي (120-130 / ن د) وبالنسبة للناشئين تتراوح ما بين (60-120 ثا) أي عند حوالي (110-120. د /ن)

2) طريقة التدريب الفتري:

يقصد بها "تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو التبادل المتتالي لحمل 1

والراحة"، (مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص212). وهو نوعان وهما:

📌 التدريب الفتري المنخفض الشدة :

اهدافه:

- التحمل العام.
- التحمل الهوائي.
- تحمل القوة.

خصائصه:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المنخفضة إذ تبلغ تمرينات

الجري حوالي (60% -70%) من أقصى مستوى الفرد، وتمارين التقوية إلى حوالي

(50% -60%) أي يصل فيه نبض القلب إلى 120 د/ن.

📌 التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تزداد شدة التمرين عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة يقل من خلالها الحجم،

كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة.

أهدافه

- 2 تطوير التحمل الخاص.
- لتحمل اللاهوائي.
- السرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- الإسهام في تحسين القوة القصوى.

خصائصه:

- تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي تحت ظروف نقص الأكسجين.
- تسهم في زيادة التكيف النفسي للاعب مع الظروف والمتغيرات المتعددة للمنافسة

مفهوم القوة:

- يرى هارة القوة على أنها قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية. (كمال عبيد الحميد، محمد صبحي حسانين، القاهرة، 1978، ص59)
- كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. (فيصل العياش، لحر عبد الحق، مستغانم، الجزائر، 1997، ص13)
- ويتفق كل من كلارك وماتيوسو جيتشلو اناريتووفانيار في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء انقباضية عضلية واحدة. (ريسان مجيد خريبط، العراق، 1989، ص31)
- ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. (توفيق الوليلي، القاهرة، 2000، ص167)
- ويضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على: سرعة الانقباض * حجم العضلة * المقاومة * استعداد العضلة * عملية الميتابولزم. (سامي الصفار وآخرون، العراق 1987، ص3)

أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

- مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.
- التصويب إلى المرمى.
- التمرير الطويل والتمرير القصير.
- مهاجمة الكرة التي حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.
- رميات التماس الطويلة القوية.
- ضربات الرأس سواء بهدف التسديد أو التشتيت أو التمرير.
- التصادم مع المنافس وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض. وعليه ومما تم ذكره فإن حركات لاعب كرة القدم عديدة ومتنوعة وتتطلب أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة. ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin 1990 م حول القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة.

• أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة، (ثامر محسن، واثق تاجي، العراق، 1989، ص 13) ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمناسستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل • .
- تمارين بواسطة الكرة الطبية.
- لعبة الركبي (كرة القدم الأمريكية).
- التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 10 08 -وتكون على شكل دائري).

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العامة فبدون تنمية وتطوير يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء) ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة. لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان، حيث تنمية القوة الخاصة والوصول بها

لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة القسوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة. (عويس الجبالي، القاهرة، 2001، ص 359).

القوة القسوى: ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي. يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وأن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العضلي جب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وأن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية. ويتجلى الاهتمام بالقوة القسوى في كرة القدم في الوثب والانطلاقات القسوى أين تحتاج إلى الدفع. (وجيه محبوب، العراق، 1989، ص 110).

القوة المميزة بالسرعة: وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة. وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي، ويشترط لتوفير قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:

← درجة عالية من القوة العضلية.

← درجة عالية من السرعة.

← درجة عالية من المهارات الحركية التي تنتهي بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي:

1. عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

2. سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة.

3. قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة. ونجد صفة القوة

المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة

والسرعة المناسبتين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع

زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعة) للحركة. وهذا يوضح العلاقة بين

القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معا. إن

الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا

فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل

سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة.

قوة التحمل: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة

زمنية طويلة (حنفي محمود مختار، القاهرة، 1980، ص 64) ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات

أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة

لمرات عديدة متتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة

زمنية طويلة. (ريسان مجيد خريبط، العراق، 1989، ص 3).

إن إمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية

طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء

مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.

✚ مبادئ وطرق تنمية القوة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1. أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من " Longe – Lorme " وآخرون

في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات

ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو

أقصى قوة للفرد، وذلك عن طريقة عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو

الأنقال.

2. ويؤكد " لورم " Lorme وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال

الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى،

3. وتؤكد كذلك أبحاث Mourpirgo – Berger – 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 التي تتميز

بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء. أما بخصوص تنمية القوة المميزة

بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة

المميزة بالسرعة. ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومة متوسطة (-)

40(من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله)، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات

تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات

وفترات الراحة من 3-4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة.

4. ويقول العالم " ديلورما Delorma " إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي:

أ. محاولات تحريك مقاومات كبيرة (أكبر ثقل ممكن مرة واحدة .)

ب. عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل

مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.

ت. عمل ثلثي 3/2 أكبر عدد من المحاولات يستطيع الفرد القيام بها ضد مقاومة

ثابتة

ث. عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاوم ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد

بذلك تنمية تحمل القوة

5. أما " Lockhart " فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها

وتتلخص فيما يلي:

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

6. ويحدد " Hettinger " للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية:

- 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 3-5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.

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 في الأسبوع .

7. لقد أثبت " 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.

اهمية القوة:

إن 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 الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة، من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل الكرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس . وبما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملا مهما في تحقيق النتائج الرياضية وجب علينا أن نوليها أهمية كبيرة، كما أن هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما بالإيجاب أو

السلب. (أمر الله البساطي، مصر 1980، ص 143).

✚ مفهوم السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر مدة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ لا يستمر طويلا. كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية. ويعرفها على البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن:

✚ انواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام وتمير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة. وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى):

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.

ثانيا: سرعة الحركة (سرعة الأداء):

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير.

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة. وهذا النوع من السرعة غالبا ما تشمل المهارات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة ركل الكرة، حركة التصويب بالكرة، أو حركة المحاورة بالكرة كمل تتضمن حركات تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة مثل سرعة استلام وتمرير الكرة (خذ وهات) أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم، نظرا لأنه يختص بأجزاء ومناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية لذراعان والسرعة الحركية للرجلين، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة. إن السرعة الحركية ضرورة من ضروريات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة وتميرها وتهدفها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم، لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية،

فباللاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة.

ثالثاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين، مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة. (بوداود عبد اليمين، الجزائر، 1996، ص 13.)

إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي، حيث يعرفها فانياك بالزمن الواقع ما بين أول أداء الحركة حتى اكتمالها. وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه، ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي.

✚ مبادئ وطرق تنمية السرعة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

✚ ان تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود. وأيضا التصميم وقوة

الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد

من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق

التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.

✚ التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم

مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء

والزيادة في سرعة الحركة.

✚ لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء

وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.

✚ في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى

لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي

تظهر في أداء اللاعبين.

✚ لتطوير الأداء نوصي بالتركيز بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء

واستمرار التقدم. وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط

عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة

إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.

ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30 م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5-10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

لقد أثبت دراسات " Korobkov " أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالمواع التي تبطنى الحركة كمقاومة المنافس وذلك تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة

ولقد استطاع " Oslin " أن يثبت أن تردد الحركة في العدو يمكن أن يزداد بمساعدة التمارين القوة العضلية

وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف كمن لاعب إلى آخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. أي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

اهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة الخزين الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات. وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات Edgar thil: manuel de l'éducation sportif، edition vigot, 1977، p 157 تحليل النشاط التحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فاعلية الخطط الهجومية. (أمر الله البساطي، مصر 1980، ص 1، 4)

الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعب كرة القدم

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة. كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه، بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث

واجراءاته

الميدانية

تمهيد:

من اجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث المطروحة حول معرفة مدى تأثير تمارين الإطالة الايجابية على تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة باختلاف فئاته ومستوياته العلمية وعليه كان من الضروري على الطالبان الباحثان توضيح المنهجية المتبعة وإجراءاتها الميدانية وهي كما يلي:

منهج البحث:

إن مجال البحث العلمي يعتمد على المنهج المناسب لكل مشكلة مستندا على طبيعة المشكلة نفسها وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. (تركي، 1984، صفحة 131)

استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملامته لهذه الدراسة وأهدافها وذلك للتعرف على مدى فاعلية تمارين الإطالة الايجابية على تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة على مستوى فريق شباب تيزي ولاية معسكر. فالمنهج التجريبي في مضمونه العلمي العام قياس تأثير مواقف أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني.

عينة البحث:

تمت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم لإجراء اختبارات السرعة، القوة، على مستوى فريق شباب تيزي ولاية معسكر تم اختيارها بالطريقة مقصودة.

متغيرات البحث: يمكن تحديد متغيرات البحث كما يلي:

1- المتغير المستقل: وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع، وهو تمارين الإطالة الايجابية.

2- المتغير التابع: وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة. في بحثنا هذا يتمثل المتغير التابع في صفات البدنية خاصة بكرة القدم.

مجالات البحث:

❖ المجال البشري: تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في اللاعبين كرة القدم لإجراء

اختبارات السرعة، اختبار القوة، على مستوى فريق شباب تيزي ولاية معسكر أما

العينة فتكونت من 12 بالنسبة للمجموعة التجريبية و12 بالنسبة للمجموعة

الضابطة ينشطون في بطولة الجهوي الأول.

❖ ملاحظة: لقد ابعده حراس المرمى في هذه التجارب.

❖ المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية فيما يخص المجموعتين التجريبية

والضابطة في فريق شباب تيزي ولاية معسكر (أقل من 17 سنة).

❖ المجال الزمني: أجريت الدراسة الميدانية التي قام بها الباحثان الطالبان فيما يخص الاختبارات القبلية 15 و16 جانفي 2021 لتطبيق برنامج تدريبي لتمرين الإطالة الايجابية لمدة شهرين (Macro cycle) من 15 جانفي إلى غاية 15 مارس 2021. حيث طبقت هذا البرنامج التدريبي في ثمانية اسابيع (8 micro cycle) كان مجموع الحصص (24 حصة).

كل أسبوع تكون من 3 وحدات تدريبية تزامن هذا البرنامج التدريبي مع فترة المنافسة.

أداة البحث:

تمثلت أداة البحث في قياس ببعض صفات البدنية خاصة بلاعبي كرة القدم نظرا لملائمته مع موضوع البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 15 و16 جانفي حيث شملت بعض صفات البدنية لكرة القدم على عينة عددها 10 اللاعبين كرة القدم أقل من 17 سنة وذلك من أجل إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

← المعاملات العلمية: قام الطالبان الباحثان بإجراء بعض المعاملات العلمية للتحقيق من صلاحية الاختبارات في الدراسة الحالية واشتملت على:

- صدق الأداة: بعد أن تحكيم أداة البحث (صفات البدنية لكرة القدم) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية التابع لجامعة مستغانم (الملحق 1).
- عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من اللاعبين كرة القدم.

← الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

1. الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)
- كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)
- واستخدام الطالبان الباحثان إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test – Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره شهرين مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس اللاعبين).

2. الصدق الاختبار:

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسنين، 1995ص193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات وصدق الاختبار.

معامل الارتباط "ر" لبيرسون

← حساب معامل الثبات:

📌 معامل الثبات والصدق الاختبار:

تجهك 1: صنف لعنظك بكفاءة في ستفي لإخ بكنظ صدق دج.

الاختبارات المهنية	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	ر. جدولية
اختبار السرعة	12	09	0.05	0,98	0,99	0,602
اختبار القوة				0,99	0,99	

ن=10

قيمة "ر" الجدولية 0,602 عند مستوى الدلالة

يتبين من خلال هذا الجدول أن قيم معامل الارتباط للاختبار تراوحت (محصورة) ما بين (0.99-0.98) بالنسبة إلى الصدق و(0.98-0.99) بالنسبة إلى الثبات بالرجوع إلى جدول الدلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات والصدق الاختبار عند مستوى الدلالة 0.05 وهذه القيم دالة إحصائياً بالمقارنة مع "ر" الجدولية التي بلغت 0,602 وعليه يتبين للطالبان الباحثان أن الاختبار الذي تم بناءه بغرض قياس الاختبارات البدنية بالنسبة للاعبين كرة القدم فئة أقل من 17 سنة يتميز بدرجة ثبات وصدق عاليتين عند مستوى الدلالة 0.05

الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج . (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالبان الباحثان استخدم في بحثه هذا اختبارات بدنية بعد تقديمه إلى مجموعة من المحكمين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية التابع لجامعة مستغانم، وذلك بغرض التحكيم ثم بعد ذلك قيام باختبارات بدنية بالنسبة للاعبين كرة القدم والتي شملت (اختبار السرعة، اختبار القوة)

وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالبان الباحثان أن يستخلص أن أداة الدراسة (اختبارات البدنية) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية.

📌 الوسائل الإحصائية:

- ❖ المتوسط الحسابي.
 - ❖ الانحراف المعياري.
 - ❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون.
 - ❖ اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات.
- تمت المعالجة بـ EXC من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ المتوسط الحسابي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \text{ (ابراهيم، 1999، صفحة 135)}$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه.

مج: مجموعة قيم س.

ن: عدد قيم س.

ع = الانحراف المعياري

س[→] = المتوسط الحسابي

❖ الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

(الحكيم، 2004، صفحة 146)

ع: الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن: عدد الأفراد.

مج: اختصار لكلمة مجموع.

"ت" ستودنت: س ف

$$\frac{\sum ح^2 ف}{\sqrt{ن(ن-1)}}$$

$$\sqrt{ن(ن-1)}$$

❖ ف: الفروق

❖ س ف: مجموع الفروق على عدد أفراد العينة

❖ ح ف: س ف-ف

❖ ح² ف: (س ف-ف)²

❖ ن: عدد أفراد العينة

س1- س2

$$\sqrt{2ع1 + 2ع2}$$

"ت" ستودنت:

ن-1

❖ معامل الارتباط لبيرسون:

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي:

$$r = \frac{n \text{مج} (س.ص) - (مج س) (مج ص)}{\sqrt{(n \text{مج} س^2 - (مج س)^2) \cdot (n \text{مج} ص^2 - (مج ص)^2)}} \dots \text{(الشربيني، 1995، صفحة 132)}$$

حيث أن:

مج س: مجموع قيم الاختبار (س).

مج ص: مجموع قيم إعادة الاختبار.

مج س²: مجموع مربعات قيم الاختبار س.

مج ص²: مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار.

(مج س²): مربع مجموع قيم الاختبار س.

(مج ص²): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص.

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي.

خلاصة:

إن أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل وثيق بإجراءات البحث الميدانية، لأن جدوى جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. وعليه حاول الطالبان الباحثان من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة لأهداف البحث لأجل تحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ومشكلته الرئيسية، كما تم تحديد مجالات البحث وتحديد أدواته اللازمة لجمع البيانات والمعلومات الكافية بطريقة علمية وكيفية استخدامها مع تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة والتي تساعد في عرض وتحليل النتائج بغية الإجابة على تساؤلات إشكالية البحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

إن المعطيات والنتائج المتحصل عليها في أي دراسة أو بحث ما تتطلب من الباحث عرضها ومناقشتها وتحليلها , لهذا الغرض قام الباحثان الطالبان بكل التفاصيل التي تؤدي إلى الفهم المقنن للدراسة والدلالات التي تقتضي فعالية تمارين الإطالة الايجابية على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة وتحديد نوع النشاط مع طبيعة الاختبارات المقترحة, هذا الأخير تطرقنا في هذا الفصل إلى تحليل النتائج وإظهار التوضيحات اللازمة للفهم مع إعطاء حوصلة لكل نتيجة توصلنا إليها وعرضها في شاكلة جداول خاصة وتحليلها بيانيا.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

كما ذكرنا سابقا إن الدراسة تهدف إلى أن فعالية تمارين الإطالة الايجابية تؤثر على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة والمتمثلة في اختبار السرعة، اختبار القوة، ولتحقيق ذلك أجري الباحثان مجموعة من الاختبارات المذكورة سلفا ونحن بصدد مناقشتها.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

جدول 2 : يوضح مدى تجانس بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت":

الاختبار	درجة الحرية	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س				
اختبار السرعة	22	0,35	5,33	0,41	5,39	0,41	2,07	0,05	غير دال
اختبار القوة	22	5,14	30,25	5,15	29,08	0,56			غير دال

لقد تبين من خلال المعالجة الإحصائية لمجموع نتائج الخام لعينتي البحث القبلية

باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستيودنت المحسوبة كما هي موضحة في الجدول

رقم (2) أن جميع قيم "ت" المحسوبة تأرجحت بين 0,41 كأصغر قيمة و0,56 كأكبر

قيمة , وهذه القيم أصغر من "ت" الجدولية التي بلغت 2,07 , عند مستوى الدلالة 0,05

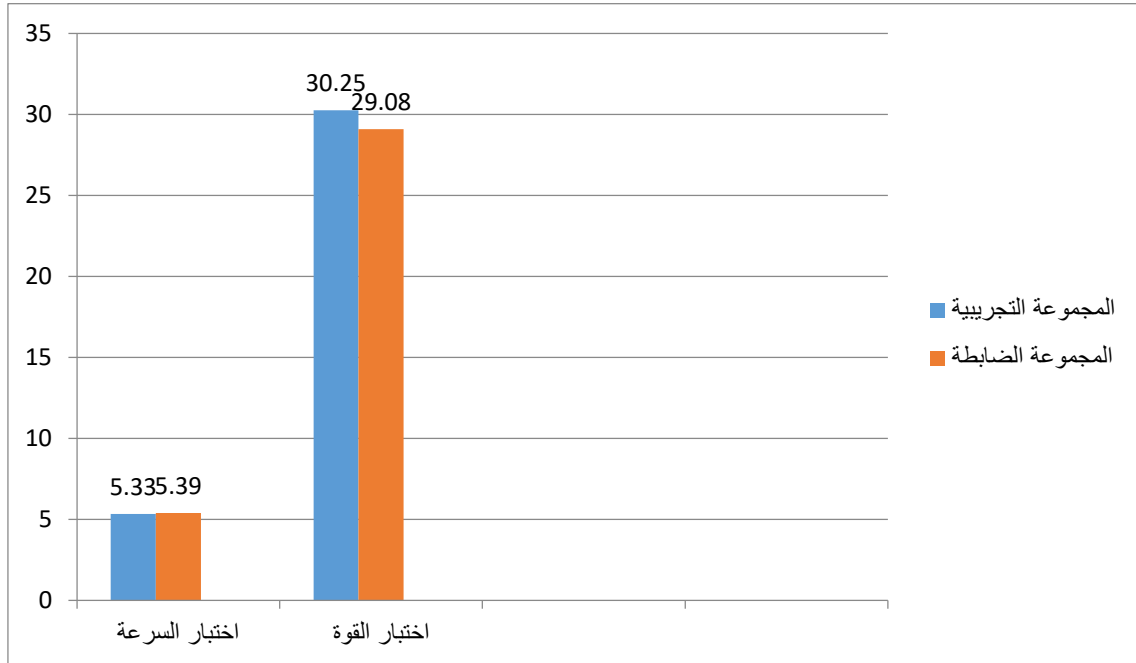
ودرجة الحرية 22 , مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات , أي

أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليست لها دلالة إحصائية بالتالي فإن هذا التحصيل

الإحصائي يؤكد على مدى تجانس بين عينتي البحث القائم بين بعض الصفات البدنية

لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



رسم توضيحي 1: يوضح نتائج الاختبار القبلي لعينتي البحث

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

مناقشة عرض ونتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث:

الاختبارات	مستوى الدلالة	د-ح	"ت"ج	"ت"م	2ع	2س	1ع	1س	حجم العينة	المقاييس الاحصائية
اختبار السرعة	0,05	11	2,20	2,3 4	0,24	5,13	0,35	5,33	12	العينة المحدثة
				1,5 8	0,53	5,57	0,41	5,39	12	العينة الضابطة
3,9 7				5,14	34,66	5,14	30,25	12	العينة المحدثة	
1,6 0				4,78	29,5	5,11	29,08	12	العينة الضابطة	

جدول 3: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبارات تنمية الأداء الصفات

البدنية في كرة القدم

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

عرض ومناقشة نتائج الاختبار السرعة:

جدول 4: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار السرعة:

المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	12	5,3	0,3	5,1	0,2	2,3	2,2	1	0,05	دال
العينة الضابطة	12	5,3	0,4	5,5	0,5	1,5	0	1		غير دال
						8	3	7		

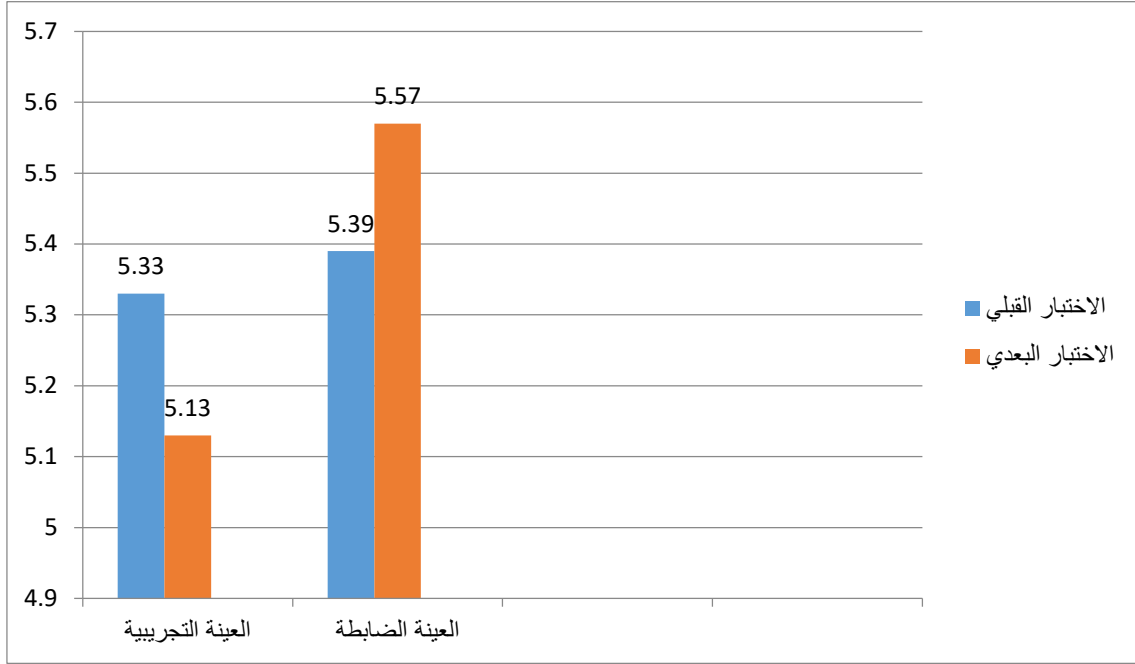
لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم(4) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج السرعة بلغت 5,39 والانحراف المعياري بلغ قدره 0,41 أما في الاختبار البعدى وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 5,57 والانحراف المعياري 0,53، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها تمارين الإطالة الايجابية التي تؤثر في تنمية الصفات البدنية على لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة، فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 5,33 وانحرافها المعياري 0,35، أما في الاختبار البعدى فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 5,13 والانحراف المعياري 0,24 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت"

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

ستيوذنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية، تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينه الضابطة التي بلغت 1,58 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,20، وبالنسبة للعينه التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة 2,34 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينه الضابطة أصغر من "ت" الجدولية، وقيمة "ت" المحسوبة للعينه التجريبية أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر، بينما توجد دلالة إحصائية للعينه التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى فعالية تمارين الإطالة الايجابية التي تؤثر في تنمية الصفات البدنية على لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة مما أثر إيجابا على اختبار السرعة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج



رسم توضيحي 2: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

عرض ومناقشة نتائج الاختبار القوة:

جدول 5: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعيني البحث في اختبار القوة:

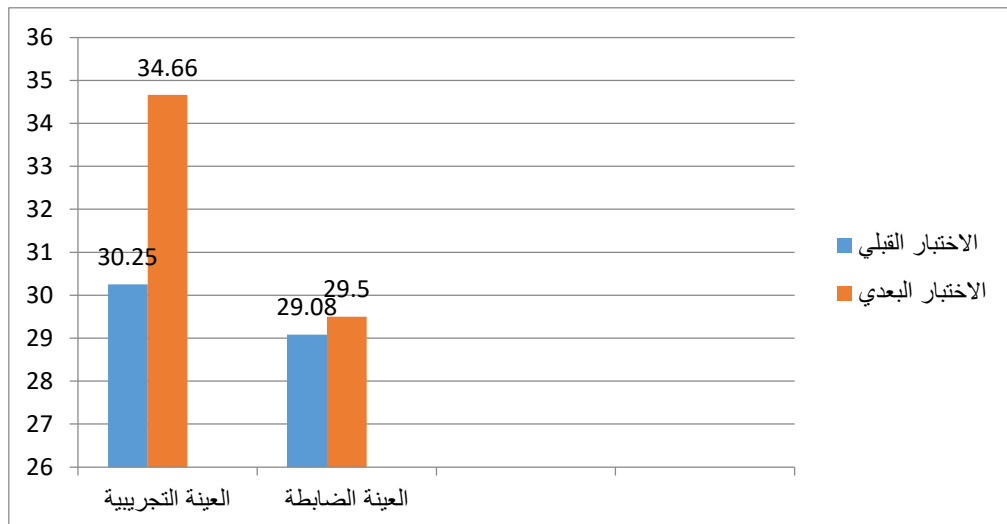
المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	س2	ع2	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى الدلالة	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	12	30,25	5,14	34,66	5,14	3,97	2,20	11	0,05	دال
العينة الضابطة	12	29,08	5,11	29,5	4,78	1,60				غير دال

لقد تبين من خلال النتائج المدون في الجدول رقم (5) أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي عند العينة الضابطة في نتائج القوة بلغت 29,08 والانحراف المعياري بلغ قدره 5,11 أما في الاختبار البعدي وعند نفس العينة فقد بلغ متوسطها الحسابي 29,5 والانحراف المعياري 4,78 بينما على مستوى العينة التجريبية المطبق عليها تمارين الإطالة الايجابية التي تؤثر في تنمية الصفات البدنية على لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة, فقد بلغ متوسطها الحسابي للاختبار القبلي في نفس الاختبار قيمة 30,25, وانحرافها المعياري 5,14, أما في الاختبار البعدي فقد بلغ متوسط الحسابي قيمة 34,66 والانحراف المعياري 5,14 وبعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية المتمثل في "ت" ستيوذنت وبعد عملية التوظيف والمعالجة الإحصائية, تبين أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الضابطة التي بلغت 1,60 وهي أصغر من قيمة "ت" الجدولية التي بلغت قيمة 2,20، وبالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغت "ت" المحسوبة 3,97 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قيمتها 2,20 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05.

بما أن قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة أصغر من "ت" الجدولية، وقيمة "ت" المحسوبة للعينة التجريبية أكبر من "ت" الجدولية، يستخلص الطالبان الباحثان أن الفروق الظاهرية بين متوسطات النتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا يوجد تحسن ظاهر، بينما توجد دلالة إحصائية للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، وهذا راجع إلى مدى فعالية تمارين الإطالة الايجابية التي تؤثر في تنمية الصفات البدنية على لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة مما أثر إيجاباً على اختبار القوة.



رسم توضيحي 3: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار القوة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

مناقشة عرض ونتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

جدول 6: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث:

الاختبارات	مستوى الدلالة	د- ح	"ت"ج	"ت"م	1ع	1س	حجم العينة	المقاييس الإحصائية
السرعة	0,05	22	2,07	2,58	0,24	5,13	12	العينة التجريبية
					0,53	5,57	12	العينة الضابطة
القوة				2,55	5,14	34,66	12	العينة التجريبية
					4,78	29,5	12	العينة الضابطة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

عرض ومناقشة نتائج الاختبار السرعة:

جدول 7: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة:

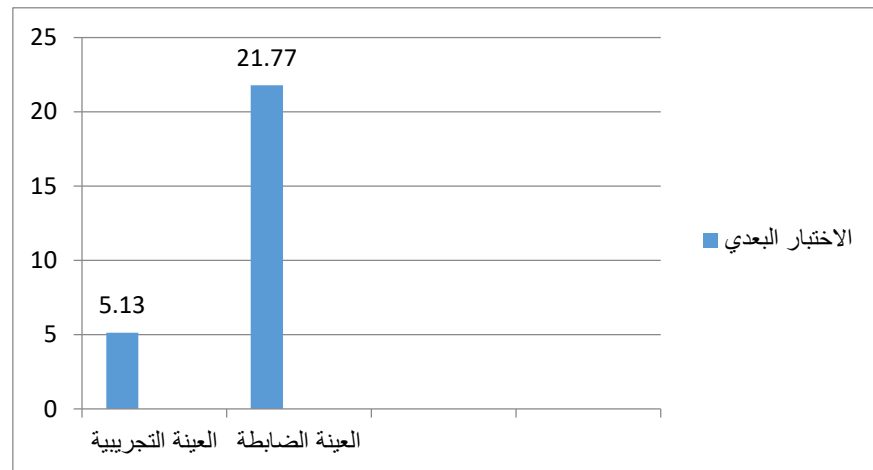
المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى دلالة الإحصائية	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	12	5,13	0,24	2,58	2,07	22	0,05	دال
العينة الضابطة	12	5,57	0,53					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (7) بين عينتي البحث في اختبار سرعة, أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدرة ب5,57 والانحراف المعياري 0,53 بالنسبة للعينة الضابطة , وبمقدار 5,13 وانحراف المعياري 0,24 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها تمارين الإطالة الايجابية, يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية, لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت , حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,58 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

2,07 عند درجة الحرية 2ن-2(22), وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 , وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين صفة السرعة التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة, وهذا راجع إلى مدى أهمية تمارين الإطالة الايجابية التي تؤثر إيجابا على تنمية صفات البدنية وانعكاسها على مهارة السرعة لدى لاعبي كرة القدم وهذا على العينة التجريبية, بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب البدني للاعبي كرة القدم.



رسم توضيحي 4: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة.

عرض ومناقشة نتائج الاختبار القوة:

جدول 8: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار قوة:

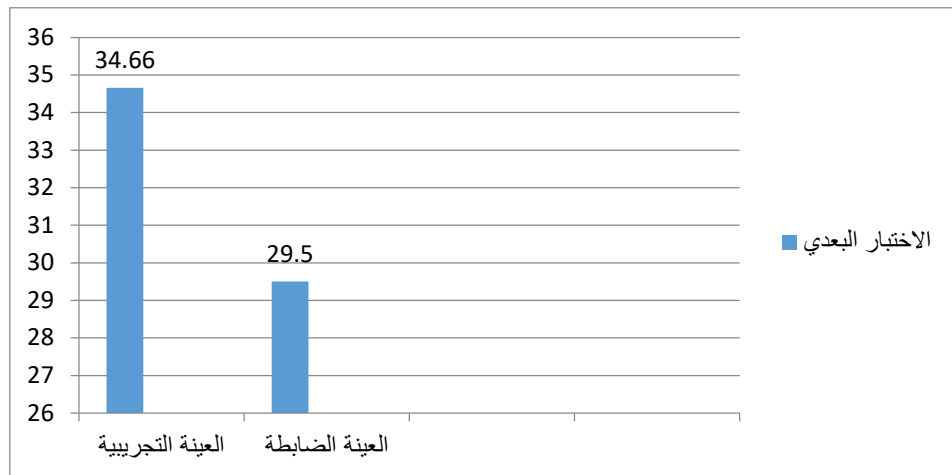
المقاييس الإحصائية	حجم العينة	س1	ع1	"ت"م	"ت"ج	د-ح	مستوى دلالة الإحصائية	دلالة الإحصائية
العينة التجريبية	12	34,66	5,14	2,55	2,07	22	0,05	دال
العينة الضابطة	12	29,5	4,78					

نلاحظ من خلال مقارنة النتائج الاختبار البعدي كما هي موضحة في الجدول رقم (8) بين عينتي البحث في اختبار قوة, أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات المقدره ب29,5 والانحراف المعياري 4,78 بالنسبة للعينة الضابطة , وبمقدار 34,66 وانحراف المعياري 5,14 بالنسبة للعينة التجريبية المطبق عليها تمارين الإطالة الايجابية, يشير إلى نوع من التباين الحاصل في الصفة المقاسة لصالح العينة التجريبية, لكن لا يعتبر هذا الحكم صحيحا وموضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستودنت , حيث بعد المعالجة الإحصائية لموضوع النتائج الخام المتحصل عليها بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2,55 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي بلغت 2,07 عند درجة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

الحرية 2ن-22), وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 , وهي أقل من "ت" المحسوبة.

وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسطي نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية لتحسين صفة السرعة التي تساهم بقدر كبير في ارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة, وهذا راجع إلى مدى أهمية تمارين الإطالة الايجابية التي تؤثر إيجابا على تنمية صفات البدنية وانعكاسها على مهارة القوة لدى لاعبي كرة القدم وهذا على العينة التجريبية, بينما العينة الضابطة فالفروق الحاصلة ترجع إلى مؤثر الخصوصية في التدريب من قبل المدرب فبدون برنامج تدريبي لا يعود بالإيجاب على الجانب البدني للاعبي كرة القدم.



رسم توضيحي 5: يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار القوة.

الاستنتاجات:

- لا توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار القبلي في اختبار السرعة، اختبار القوة، وهذا ما تؤكد أن هناك تجانس بين هذه العينات.
- لا توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة، اختبار القوة.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة، اختبار القوة، لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبارات السرعة، اختبار القوة، لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج بالفرضيات:

(1) مناقشة الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة، اختبار القوة.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة "ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية (4,5) تأكدنا أن الإطالة الايجابية التي كانت تقوم بها العينة الضابطة تحت المدرب كان تأثيرها ليس ايجابيا في تحسين بعض صفات بدنية خاصة بكرة القدم، وتبين هذا من خلال قيم "ت" المحسوبة التي تراوحت ما بين (1,60-1,58) وقد بلغت "ت" الجدولية (2,20) وعند درجة الحرية (0,05) أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا راجع حسب رأي الطالبان الباحثان إلى طريقة التي يتبعها المدرب في التدريب والملل عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة وعدم مدهم مجهودات زائدة وعليه الفرضية محققة.

(2) مناقشة الفرضية الثانية:

▪ توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي

للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة، اختبار القوة، لصالح الاختبار البعدي.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار

دلالة "ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج

الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة

وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية (4,5) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة

بين المتوسطات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لها دلالة إحصائية

لصالح الاختبار البعدي المطبقة لتمرين الإطالة الإيجابية، مما يعكس صدق الفرضية

أن تمارين الإطالة الايجابية تساهم بقدر كبير في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي

كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار

البعدي.

3) مناقشة الفرضية الثالثة:

- توجد فروق عند مستوى الدلالة 0,05 بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في اختبارات السرعة، اختبار القوة، لصالح المجموعة التجريبية.

على اثر المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة "ت" غرض إصدار أحكام حول معنوية الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي تبين من خلال الجدول النتائج المستخلصة وكما هي مدونة في الجداول حسب أرقام التالية (7,8) أن كل الفروق الظاهرة الحاصلة بين المتوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للاختبار البعدي لها دلالة إحصائية في اختبارات السرعة، اختبار القوة لصالح الاختبار البعدي المطبقة لتمارين الإطالة الإيجابية، وهذا ما نلاحظ أن هناك تحسن كبير بالنسبة للمجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة، مما يعكس صدق الفرضية أن تمارين الإطالة الإيجابية تؤثر ايجابيا على تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وبذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار المجموعة التجريبية.

خاتمة

خاتمة:

لقد تم بحمد الله وعونه انتهاء هذا البحث المتواضع الذي اخذ مني إنجازة وقتا وجهدا كبيرين، حيث حاولت من خلاله إظهار دور البرنامج التدريبي واثاره على بعض الصفات البدنية (السرعة والقوة)، فكانت الفكرة الرئيسية والهامة التي استوحيتها من خلال بحثي هذا واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمت بها باستعمال أدوات بحثي، وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدت ان العامل البدني هو القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الفريق وأصبح نقطة مهمة ومؤثرة على قدرات اللاعبين.

فالتدريب الرياضي الحديث أصبح عنصرا مهما يضمن الشدة المناسبة لأي حصة تدريبية لتتمكن من منافسة الفرق ذات المستوى العالي وبلوغ درجاتها وذلك بالتخطيط العلمي والمنهجي لمختلف الحصص التدريبية، حيث أصبح برنامج التدريب الرياضي الحديث كلها تقوم على أسس تنمية وتطوير الصفات البدنية التي أصبحت لغة تدريب ومدخل مباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون هدر للوقت والجهد البدني الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي.

وفي الأخير امل ان تحقق هذه النتائج المتوصل اليها في رفع مستوى كرة القدم في الجزائر بصفة عامة والرياضة النخبوية الوطنية بصفة خاصة، ولعل هذه الدراسة تضع اللبنة الأولى للقيام بدراسات وبحوث قصد اثراء مجال البحث العلمي في هذا الميدان.

الاقتراحات والتوصيات :

ارتأيت أن أقدم بعض الاقتراحات أملاً أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة المتخصصين والمدرّبين على حد سواء:

- إجراء أيام دراسية وطنية ودولية لإبراز أهمية دور البرامج التدريبية وأثره على القدرات البدنية والمهارية.
- اقتراح إصدار نشرات دورية من طرف معاهد التربية البدنية والرياضية تهتم بكل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي كإعداد البرامج التدريبية.
- إدخال المدرّبين في تربيّات حيث يستفيدوا من طرق التدريب العصرية والمواكبة للتطور العلمي والرياضي، واستعمال التقنيات التكنولوجية الحديثة في التدريب وخاصة تدريب القدرات البدنية والصفات القاعدية في النشاط التخصصي من أجل الوصول باللاعبين لأعلى مستوى ممكن.
- ضرورة التركيز على ادماج التمارين البدنية في البرامج قصد تحسين القدرة على تنمية تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة الانفجارية لدى اللاعبين وتحسين الأداء البدني.

اقتراح بحوث مستقبلية تكون على النحو التالي:

- أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- دراسة مقارنة يُبين برنامج تدريبي كلاسيكي وبرنامج تدريبي حديث في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم.



قائمة المصادر والمراجع

المراجع المعتمدة في الدراسة:

المصادر

- 1- احمد بن فارس زكرياء: معجم مقياس اللغة، دار الجيل القاهرة 2008
- 2- ابن منظور: لسان العرب، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، مصر 2004.
- 3- " Oxford Learner's pocket Dictionary ", fourth edition, Oxford University Press, China 2008

المراجع باللغة العربية

1. ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (د.ت) لسان العرب، بيروت، دار صادر 1986.
2. أبو العلاء عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي القاهرة 2003.
3. احمد خاطر وآخرون دراسات في التعلم الحركي، القاهرة 1987
4. بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
5. بسطويسي احمد: أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي ط1 القاهرة 1996.
6. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة 1946.

7. سيرجي بوليفسكي: ترجمة علاء الدين عليوة: التمرينات البدنية القوة ن الرشاقة ن

التوافق، المرونة ط1 ما هي للنشر والتوزيع مصر 2009

8. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب ط1 مركز الكتاب للنشر

القاهرة 1997.

9. عبد العزيز نمر وآخرون: الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر ط 1 القاهرة 1997.

10. عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي، مطابع مجموعة مؤيد الفنية،

القادسية 1999.

11. عبد المنعم سليمان برهم: موسوعة الجمناز العصرية، مهارات. تعليم، تدريب،

قياس، تنظيم. تحكيم، دار الفكر للطباعة، عمان، 1995.

12. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات، تطبيقات، دار المعارف، 1990.

13. علا حسن حسين أبو العلا: برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية والأداء المهاري

وتأثيره على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة اليد، بحث مقدم

ضمن متطلبات الحصول على دكتوراه القاهرة 2004.

14. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق في

الرياضات الجماعية ط1 القاهرة 2005.

15. عويس الجبالي: التدريب الرياضي للنظرية والتطبيق ط2 دار الطباعة للنشر

والتوزيع القاهرة، 2001.

16. كريستوفر نورس: تمارين المرونة واللياقة، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق، ط4، القاهرة، 2002.
17. كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية. دار الفكر العربي ط3، القاهرة، 1997.
18. كمال عبد الحميد أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية ط1 دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
19. ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط2 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
20. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 10، دار المعارف، القاهرة 1994.
21. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ط3 دار الفكر العربي مصر، 1995.
22. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر، العربي، القاهرة، 1996.
23. مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل، الأردن، عمان، 2005.
24. موسى فهمي إبراهيم: اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1980.

25. ناهدة عبد زيد الدليمي: أساسيات في التعلم الحركي، النجف الأشرف، دار

الضياء للطباعة والنشر، 2008.



الحجم الساعي: 90د

المكان:

الهدف: تطوير التحمل.

الوسائل المستخدمة: ، أقماع ، صافرة ، مقاتية

مرحلت الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمارين	المحتوى	مراحل الوحدة التدريبية
		2-	5د 3د	1 - الإحماء (العام) ((الجري حول الملعب. 2 - تمارينات الإطالة	المرحلة التمهيدية
60-50		2-	40د 8د 15د	1 - الجري لمسافة طويلة وازمن طويل بسرعة متوسطة بدون راحة بينية. * راحة بينية. 2 - بعض تمارين الاطالة 3 - مباراة تطبيقية	المرحلة الرئيسية
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغير الملابس والانصراف.	المرحلة الختامية

الحجم الساعي: 90د

الوسائل المستخدمة: أقماع ، صافرة ، مقاتية

المكان:

الهدف: تطوير السرعة والمرونة.

مرحلت الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن أداء التمرين	المحتوى	مراحل الوحدة
		3د	5د 3د 4د 5د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 2- تمارينات الإطالة 3- بعض أبجديات السباق 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	المرحلة تمهيدية
v-max	3	3د	6د 4د 9د 20د	<p>1- وضع 3 شواخص على شكل مثلث مع وجود لاعبين (1 و 2) حيث يمرر اللاعب الذي لديه الكرة (1) إلى اللاعب بدون كرة (2) ثم الانتقال إلى الشاخص (3) وهكذا يستمر التمرين .</p>  <p>2- راحة بينية (تمارين الاطالة).</p>  <p>3- وضع 4 شواخص أمام المرمى مع وجود لاعبين في الشاخص 1 و 2 بحيث: يمرر اللاعب 1 الكرة إلى اللاعب 2 ثم الانتقال بسرعة إلى الشاخص 3 لاستقبال الكرة وتمريها إلى الشاخص 4 لتسديدها على المرمى من طرف اللاعب 2. (تقسيم التمرين على ورشتين)</p>  <p>4- مباراة تطبيقية.</p> 	المرحلة الرئيسية
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية 3- تغير الملابس والانصراف.	المرحلة الختامية

الحجم الساعي: 90د

الوسائل المستخدمة: أقماع ، صافرة ، مقاتية

المكان:

الهدف: تطوير التحمل والمرونة .

الدرجة	الوقت	المحتوى	فترات الوحدة
		<p>1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب .</p> <p>2- تمارينات الإطالة</p> <p>3- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)</p>	فترة تمهيدية
70-60	2	<p>1- تقسيم اللاعبين إلى ورشتين، ورشة تعمل بالكرة والاخرى بدون كرة، ويكون العمل بالانتقال بين الشواخص مع الجري مسافة قصيرة عند الانتهاء من الشواخص ثم العودة لتكرار العمل من جديد مع التبديل بين الورشتين.</p> <p>2-راحة بينية (تمارين الاطالة).</p> <p>3- وضع 3 شواخص على خط واحد، مع وجود لاعب عند كل شاخص مع تمرير الكرة بين اللاعبين مع تغيير الاماكن على الشواخص.</p> <p>4-مباراة تطبيقي</p>	المرحلة الرئيسية
	3	<p>1- هرولة حول الملعب</p> <p>2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية</p> <p>3- تغير الملابس والانصراف.</p>	المرحلة الختامية

الحجم الساعي: 90د

الوسائل المستخدمة:كرات، أقماع ، صافرة ، مقاتية

المكان:

الهدف: تطوير المرونة.

درجات الشدة %	التكرار	مجموع زمن الراحة	مجموع زمن الأداء	المحتوى	مراحل الوحدة
		3د	10د 7د	1- الإحماء (العام) الجري قاطرتان حول الملعب. 4- الإحماء الخاص (ألعاب شبه رياضية باستخدام الكرة)	المرحلة التمهيدية
			5د 20د 10د 20د	1-تمارين الاطالة العامة. 2- تمارين لتطوير المرونة (تمارين تخص مرونة الجذع) ثني الجذع من الوقوف والجلوس، فتحا وغلقا، مد وتشابك اليدين، ثني الجذع على الجانب، دوران الجذع... 3- تمارين المرونة باستعمال الكرات الطبية. 4- مباراة تطبيقية.	المرحلة الرئيسية
			15د	1- هرولة حول الملعب 2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية. 3- تغيير الملابس والانصراف.	المرحلة الختامية