الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس – مستغانم –
معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في "اختصاص التحضير البدني"

تحت عنوان:

فاعلية البرامج العلمية التدريبية على مستوى اللياقة البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين فئة الأواسط 16 - 18 سنة

بحث مسحي أجري على مدربي كرة القدم لأقل من 19 سنة * ولاية مستغانم*

مـن إعـداد الطـالبـين:

- عبيد عمار
- شايب الجيلالي

تحت إشـراف الـدكتور:

بن لكحل منصور

إهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة ورفع

الغمة ونور العالمين ***(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)***

لسندي وشجرة المعمر التي لا يهزها ريح (***أبي المعطاء***)

القلب الحنين وسيل الحب الأول(***أمي الحنون)***

لأقران السعادة ورفيقا أيام حياتي(إخوتي ***الأعزاء)***

للناقشين على حجر سطور علمي (***أساتذتي الأفاضل***)

إلى روعة الحياة وبهجتها إلى أتقياء القلوب إلى أصدقائي الذين تعبوا من اجلي (***أصدقائي الأعزاء)***

اهدي لهم جميعا ثمرة جهدي وتعبي

عبيد عمار

الحمد لله على إحسانه و الشكر على توفيقه و إمنانه

و الصلاة و السلام على رسوله الكريم (صلى الله عليه و سلم)

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما الرحمن

"وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا " إلى الوالدين العزيزين.

إلى من أمدني بنصائحه و توجيهاته، الأستاذ الدكتور كوتشوك سيد

أحمد.

و إلى عائلتي العزيزة و إلى كل أصدقاء الدفعة و إلى كل زملائي

و كل من ساعدني في كتابة هذه المذكرة

أصدقائي.و كل أساتذة التربية البدنية لولاية غليزان .

و لن أنسى أصدقاء المسار الجامعي

شايب الجيلالي

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين القائل في أول التنزيل ((اقرأ باسم ربك الذي خلق خلق الإنسان من علق اقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم)) **صدق الله العظيم سوره العلق الآية (1 - 5)**

و الصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا محمد النبي الأمين وعلى أله وصحبه ومن سار على نهجه واستن بسنته إلى يوم الدين حيث قال:

((اطلب العلم من المهد إلى اللحد))

يسرنا أن نضع بين أيديكم عظيم امتناننا وجزيل شركينا إلى كل من أسهم في انجاز هذه الرسالة وساندنا لإتمام هذا العمل راجينا من الله عز وجل أن يكون في ميزان حسناتهم

ويشرفنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى من خصهم الله في كتابه إلى يوم الدين لقوله تعالى ((إنما يخشى الله من عباده العلماء)) صدق الله العظيم سورة فاطر الآية 28 ، فإلى أساتذتنا الأفاضل الذين لم يبخلوا علينا من جهد ومعرفه وعلم ونخص بالذكر أستاذنا المشرف الأستاذ الدكتور بن لكحل منصور الذي تكرم بالإشراق على رسالتنا المتواضعة ومنحنا من فكره الرشيد ورأيه السديد وبذل من جهده الكثير إذ كان لأدائه وانتقاداته البناءة أكبر الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور كما نتقدم بعظيم شكرنا وجزيل احترامنا إلى الدكتور كوتشوك سيدي محمد الذي لم يبخل علينا بمعرفته العلمية وجهده طوال مسارنا التكويني

ونتقدم بكل الحب والوفاء وخالص الامتنان للإخوة الزملاء والأصدقاء الذين لم يتوانوا لحظة بتقديم المساعدة والاهتمام بكل الترتيبات والالتزام بالوقت المحدد وتطبيق البرنامج التدريبي نسأل الله عز وجل أن ينعم على الجميع بالخير والبركة وان يمن عليهم بالصحة والعافية سائلين الله عز في علاه أن ينفعنا بما علمنا انه نعم المولى ونعم النصير

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئ كره القدم تحت سن 19 سنه ولتحقيق ذلك قام الباحث بدراسة البرامج التدريبية المتبعة من طرف المدربين الذين يشرفون على تدريب هذه الفئة وبحكم أن اللاعب الناشئ لديه مميزات وخصائص تختلف عن لاعبين في صنف الأكابر كنا بصدد إجراء دراسة للتعرف على فاعليه البرنامج على اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئ كره القدم بمتابعه المتغيرات البدنية و المهارية مثل التحمل العام السرعة الانتقالية تحمل السرعة تحمل القوه الرشاقة والقوه الانفجارية إضافة إلى متغيرات في المهارة الأساسية في كره القدم وأقسامها الجري بالكرة ضرب الكرة بالقدم المراوغات مهاجمه وغيرها وكان الهدف من دراستنا هو حصر العناصر البدنية التي تخلق فارق بين مستويات اللاعبين في كره القدم عند فئة اقل من 19 سنة فلما كان من الأهمية بمكان بان يطلع الباحث على الحالة البدنية والمهارية من خلال الاستجواب المدربين في عينة البحث ومقارنتها مع البرنامج التدريبي

الذي تم وضعه من طرف الباحث وذلك بعد التوصل إلى نتائج الدراسة

وقد أوصى الباحث بعدة توصيات أهمها:

إجراء الدراسة النظرية وإجراء تحليل معمق للدراسات المشابهة وتعميم البرنامج التدريبي على مدربي الناشئين

تعميم البرنامج على النوادي والجمعيات الرياضية للاستفادة منه في رفع مستوى اللياقة البدنية تطوير المهارة لدى اللاعبين الناشئين كما أوصى الباحث بضرورة بناء معايير المتغيرات البدنية والمهارية الاستناد عليها في الانتقاء الرياضي وبناء وتقويم البرامج التدريبية

Research Summary

This study aimed to identify the effectiveness of a proposed training program on fitness and skill for a young footballer under the age of 19 years. To achieve this, the researcher studied the training programs used by coaches who supervise the training of this category and the fact that the emerging player has features and characteristics that differ from players In the major category, we were in the process of conducting a study to identify the effectiveness of the program on physical fitness and skill for a young football by following physical and skill variables such as general endurance, transition speed, bearing speed, agility and explosive power, in addition to variables in the basic skill in football and its divisions, running with the ball, hitting the ball With foot dodgers attacking and others. The aim of our study was to limit the physical elements that create a difference between the levels of players in football at a category less than 19 years, so when it was important for the researcher to be acquainted with the physical and skill condition through interrogating the trainers in the research sample and comparing them with the program The training that was developed by the researcher, after reaching the results of the study

The researcher recommended several recommendations, the most important of which are:

Conducting theoretical study, conducting an in-depth analysis of similar studies, and generalizing the training program for young coaches

Mainstreaming the program to sporting clubs and societies to benefit from it in raising the level of physical fitness, developing the skill of emerging players, and the researcher recommended the need to build standards for physical and skill variables based on them in sports selection and building and evaluating training programs

قائمة الجداول

الجدول	العنوان
رقم (01)	**يوضح أنواع الانقباضات العضلية**
رقم (02)	**يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة**
رقم (03)	**يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة**

قائمة الأشكال

الشكل	العنوان
رقم (01)	**عناصر اللياقة البدنية**

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث 15

أولا: مقدمة..... 15

ثانيا : مشكلة البحث: 17

ثالثا : أهداف البحث 18

رابعا: فرضيات البحث: 18

:خامسا مصطلحات البحث: 19

خامسا: الدراسات المشابهة:..... 20

الباب الأول..... 31

الدراسة النظرية..... 31

الفصل الأول 32

البرامج التدريبية في كرة القدم 32

1- البرنامج التدريبي: 33

1-1 ماهية البرنامج 33

1-2 أهمية البرنامج: 33

1-3 خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج..... 34

1-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح 35

1-5 الأسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب: 35

1-6 البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي: 36

1-7 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد 36

2- التدريب الرياضي..... 37

2-1مفهوم التدريب الرياضي: 37

2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: 38

2-3 خصائص التدريب الرياضي: 39

2-4 متطلبات التدريب الرياضي 40

2-5 مبادئ الأساسية في التدريب الرياضي:..... 40

2-6 واجبات التدريب الرياضي: 41

2-6-1 الواجبات التربوية للتدريب: 41

2-6-2 الواجبات التعليمية للتدريب: 42

الفصل الثاني..... 43

اللياقة البدنية و المهارية..... 43

أولا: اللياقة البدنية : 44

1- الإعداد البدني:..... 44

2- عناصر اللياقة البدنية: 44

أولا اللياقة البدنية العامة.....45
ثانيا اللياقة البدنية الخاصة.....45
2-1 التحمل.....45
2-1-1 مفهوم التحمل.....45
2-1-3-3 مبادئ تنمية التحمل.....47
2-1-3 أهمية التحمل كرة القدم:.....49
2-2 القوة.....49
2-2-1 مفهوم القوة" 49
2-2-2 أنواع القوة 49
2-2-3 الانقباضات العضلية.....51
-أولا الانقباض الايزومتري (الثابت) (isométric) : 51
-ثانيا :الانقباض الايزوتوني (الديناميكي أو المتحرك) (isotonic) 51
-ثالثا: الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير) (concentic) 51
- رابعا: الانقباض المتحرك اللامركزي(بالتطويل) (eccentric).....52
-خامسا :الانقباض المشابه للحركة (ايزوكينتك) (isokinetic).....52
2-2-4 مبادئ تنمية القوة العضلية:.....53
2-2-5 أهمية القوة: 54
2-3 السرعة: 54
2-3-1 مفهوم السرعة 54
2-3-2 أنواع السرعة.....55
2-3-3 مبادئ تنمية السرعة.....56
2-3-4 أهمية السرعة:.....57
2-4-1 مفهوم الرشاقة : 57
2-4-2 أنواع الرشاقة : 58
2-4-3 مبادئ تنمية الرشاقة:.....59
2-4-4 أهمية الرشاقة:.....59
2-5 المرونة:.....60
2-5-1 مفهوم المرونة: 60
2-5-2 أنواع المرونة:.....60
2-5-3 مبادئ وطرق تنمية المرونة:.....61
2-5-4 أهمية المرونة:.....62
3-علاقات الصفات البدنية بالمهارات الأساسية 62
4 - طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية 63
أولا طريقة التدريب المستمرة.....63
ثانيا: طريقة التدريب الفتري 63

ثالثا :طريقة التدريب التكراري: 66
رابعا: طريقة التدريب الدائري.....66
خامسا طريقة تدريب الفارتلك (كلمة سويدية) 67
سادسا: طريقة التدريب المحطات: 67
سابعا: طريقة التدريب البليومتري: 68
تامنا :طريقة التدريب: 68
5- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية 68
5- خصائص المرحلة العمرية (أقل من 19 سنة) : 69
5-1 التعريف بفئة الأواسط: 69
-2مميزات فئة الأواسط: 70
2-1 النمو الجسمي: 70
2-2النمو العقلي: 70
2-3 النمو الاجتماعي: 71
2-4 النمو الحركي: 72
2-5 النمو الانفعالي: 73
3- مشاكل فئة الأواسط: 73
3-1 المشاكل النفسية: 73
3-2المشاكل الانفعالية: 73
3-3مشاكل الاجتماعية: 74
3-4المشاكل الصحية: 74
2- الإعداد المهاري : 74
2-1 مفهوم ومراحل الإعداد المهاري: 75
المرحلة الأولى للأعداد المهارى.....75
2-1-1-1 مفهوم المهارة: 76
2-1-1-2 مفهوم المهارة الرياضية: 76
2-1-1-3 مفهوم التعلم: 76
2-1-1-4 مفهوم التعلم الحركي: 76
2-1-2 مراحل التعليم الحركي:. 77
2-2 الخطوات الأربع الرئيسية لتعلم المهارة الحركية الرياضية : 78
2-3 المرحلة الثانية في الإعداد المهاري: 78
2-3-1: مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية: 78
2-3-2 أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري: 79
2-3-2-1 العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية: 79
2-4 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية: 80
2-4-1 الإعداد المهاري في وحدة (جرعة) التدريب : 80

2-4-2 الأعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى) ٠ 80
2-4-3 الأعداد المهاري في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى): 80
الباب الثاني 84
الدراسة الميدانية 84
الفصل الأول 85
منهجية البحث و الإجراءات الميدانية 85
2- المنهج المستخدم 87
3- المجتمع: 87
4- عينة البحث 87
5- مجالات البحث : 87
5- 1المجال البشري 87
2-5 المجال المكاني 88
5- 3المجال الزماني 88
6- متغيرات البحث: 88
6 - 1المتغير 88
6 - 1 - 1المتغير المستقل 88
6 - 2 - 1المتغير التابع: 88
7 -أدوات البحث: 89
8- الاستبيان 89
8- 1الأسئلة المغلقة أو محدودة الإجابات: 89
8- 2الأسئلة المفتوحة أو الحرة: 89
8- 3الأسئلة المغلقة المفتوحة: 90
8 - 4أسلوب توزيع الاستبيان : 90
9-الأسس العلمية للأداة: 90
9- 1الموضوعية: 90
9- 2 -الثبات: 90
9- 3 -الصدق: 91
10- الدراسة الإحصائية: 91
10 - 1عينة البحث: 91
10 - 2 -المنهج المستخدم: 91
11-أدوات الدراسة: 92
11 -1 أدوات البحث: 92
11 -2إجراءات التطبيق الميداني: 92

11 -3 -حدود الدراسة: 92
11 -4 -المعالجة الإحصائية:..... 93
الفصل الثاني..... 95
عرض و تحليل النتائج 95
عرض و تحليل ومناقشة النتائج : 96
خلاصة عامة :..... 98
التوصيات:..... 99

التعريف بالبحث

أولا: مقدمة :

إن تطور كرة القدم عالميا وما وصلت إليه من مستوى رفيع هو نتيجة حتمية لتطور جميع مناحي الحياة ولما كان العلم عاملا أساسيا في أي تقدم ورقي فقد دخل إلى عالم الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة فلم تعد الرياضة تعتمد فقط على الخبرة السابقة التي تم تحصيلها عن طريق الملاعب وتقليد الرياضيين العالميين فحسب بل أصبحت الرياضة علما من العلوم التي لها مكانتها بين العلوم الأخرى على غرار علوم عده منها على سبيل المثال : التشريح ووظائف الأعضاء - علم النفس - علم الحركة - والاختبارات والمقاييس - وعلم الاجتماع - وعلم التدريب الرياضي ولابد لمن أراد ارتياد فنون هذه اللعبة الجماعية الجماهيرية من أن يكون ملما وعارفا لكل هذه العلوم بالإضافة إلى ما يكتسبه من مهارات مختلفة من ملاعب وتقليد الرياضيين العالميين ولذلك فالمدرب في كره القدم يسعى إلى تطوير كافه الجوانب الخاصة بتلك اللعبة ومنها الجانب المهاري الذي يعد من أهم الجوانب في تقرير مستوى الفريق ودرجه براعة لاعبيه بالتالي يعكس الحالة التدريبية التي نشا وتدرب عليها الفريق و خطوات تطوير ذلك المجال كما هو معروف بالطرق والأساليب التقليدية والتي لا تتناغم مع تطورات العصر سيما في حاله التطور الكبير الذي يحصل على المستوى البدني من خلال استفادة الجانب البدني من تكنولوجيا العصر ونظام التغذية بالإضافة إلى المكملات الغذائية وعليه يجب أن يشهد الجانب المهاري إبداعا وتطورا متناسبا مع تطور بقيه المجالات كالمجال البدني والنفسي والتربوي

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب الحالي متمتعا باللياقة البدنية عاليه فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأساسيات في حصة التدريب اليومية الأسبوعية والفترية والسنوية ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة ارتفاعا واضحا ونظرا إلى لاعبي الكرة الآن وما كانوا عليه من سنوات نجد أن صفاتهم البدنية قد تطورت بطريقه ملحوظة

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية أي تنمية الصفات البدنية للاعب .

إن هدف الإعداد البدني للفرد الرياضي هو اكتساب اللياقة البدنية وفي الواقع نجد أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي تشير الكثير من التساؤلات وقد يؤدى إلى عدم التحديد الواضح لعملية الإعداد البدني نظرا لان مفهوم اللياقة البدنية من المفاهيم التي يكثر حولها الجدال والنقاش وعدم الاتفاق بين علماء الثقافة الرياضية لصعوبة حصره وتجويده من ناحية ومن ناحية أخرى لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة

ولقد قسمنا هذا البحث إلى فصول تطرقنا في الفصل التمهيدي إلى أهمية البحث والحاجة إليه وذلك لمعرفه فاعليه البرامج التدريبية العلمية على تطوير اللياقة البدنية والمهارية لاعبي كره القدم كما تكمن أهمية الدراسة في أهم العناصر العلمية في التدريب التي تساهم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كره القدم كما عرجنا في المشكلة التي تعتبر الركيزة الأساسية للنهوض والقيام بهذا البحث حيث دارت مشكله البحث حول تأثير البرامج التدريبية العلمية على اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم وقد تناولنا في الباب الأول فصلين الفصل الأول تكلمنا فيه عن البرامج التدريبية في كره القدم أما الفصل الثاني اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم كما عملنا مقارنه معمقة مع الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا وقمنا بمقارنة النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة مع نتائج دراستنا النظرية أما بالنسبة للباب الثاني ونظرا لتعذر القيام بالاختبارات الميدانية بفعل الوضع

الصحي قمنا بتحليل الفرضيات انطلاقا من الدراسة النظرية والخروج بنتائج من خلال نتائج الدراسات السابقة

ثانيا : مشكلة البحث :

إن علم التدريب الرياضي كما يسمى وفي الحقيقة ليس علما واحدا بل هو علوم متعددة يستمد ذاته وخصوصيته وديمومته من علوم الفسلجة والانثربولوجي والبيوميكانيك وعلم النمو وعلم التغذية وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع وعلم الطب الرياضي وعلم التعلم الحركي وعلم الاختبارات والقياس وغيرها من العلوم الأخرى ذات العلاقة وان علم التدريب الرياضي هو التجسيد الحقيقي لكل هذه العلوم والمعارف إن هذه المهمة الصعبة الملقاة على عاتق هذه العلوم كبيرة وواسعة لأنها تتناول الإنسان بتفاصيله الكثيرة بدءا من هيكله الجسمي وتركيب أجهزته المعقدة المختلفة مرورا باستخدام العلوم الأخرى في تطوير قدرات جسم اللاعب وإمكانياته وانجازاته وضمن مسار علمي سليم ووفق منهج تخطيط لسنوات طويلة تتطلب أعمالا وجهود جبارة من الكفاح والصبر والإرادة وانتهاء بتحقيق وصوله إلى الانجاز على مستوى المنافسات والبطولات الدولية والقارية ويلعب التدريب الرياضي المنظم دورا كبيرا في تطوير جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للرياضيين سيما اللاعبين الشباب الذين يعدون الأساس والقاعدة الرسينة للمنتخبات الوطنية لما تحمل تلك الفئة العمرية من جينات فيزيولوجية ونفسية يمكن الاستفادة منها وتطويرها وإيصالها إلى القمة الرياضية

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

من خلال ملاحظتنا لمستوى الفئة العمرية تبين أن هناك تباين في مستوى أداء اللاعبين ويظهر هذا من خلال عدم تقدم مستواهم البدني والمهاري وهذا ما يؤثر في مستوى الفرق حاليا وكذلك على مستوى كره القدم في المستقبل

مما سبق من خلال تباين الآراء حول أسلوب تنميه بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم أدى إلى ظهور مشكله البحث لذا اتجه تفكير الباحث إلى إمكانيات التخطيط لأسلوب تدريبي تتضمن مفرداته تدريب يخدم اللياقة البدنية و المهارية بصفه مباشره ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

*** هل لفاعلية البرامج العلمية التدريبية تأثير على مستوى اللياقة البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ؟**

-التساؤلات الجزئية:

*****ما تأثير البرامج العلمية التدريبية على اللياقة البدنية ؟

*****ما تأثير البرامج العلمية التدريبية عالي الصفات المهارية ؟

ثالثا : أهداف البحث:

*معرفة مدى فاعلية البرامج العلمية التدريبية على اللياقة البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم الناشئين

*ضبط البرامج التدريبية على الأسس و المعايير العلمية لتحسين الأداء .

*****اختيار طريقة التدريب الملائمة للوصول إلى النتائج المرجوة مع مراعاة العوامل الخاصة بالمرحلة العمرية

رابعا: فرضيات البحث:

- تساهم البرامج العلمية التدريبية في تطوير اللياقة البدنية و المهارية عند لاعبي كرة القدم الناشئين
- بناء البرنامج التدريبي على الأسس العلمية يعمل على حصر الصفات البدنية والمهارات الأساسية

:خامسا مصطلحات البحث:

البرامج التدريبية :

البرنامج :

عرفه **وليامس** بأنه " :البرنامج بصفة عامة هو عملية تخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة

البرنامج التدريبي :

هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارية والفنية و الخططية

اللياقة البدنية :

-عرفها " **هوكاي** " على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية .ويضيف على أنها مسالة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

-عرفها **" كلارك"** على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة

اللياقة المهارية:

مفهوم المهارة:

المهارة تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين skill

وتعنى المهارة أيضا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن

كرة القدم :

هي لعبة تتم بين فرقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيل، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف الذي حاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى بغية الحصول على هدف لتفوق على المنافس في

إحراز النقاط، يتم تحريك الكرة بأقدام والرأس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء فقط.

اللاعبين الناشئين:

حسب poult ostitieth هي الفترة الممتدة من سنة وتسمى مرحلة الطفولة المتأخرة وتتميز بظهور العلاقات بين الأفراد في نفس السن ونفس الجنس التي يسودها التعاون وغلبة الروح الرياضية

خامسا: الدراسات المشابهة:

عرض الباحث الدراسات السابقة المشابهة والمرتبطة بتحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية وقام الباحث بإكمال دراسته من خلال عرض وتحليل ما توصلت إليه الدراسات السابقة في الألعاب جميعها وخاصة كرة القدم وأكد الباحث على الحاجة لإجراء المزيد من البحوث والدراسات في المجال. وهذه بعض من الدراسات السابقة التي تناولها الباحث :

***دراسة ماهر أحمد حسن البياتي – فارس سامي يوسف (2004)** تحت عنوان تأثير برامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم

أولا عينة ومنهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة حيث بلغ مجمل البحث 40 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وعددها 18 لاعبا وضابطة وعددها 18 لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى وعددهم04

تأنيا الفروض :

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

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجوعة التجريبية لمتغيرات البحث

ثالثا الاستنتاجات :

-ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدحرجة- التهديف –الإخماد – السيطرة ـ المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

-ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع المهارات الأساسية التالية (الدحرجة - التهديف – الإخماد - السيطرة – المناولة المتوسطة) ولكن بنسب أقل مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية

-ظهور تطور في مستوى إذا اللاعبين في عناصر القدرة البدنية التالية(المرونة - السرعة الانتقالية – الرشاقة - المطاولة الخاصة – القوة – المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

رابعا التوصيات:

-الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد الإتقان خاصة في تدريب الناشئين

-ضرورة الاهتمام بالقدرات البدنية للناشئين من خلال وضع برامج تدريبية متطورة تتضمن اختبارات تقويمية ودورية

-ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية والبدنية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج

***دراسة محمد حجار خرفان (2005)** تحت عنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم

أولا : عينة ومنهج البحث:

تمثل مجتمع البحث في أصاغر البطولة الجهوية لرابطة وهران لكرة القدم – المستوى الثاني والذي بلغ عددهم 350 لاعب، حيث استخدم الباحث مجموعتين ضابطة وتجريبية تمثل الأول في أصاغر اتحاد مستغانم بعدد 25 لاعب وتمثلت الثانية في أصاغر وفاق مزغران بنفس عدد اللاعبين وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي

ثانيا : الفروض:

- مستوى أفراد الناشئين عينة البحث دون المستوى المطلوب

- وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية وهي لصالح لاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية

- البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية في الدراسة لناشئي كرة القدم عينة البحث

ثالثا : الاستنتاجات:

- إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابيا في تنمية الصفات البدنية والمهارات إذ تبين أن تلك التدريبات تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة القدم

- إن برمجة التدريب وفق الأسس والمبادئ العلمية بمحتوى التدريبات التقليدية لا يكفي باللاعب إلى الوصول إلى أعلى المستويات

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحدية 24 وبمستوى دلالة 0.01 للاختبارات البدنية (جري 30 متر – القفز العمودي للأعلى – اختبار كوبر – ثني الجدع للأسفل من الوقوف – الجري التعرج بين الحواجز)

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لعينة البحث وهي لصالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 24 وبمستوى دلالة 0.01 للاختبارات المهارية (السيطرة على الكرة في مساحة محددة – الجري بالكرة بين القوائم الاستلام والتمرير والتحكم – التصويب على الهدف)

رابعا : التوصيات:

- ضرورة استخدام تدريبات الملاعب المصغرة في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير ايجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية في الدراسة

- ضرورة اختبار محتوى تمارين التدريبات المقدمة على الملاعب الصغيرة بما يتلاءم وطبيعة مساحة تلك الملاعب

- استخدام التدريبات التي تتماشى مع طبيعة واتجاه الأداء كما يحدث أثناء المقابلة

- تحليل أداء اللاعب في المنافسات الدولية قصد استخراج مواقف لعب جديدة

القيام بدراسة أخرى مشابهة على مرحلة شبيهة لم تتناولها الدراسات الحالية

***دراسة عمر فيصل علي محاسنه** دوله فلسطين 2016 تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كره القدم

أولا :عينة ومنهج البحث:

اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي فريق الأول في نادي طوباس الرياضي والنادي جنين الرياضي للموسم الرياضي (2016 - 2015) وبلغ عدد أفراد العينة 30 لاعبا أيمن نسبته 7.7% من مجموع الكلي للمجتمع وتم توزيعهم عمديا إلى مجموعتين تجريبية من لاعبي نادي طوباس الرياضي لكره القدم بواقع 15 لاعبا وضابطه من لاعبين نادي جنين الرياضي لكره القدم بواقع 15 لاعبا

أما مجتمع الدراسة يتكون من 390 اللاعب في دوري الاحتراف الجزئي والمسجلين رسميا في قوائم الاتحاد الفلسطيني لكره القدم و اعتمد الباحث على المنهج التجريبي في دراسته

ثانيا :الفروض:

- توجد فروق ضد دلاله إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في متغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية
- توجد فروق ضد دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة الضابطة
- توجد فروق ضد دلالة إحصائية في القياس البعدي للمتغيرات البدنية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة
- توجد فروق ضد دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الخططية لدى أفراد المجموعة التجريبية
- توجد فرق بين إحصائية بين قياسيين القبلي والبعدي في المتغيرات الخططية لدى افراد المجموعة الضابطة
- توجد فروق ضد دلاله إحصائية في قياس البعدي للمتغيرات الخططية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة

ثالثا :الاستنتاجات:

- تدريبات البدنية والخططية لها أثر حجابي على اللاعبين وتؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس

- التدريبات البدنية والخططية لها أثر إيجابي على في إزالة التعب ولها دور تمهيدي ايجابي قبل اللعب

- تحسن الملحوظ في الجانب الخططي كان أفضل منه في الجانب البدني وذلك لأن الفريق كان في مرحلة الإياب لان الاهتمام بالجانب الخططي كان ضئيلا قبل تطبيق البرنامج

- التركيز على الجانب الخططي والبدني يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل ومستوى أداء عالي

رابعا : التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المشابهة وتطبيق هذا البرنامج على لاعبي ومدرب كره القدم في الأندية المحلية

- التأكيد على معرفة المدرب بالفروق الفردية بين اللاعبين وحرصه على مراعاتها

- استخدام أساليب وطرق مختلفة في التدريب

- إجراء المزيد من الدراسات الخاصة على الألعاب الجماعية الأخرى

- عمل برامج تدريبية مشابهة وتطبيق هذه البرامج على لاعبي مدربي كرة القدم في الأندية المحلية

***دراسة أشرف علي جابر 1990** تحت عنوان برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم

أولا: عينة ومنهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة تعدادها 51 ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية مثلت جميع الناشئين الذين اختيروا لممارسة لعبة كر القدم بنادي الشارقة الرياضي

ثانيا: الأهداف:

- تحيد أثر البرنامج المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم تحت 13سنة

- تحيد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم لفئة 13سنة

- تحيد أثر البرنامج أكثر تأثيرا في تطوير الجانب البدني و المهاري للاعبي كرة القدم فئة 13سنة

- تحديد العلاقة بين الجانب المهاري والبدني نتيجة تطبيق البرنامج

ثالثا: الفروض:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في الجانب المهاري والبدني للمجموعة الضابطة

- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية

- يوجد ارتباط دال إحصائيا بين الجانب المهاري والبدني نتيجة تطبيق البرامج

رابعا : توصيات:

وقد خرج الباحث بالتوصيات التالية:

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية

- تطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنة أخرى

- ضرورة إتباع خطوات التدريب على المهارات الأساسية عند وضع البرنامج التدريبي

- ضرورة إتباع طرق تدريب مختلفة في تنمية المهارات الأساسية أثناء الوحدة التدريبي بشرط مناسبتها للمراحل السنية

- ضرورة الكشف الطبي خلال تضيق البرنامج

- ضرورة استخدام بطاريات الاختبار كوسيلة موضوعية لتحديد المستوى البدني المهاري

***دراسة راتب الداود** تحت عنوان أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض العناصر اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كره القدم الناشئين في نادي الحسين الرياضي

أولا : عينه ومنهج البحث:

تم اختيار عينه الدراسة بالطريقة العمدية وقد تكونت عينه الدراسة من 32 لاعبا من الناجحين وتم تقسيم العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددهم 16 لاعبا والمجموعة الضابطة وعددهم 16 لاعبا وبلغت نسبه تمثيلها بالمجتمع 53بالمئة وتم إيجاد التكافؤ بين المجموعتين تبعا لمتغير العمر والطول والوزن اعتمد الباحث عن المنهج التجريبي في دراسته بتقسيم مجتمع البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة مع مراعاة الفروق الفردية

ثانيا :الفروض:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كره القدم في نادي الحسين الرياضي

- لا توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كره القدم في نادي الحسين الرياضي

- لا توجد فروق بالدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في (الجري بالكرة، ايقاف حركه الكرة، رمية التماس، ركل الكرة، ركل الكرة، بالقدم لأطول مسافة ممكنة، تمرير الكرة في الهواء، الاستحواذ على الكرة داخل منطقه خمس أمتار، قطع الكرة من المنافس، ركلة ركنية)

ثالثا :الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياس القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي كره القدم في نادي الحسين الرياضي

- توجد فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (الجري بالكره، إيقاف حركه الكره، رميه التماس، ركن الكره، ركن الكره لأطول مسافة ممكنة بالقدم، تمرير الكرة في الهواء، قطع الكرة من المنافس، الركلة ركنية) ولصالح المجموعة تجريبية

رابعا :التوصيات:

في حدود الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:

- التركيز على ربط الحالة البدنية بالأداء المهاري والحركي عند وضع محتوى البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم

- الاهتمام بنوعيه التدريب البدني والمهاري بعد رحله تعلم من خلال تدريبات عناصر اللياقة البدنية والمهارية بعناصر القدرات التوافقية

- يجب ان يحتوي البرنامج على تدريبات خاصة بتوسيع المدارك في التفكير والإدراك لاختيار الحل المناسب للموقف

- يجب استخدام التخطيط المناسب للبرنامج البدني والمهاري المقترح والإشراف عليه بعناية ودقة التغيير لنوعية اللعب

***دراسة مرسلي العربي** سنة 2011 بعنوان " فاعلية تمارين المنافسة في تنمية بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 13 سنة

أولا: عينة ومنهج البحث:

بعد الدراسة الاستطلاعية وبعد تحديد الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم تحت 13 سنة ونظرا لصيغة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والمتمثلة في فريق مولودية سعيدة لكرة القدم تحت 13 سنة ناشئين والتي يبلغ عددهم 34 لاعب حيث قام الباحث بتقسيم العينة إلى عينة تجريبية وعينة صادقة بطريقة عشوائية بتنحية حراس المرمى وعددهم2 طبق البرنامج التدريبي المقترح على بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي كما طبق البرنامج التقليدي على العينة الضابطة، والتي أشرف عليها المدرب المساعد وقد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير وأكدتها الدراسات السابقة حيث راعى الباحث مدى تجانس العينتين فيما يخص الطول، الوزن، العمر وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بوضع الوحدات التدريبية كمتغير متنقل و المهارات الأساسية و اللياقة البدنية كمتغير تابع

ثانيا: الفروض:

- يؤثر تمارين المنافسة إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة

- تؤثر فعاليات تمارين المنافسة إيجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة

- تؤثر فعاليات تمارين المنافسة إيجابا في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم تحت 13 سنة

ثالثا :الاستنتاجات:

هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية، والاختبارات البعدية وهي لصالح الاختبارات البعدية حيث اتضح أن قيمة الدلالة المعنوية اصغر من قيمة0h للاختبارات البدنية (الوثب العريض – الجري – المنعرج) والتي لا تقبل ب0.05

- لا يوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لعينة البحث حيث تبين أن قيمة الدلالة المعنوية أكبر من قيمة h0 للاختبارات المهارية (المناولة – الاحتفاظ بالكرة – الجري بالكرة)

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لعينة البحث، حيث تبين أن قيمة الدلالة المعنوية اكبر من قيمة 0.05 والتي لا تقبل ب 0H للاختبارات المهارية(الجري بالكرة – التماس - المناولة – الاحتفاظ- الجري)

- إن إتباع أسلوب التدريب العادي للعينة الضابطة في عملية التدريب والتي تعتمد على الأسلوب المنفصل أدى إلى تحسين محدود لبعض المهارات الأساسية (المناولة – الاحتفاظ بالكرة – الجري المنعرج بالكرة – التماس) مقارنة بأسلوب تمارين لمنافسة

- إن برمجة التدريب وفق المبادئ والأسس العلمية له أثر ايجابي على تنمية قدرات اللاعبين وهذا ما يبين وضوح فعالية تأثير تمارين المنافسة في تطوير مستوى انجاز عينة البحث

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسة النظرية التي قام بها الباحثان والدراسة الشاملة لموضوع البحث ومقارنتها بدراسة ونتائج الدراسات السابقة لاحظنا أن:

* كل الدراسات السابقة استعملت المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة المشكلة

* بعض الدراسات تناولت الجانب البدني الخططي كدراسة **علي محاسنة** 2016

* بقية الدراسات اهتمت بالجانبين البدني والمهاري معا كدراسة **محمد حجار خرفان** ودراسة **المرسلي العربي** ودراسة **علي أشرف جابر** وغيرهم

وعلية تزود الباحثان من الدراسات السابقة مما يلي:

* استفادت الدراسة من المنهج المتبع في معظم الدراسات السابقة وهو المنهج التجريبي حيث أنه كان المنهج المناسب لطبيعة إجراء الدراسة

* الاختيار المناسب لأدوات جمع البيانات

* التسلسل المناسب في عرض النتائج ومناقشتها تبعا للأهداف المحققة

* البناء العلمي للبرامج التدريبية المقننة التي تسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية وفق الطرق التدريبية الحديثة

* المعالجة الإحصائية في الدراسات السابقة أعطت للباحثين نظرة شاملة حول أسلوب معالجة الذي يتناسب وطبيعة الدراسة

* مجتمع وعينة البحث في الدراسات السابقة ساعدت الباحثين في طريقة ضبط أفراد العينة في تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية

* استخدام الوسائل والطرق المناسبة في تطبيق اختبار المهارات الأساسية

وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بما يلي:

* بناء البرامج وفق أسس العلمية المقننة بإتباع الطرق الحديثة

*تناولت الدراسة الجانب المهاري بشكل كبير وضبط المهارات الأساسية عن طريق الاختبارات المهارية

نقد الدراسات السابقة

من خلال روية شاملة للدراسات السابقة رئينا الاهتمام الكبير للباحتين بالفئات الصغرى و إهمال فئة من 16 إلى 18 سنة و من خلال اقتراح مجموعة من الدراسات على فئة

الناشئين, ومن خلال تطلعنا علي هده الدراسات , لحضنا تركيز كل الباحتين على اقتراح برامج تدريبية مبنية على أسس علمية تعتمد في محتوى برامجها على إعطاء حيز زمني كبير لعملية الإعداد المهاري و التقصير نوعا ما في الجانب البدني لكن الشيء الذي لفت انتباهنا من خلال تطلعنا للبرامج التدريبية المقترحة وجدنا ان كل هده البرامج اكتفت بالاعتماد على لأسلوب المنفصل في برامجها من خلال تدريب كل جانب على حدى)مهاري-خططي-بدني-عقلي, (اعتمادا على اختيار تمارين منفصلة مع عدم التركيز على الأسلوب الحديث في عملية التدريب والمتمثل في التدريب المدمج وإهمال الألعاب المصغرة التي تساعد في تنمية القدرات الذهنية للاعبي الفئات الصغرى ماعدا بعض الدراسات القليلة والتي تطرقت لهدا الأسلوب من خلال برامج تدريبية تعتمد على الألعاب المصغرة كدراسة

حجار , 2005 إضافة إلى عدم تطبيق بعض الاختبارات المهارية الحديثة التي تبرز موهبة اللاعب الصغير و تساعد في تطويرها إضافة إلى هذا لفت انتباهنا عدم تطرق هده الدراسات لجانب طريقة انتقاء واختيار نوعية التمارين التي تتناسب مع هده المرحلة وتخدم الأداء المهاري للاعب أتناء المباراة حيت حاولنا في بحتنا هده التطرق إلى كيفية اختيار تمارين تتناسب مع هده الفئة بالاعتماد على مجموعة تمارين مدمجة ومشوقة تعتمد على عملية التفكير والتركيز بالإضافة إلى الحضور العقلي للاعب، اعتمادا على أسلوب التدريب المدمج ,من خلال اقتراحنا لتمارين تتشابه مع المواقف الحقيقية للعب

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

البرامج التدريبية في كرة القدم

1- البرنامج التدريبي:

1-1 ماهية البرنامج :

عرفه وليامس بأنه" :البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. "

وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه" :هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف .واحد "

1-2 أهمية البرنامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

. **اكتساب عنصر التخطيط فاعليته :**حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عدمية الفاعلية

. **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق**: أن التخطيط عنصر من عناصر الإرادة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإرادية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج.

. **ضياع الأهداف**: أن عدم اكتمال العملية الإرادية لفقدها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأماني أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف يكون علميا

الاقتصاد في الوقت :حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

. تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية :إذا اكتملت العملية الإرادية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات

دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد عل الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض

3-1 خصائص والسمات التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج:

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقومون بتصميم وبناء برامج التدريب.

- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرنامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

- يفضل عند اختيار مصمم برنامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطور والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

- يفضل في القائمين على تصميم برنامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

4-1 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

- أن يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم: ناشئين، متقدمين، مستوى عال.

- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التي إليه المؤسسة التربوية أو المنشاة الرياضية.

- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.

- يمكن تنفيذه واقعيا وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة.

- يحافظ على الأهداف التربوية التي تنشدها التربية البدنية بصورة عامة.

-يساهم في إ ظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة و مدى قدرته في استيعاب

5-1 الأسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب:

لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرامج و ضمان تأثير المحتوى من التدريبات و المهارات الخططية لرفع المستوى للحالات التدريبية على المدرب التعرف على بعض الأسس و ذلك ليحسن توزيع محتويات اليوم و الأسبوع التدريبي خلال البرنامج السنوي لتدريب، و هي على التالي:

- مراعاة زمن الوحدة التدريبية و الذي يتراوح ما بين 90 و 180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي و المسائي و فترة التدريب.

- استمرارية التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب و المتوسط و المعتدل في ثلاثة أيام دائرية مع مراعاة العلاقة بين شدة العمل و حجم العمل.

- تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل و خاصة في فترة الإعداد و التحضير لما يتناسب و أغراض كل مرحلة.

6-1 البرنامج التدريبي والتدريب الرياضي:

- مراعاة أسس العداد البدني، أي تسلسل تدريب العناصر البدنية خلل فترة الإعداد .

- أن يوضع التدريبات المهارية و البدنية في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات قدرة تركيزية عالية للجهاز العصبي.

- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية لأنه يجب أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب أو بتدريب خفيف

- ضرورة وضع نشاط ترويحي في البرنامج التدريبي (ألعاب جماعية ترويحية)

- أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب و دور كل لاعب ، و تقسيم وقت التدريب و خاصة فيما يتعلق بالاسترجاع

7-1 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الإعداد:

أولا: يجب على أي مدرب قبل وضع محتوى المواد التدريبية لبرنامج الإعداد أن يكون لديه إجابة واضحة على النقاط التالية و الواجب و هي:

- تحديد اثر التدريبات السابقة عند اللاعب و الكشف الطبي و تقرير شامل عن كل لعب

والتعرف على المستوى الحقيقي للجوانب البدنية و المهارية لكل لعب من خلال الاختبارات.

- تحديد صفات اللياقة البدنية المراد تحسينها و نسبة كل منها تقريبا.

- تحديد الأهداف الخاصة لكل مرحلة .

- تحديد الملعب و المساعدين و الأدوات الخاصة .

- التطلع على قائمة المنافسات أي البطولة .

ثانيا: يجب على المدرب معرفة الأهداف و الواجبات الخاصة بمراحل التدريب خلال فترة الإعداد إضافة إلى البيانات السابقة و ذلك معرفة نسبة مكونات الحالة التدريبية من حيث كمية التدريب و الزمن المخصص لهما.و بصفة عامة فالإعداد العام في هذه الفترة يجب ا ن يحقق تحسن قويا في عمل الأجهزة الوظيفية والقدرة الهوائية بصفة خاصة و إنشاء قاعدة عامة لخدمة العناصر الخاصة في كرة القدم .بينما الإعداد الخاص يكون التدريب فيه

موجها أكثر إلى تحسين و تطوير المتطلبات الخاصة في كرة القدم (بدنية ،مهارية،خططية،فكرية)

2- التدريب الرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان يؤدي المهارات الحركية الأساسية تلقائيا وعفويا.. دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها... وذلك كسب قوته.

وبتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريبا على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، الإرسال)

2-1مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب الرياضي طبقا للهدف العام من العملية التدريبية ، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بضرورة النشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي الحرفية .... الخ.

و حول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقط، تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص و الذي يتحدد وفقا لاتجاهاته و فلسفته و مجال تخصصه.و من جهة أخرى يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو البدنية الموجهة و التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي.

ويعرف (على نصيف وقاسم حسن حسين) التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك) المهارات الأساسية والمهارات الخططية وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف ، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة

و يضيف هاولي 2002إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى التمرينات الحركية و التي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية و كذلك تكيف مورفولوجي و منجهة نظر علم النفس و التربية فان التدريب الرياضي يبنى على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية و الإنسانية، و أن عملية التدريب هنا مرتبطة بتربية الفرد لكي تحقق أهدافها و بذلك يتأكد أهمية الدور التربوي و النفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب الرياضي تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين، وبصفة عامة أصبح التدريب الرياضي له مفهوم اجتماعي جديد حيث يتحدد اتجاه التدريب و محتوياته وفق الهدف المراد تحقيقه و لم يعد التدريب مقتصرا على الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العليا فقط

و المفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة لأفراد بتحديد الأهداف الخاصة و .الأسس العلمية لأنواع التدريب المختلفة مما يتناسب و الاتجاهات الرياضية ، الثقافية، العامة

2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية للجسم من خلال تغيرات ايجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية ومحاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في الثالثة (الوظيفية، النفسية،الاجتماعية)

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسين على مستوى واحد من الأهمية و هما الجانب التعليمي التدريبي ،والتدريسي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية من السرعة و القوة و التحمل و المهارات الخططية و

المعرفية و الخبرات الضرورية ، و الثاني يتعلق بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إراديا و يهتم بتحسين و تطوير الدوافع و الحاجات و ميول الممارسة و اكتساب السمات الخلقية و الإرادية الحميدة.

و تشير نتائج الدراسات و الأبحاث في على أن الصفات النفسية و الأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما على الأخر.

كما يهدف التدريب الرياضي غلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

3-2 خصائص التدريب الرياضي:

الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات و معارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة الرياضي

يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب و مراعاة الفروق في السن و الجنس و مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى.

ويتميز كذلك بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية و منه اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب و نموها .ويتميز أيضا بالاستمرارية حيث انه عملية مستمرة وليست موسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب ليس لموسم واحد فقط بل لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل الإنجازات، كما يتميز كذلك بالتدرج في زيادة متطلبات التدريب ويتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم و المراقبة الطبية و التربوية للفرد من خلال مراحل التدريب و الإعداد الذي يقيم مدى تحمل اللاعب للمجهود

البدني العام للارتقاء بمستوى الأعمال التدريبية، وكذا المراقبة الطبية لضمان استمرارية الحالة الصحية الجيدة للاعب.

كما يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد من نوعية التغذية الصحية و تنظيم الحياة اليومية (النوم، العمل، التدريب...الخ). ويتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب

2-4 متطلبات التدريب الرياضي:

إذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة، كما هو مبين في التخطيطيين التاليين نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المخالفة تحسين البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، مع إمكانية رفع كفاءة الوظيفية الداخلية بالجسم

2-5 مبادئ الأساسية في التدريب الرياضي:

1- مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب

2- مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.

3- مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب.

4- مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.

5- مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.

6- مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.

7- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.

8- مبدأ التدرج:لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.

9- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطي للاعب او حت لطالب المدرسة يجب أن يكون نافعا.

10- مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب وإنما تساعده

6-2 واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب وعملية التدريب تنقسم غلى ثلاثة أقسام تربوية وتعليمية وتنموية وهي:

1-6-2 الواجبات التربوية للتدريب :

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب،مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب او الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.

- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحقة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.

- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح والجرأة ، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح والعزيمة،...الخ

2-6-2 الواجبات التعليمية للتدريب :

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية الرياضية التخصصية

الفصل الثاني

اللياقة البدنية و المهارية

أولا: اللياقة البدنية :

تمهيد:

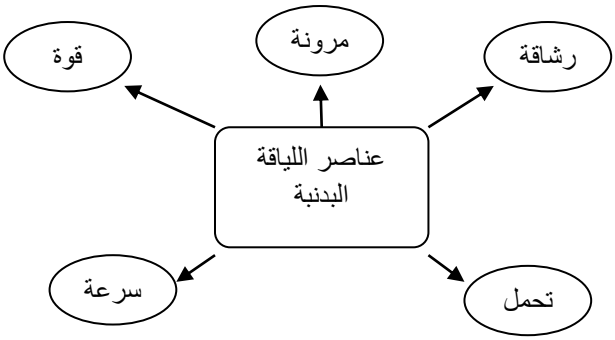
كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج إلى مجهود بدني كبير و إلى سرعة و لياقة بدنية عالية الأمر الذي اوجب علي المدربين إعداد اللاعبين لمواجهة هدا الجهد الشاق مع ازدياد عدد المنافسات و عدد المقابلات الأمر الذي يسمح للاعب بأداء مهارته وينفد واجباته الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة وقد حاولنا في هدا الفصل التطرق إلى أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم ومبادئ تنميتها وقد تطرقنا في فصلنا هذا كذلك إلى خصائص المرحلة العمرية (16 18 سنة) باعتبارها فترة انتقال مابين الطفولة و الشباب إذ يطلق عليها مرحلة المراهقة المتأخرة حيث من المهم أن يكون المدرب على دراية بمختلف مراحل النمو البدني و الحركي و الاجتماعي بالإضافة إلى النمو العقلي و الانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حتى يستطيع استثمار قدرات المراهق بصفة جيدة.

1- الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني دلك المحتوى من التدريبات المقننة و الموضوعية وفق الأسس العلمية للتدريب يهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم و مما يتطلب الأداء المهاري و الخططي و الفني و الإرادة في مختلف مراحل الموسم الرياضي حيث يعتبر من بين الركائز التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتطوير العمل التدريبي و يضم هذا الإعداد العام و الإعداد الخاص

2- عناصر اللياقة البدنية:

في التاريخ كانت هناك عدة محاولات لتقييم صفات البدنية حيث قسمها Habert 1936 إلي في سرعة الدقة , المقاومة، القوة , وقسمهاvarf 1930 وحسبه يقول أن لا توجد خاصية واحدة بل هناك صفات مزدوجة مقاومة قصوه ,قوة عضلية، السرعة، الدقة كمال ويقسمها إ. حسن السيد أبو عبده 2002 إلى خمسة عناصر حيث يمكن أن نحدد مختلف الصفات البدنية إلى: التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة



الشكل رقم(1) يوضح عناصر الياقة البدنية

ويمكن تقسيم اللياقة البدنية إلى قسمين:

أولا اللياقة البدنية العامة : وهي تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية التي تم ذكرها وهي الأساس التي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة

ثانيا اللياقة البدنية الخاصة : وهي تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كل شكل من الأشكال الرياضية حيث أن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي (المستخدم في الفعالية الرياضية).

2-1 التحمل:

2-1-1 مفهوم التحمل :

"هو القدرة على تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول مدة ممكنة وهو أيضا القدرة التي يكتسبها الفرد لمقاومة التعب لأي نشاط يقوم به لأطول فترة ممكنة" حسن متلاوي قاسم 1979ص

"كما يعرف التحمل انه قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على مقاومات لأطول فترة ممكنة نسبيا أو لفترة طويلة " مهند حسن البشتاوي"

2-1-2 أنواع التحمل:

حسب أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهة النظر فيكمن فيما يلي:

أولا التحمل العضلي :أن يكون عضلي فينقسم

أ -التحمل العام :مداومة عضلية كاملة تجمع6/ 1من من مجموع العضلات 1 / 7

ب -التحمل الجزئي :مداومة عضلية تخص1/6 من عضلة معينة حتى1/7

ثانيا التحمل حسب الاختصاص:

أ **-التحمل العام :**حسب wainck مداومة عامة عبارة عن مداومة قاعدية

ويعرف أيضا بأنه قدرة الفرد الرياضي على مقاومة التعب أداء الحركات والتمرين الرياضية لفترة زمنية طويلة عند استخدام أحمال تدريبية عامة "مهند حسين البشتاوي-ا احمد إبراهيم"

ويعرف التحمل العام كذلك بأنه "قدرة لاعب كرة القدم على استمرار في أي عمل بدني وحمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بحيث توفر على الأداء التخصصي في كرة القدم " (إبراهيم شعلان 1989 ص97-98)

ويوضح matvive أن التحمل العام يتميز.

-طول فترة أداء

-استمرار الأداء

-أن يكون الحمل شدة مرتفعة نسبيا

-اشتراك اكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة

-كفاء الجهازين الدوري الشخصي

ب- التحمل الخاص :" التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في أداء الصفات البدنية العالية والقدرات الفنية الخططية المتقنة طول مدة المباراة دون أن يظهر عليه التعب والإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء"(إبراهيم شعلان 1989 ص 98) ويعرف د.أكشوف كذلك بأنه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد.

التحمل الخاص : يتميز ب:

طبيعة مكونات اللعبة أو المهارة

الاتجاهات الحركية للعبة أو المهارة

العضلات الأساسية للعبة أو المهارة

ثالثا: التحمل حسب الوقت : ويمكن تقسيمها إلى ثلاثة أنواع

ا-تحمل طويل ا لمدى :أكثر من 08 د من خلال عمل هوائي يعمل على تطوير جهاز قلبي تنفسي دوراني

ب- تحمل متوسط المدى : من 2 إلى 8 دقائق في وضعيات مختلفة هوائية لا هوائية (دين الاكسحبيني)وتتمثل في مقاومة المداومة ومداومة السرعة.

ج- تحمل قصيرة المدى : من 45 إلى 2 دقيقة تدخل في إطار العمل اللاهوائي تتميز باستعمال الكبير لمصدر الطاقة اللاهوائي قوة المداومة وسرعة المداومة

رابعا-التحمل حسب العلاقات بالصفات الأخرى : ويمكن تقسيمه إلى ثلاثة أقسام

أ-تحمل القوة ": تعرف استطاعة الفرد على القيام بتكرار حمل معين لعدة مرات71) " وتعرف أيضا بأن تلك التكرارات الانقباضات العضلية ضد مقاومة متتالية في مواجهة التعب

ب – تحمل السرعة:" وهي استطاعة الفرد أن يكون قادر على إنتاج سرعة عالية لمرات عديدة وتعتبر كذلك من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم وتعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة في أي وقت خلال المباراة) "بطرس رزق الله 1984 ص16

ج -تحمل الأداء ": هو قدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري و الخططي بكفاءة خلال زمن المباراة و هو مركب من تحمل سرعة و تحمل قوة " (حنفي محمود مختار 1980 ص27)

ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبية بصورة توافقية جيدة.

2-3-1-3 مبادئ تنمية التحمل:

إن طبيعة تتمثل هذه الطرق والمبادئ فيما يلي (حسن السيد أبو عبده. 2002 , ص 31) الأداء في كرة القدم يتصف بالتغيير المستمر للجهد الحمل الذي يبذله اللاعبون لتنفيذ متطلبات الأداء أثناء التدريب والمباراة يتراوح هذا الجهد ما بين جهد خفيف أثناء الجري الخفيف الهرولة 60 –دقيقة وجهد متوسط أثناء الجري لمسافات تتراوح ما بين – 6 لمدة تتراوح ما بين45 30دقيقة على فترات مختلفة وجهد عالي يستغرق ما بين 13 – 5 كم تستغرق زمنا حولي25 2500متر مقسمة لمسافات -8 – دقائق يجري فيها اللاعبون مسافة تتراوح ما بين1500 25متر -15 - .قصيرة ما بين10

هذا الجهد المتغير يحتاج من المدرب أن يعمل على تطوير ا لأجهزة الحيوية لجسم اللاعبين وخاصة القلب والدموية و التنفس بالإضافة إلى تنمية قوة الإرادة والمثابرة للتغلب على القوة الداخليةوالخارجية التي تصاحب الأداء أثناء التدريبات وأثناء المباراة، لذلك يجب على المدرب و مخطط الأعمال التدريبية أن يراعي البرنامج التالي أثناء التخطيط لتنمية التحمل -تنمية و تطور التحمل العام بمرحلة الإعداد العام من الفترة التأسيسية و ذلك بالتدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة و متنوعة و بشدة حمل متوسطة مع مراعاة التدرج بحجم الحمل هدف تكيف الأجهزة الحيوية للاعبين على أن يكون معدل التدريب ثلاث مرات أسبوعيا بفترة زمنية 48 ساعة بين كل تدريب و آخر

-إن يتم اختيار تحديد سرعات الجري بأن تبدأ من اقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات عن طريق تزايد شدة الحمل تدريجيا للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تدريبات لتنمية تحمل القوة.

-في مرحلة الإعداد الخاص يتم استخدام تدريبات الكرة والجري المسافات مختلفة مع استخدام المهارات الأساسية في تنفيذ التحمل الخاص من خلال مواقف مشابهة للأداء أثناء المباراة مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التدريبات مع التركيز على التدريبات تحمل السرعة لتكرار الجري لمسافات قصيرة و متنوعة

-في مرحلة الإعداد للمباريات يراعي التدرج بالحمل و المسافة من خلال التركيز على تنمية تحمل الأداء و تحمل السرعة من خلال تدريبات الأداء المهاري المركب و الخططي و المشابهة لمواقف المباراة حتى يتكيف اللاعب جيدا على بدل الجهد العنيف الذي يحتاجه أثناء المباراة.

-يجب تفادي فترات الراحة بين تكرارات التدريب (كثافة الحمل)عند تنمية التحمل الخاص حتى تكون 130 بنبضة في الدقيقة - .فترة الراحة مناسبة بشرط إلا يقل معدل نبض من 120

-أن يتم تنمية الحمل داخل الوحدة التربوية عقب أداء تدريبات القدرات البدنية الأخرى (ا لقوة السرعة ، الرشاقة ، المرونة) من حيث التسلسل في الوحدة التدريبية حتى لا يؤثر عامل التعب المصاحب للتحمل على التنمية باقي العناصر الأخرى.

-أن يراعي في تنفيذ التدريبات تنمية القدرات الخططية الوصول باللاعبين إلى حالة التعب المؤثر وليس وصولهم إلى حالة الإجهاد والإدراك، وذلك حتى تتطور وتتكيف الأجهزة الوظيفية للاعب على المجهود القوي وصولهم إلى حالة الإجهاد والإدراك، وذلك حتى تتطور وتتكيف الأجهزة الوظيفية للاعب على المجهود القوي

3-1-2 أهمية التحمل كرة القدم :

أي منصب يتطلب ويتدرب حسب صفات فيزيولوجية مختلفة المداومة هي صفة ذات أهمية كبيرة في كرة القدم. فهي تعتبر قاعدة بحيث تسمح للاعب بإعادة اكبر مرات مجهودات ذو شدة قصوى

كذلك يعتبر تدريب المداومة هام جدا في العمل التكتيكي عندما يطلب من اللعب الجري وذلك لفتح المساحات ,أما بالنسبة لحامل الكرة يمكن أن يدمج كوسيلة لتفوق التكتيكي التقني السيكولوجي حيث أن اللعب المدرب جيدا يتعب بسرعة اقل ويكون أكثر خفة ورشاقة ويتحمل أحسن الحلول التكتيكية أين يتنقل في أحسن الأوقات في الناحية الهجومية والدفاعية كذلك يحسن أداء المهارات الأساسية تحت ضغوط المنافسة.

2-2 القوة:

1-2-2 مفهوم القوة "على أنها القدرة الحركية التي تسمح للإنسان بالتفوق على مقاومة و كذلك هي قدرة الفرد على إنتاج قوة في إطار المنافسة الرياضية1989) "

و تعرف أيضا" أنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة بأقصى انقباض إرادي " (د . مفتي إبراهيم حماد.)و تعرف كذلك بأنها مدى تغلب على مقاومة الجاذبية

2-2-2 أنواع القوة:

-أولا: القوة العامة : "و تعرف بأنها القوة المفصلية و التي هي أساس القوة الخاصة" وتعرف كذلك بأنها قوة العضلات بشكل عام و التي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين و الصدر و الرقبة" (تأمر و محسن - واتق الناجي 1989ص13)

ثانيا : القوة الخاصة: " و هي تقوية بعض العضلات و التي تعتبر ضرورة متطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم " (تأمر محسن، واتق ناجي 1989 ,ص 14 ومنه يمكن تقسم القوة الخاصة إلى عدة أنواع

أ -القوى القصوى" : و يقصد بها قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي للتغلب على مقاومة خارجية أو مساومتها " (هاشم عدنان كيلاني 2006 , ص232) و تعرف كذلك بأنها "أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض إيزومتري إرادي ,و هذا بعد أكثر أو أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عندا الانقباض الإرادة " (سامي الصفار و يتفق كل من فوكس و ماتيوس واخزون ، "بأنها اكبر قوة عضلية يمكن للعضلة الواحدة أو المجاميع العضلية استخدمها عند مقاومة جهد لمدة واحدة " (قاسم حسن حسين 1998 ص367)

و تمثل رأي الطالبان الباحثان بأن القوى ا لقصوى هي القوى الأكبر و التي يستطيع الجهاز العصبي العضلي أن ينتجها من خلال انقباض إرادي

ب -القوة المميزة بالسرعة: حسب HAIRA 1990 هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من الانقباض " (قاسم حسن حسين، 1998 ص 29) وتعرف كذلك بأنها عبارة عن تلك العضلات القوية التي تنقبض ضد مقاومة مختلفة بشكل أسرع " (هاشم عدنان الكبلاني 2006 ,ص232)

و تعرف كذلك" بأنها المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كل من السرعة و القوة في حركة واحدة " (مفتى إبراهيم حماد 2001 ص179)

و تمثل رأي الطالبان الباحثان بأن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة من خلال انقباض سريع.

ج- القوة المميزة بالمطاولة : و هي القدرة الرياضي على دوام الجهد المبذول المتعاقب و بقاء المقاومة مسلطة على المجاميع العضلية المستخدمة, ويعرفها هارة " بأنها قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة العضلية لفترة طويلة " (قاسم حسن حسن 1998 ,ص 370) و تعرف أيضا بأنها مقدرة الجسم على مقاومة و لمدة زمنية طويلة " (حنفي محمود مختار 1980 ص 64) و في كرة القدم نظهر في مقدرة اللاعب

على الأداء خلال وجود مقاومات عالية و لفترة طويلة في الجري و الوثب و القفز و أداء المهارات و الخطط تحت ظروف مختلفة " (محمد رضا الوقاد 2003 ص119)
و يلخصها الطالبان الباحثان بأنها المقدرة على أداء و استمرار في إخراج قوة أمام مقاومات لفترة طويلة

3-2-2 الانقباضات العضلية:

لكي تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لابد لها أن تنقبض و تتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاث كما يلي : (د .مفتي إبراهيم حماد 2008 ص873)

-الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي

-الاختلاف في دوام الانقباض العضلي

-الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي

و للانقباض العضلي عدة أنواع:

-أولا الانقباض الايزومتري (الثابت) (isométric) :

"تنقبض العضلة دون حدوت حركة أي لا تحدث فيه أية تغيرات لطول العضلة أثناء الانقباض و لا تحدث حركة تت ...هذا الانقباض ,حيث لا تستطيع العضلة في حالة طولها أن تقصر (ابوالعلا ء عبد الفتاح 2003 ص43)

-ثانيا :الانقباض الايزوتوني (الديناميكي أو المتحرك) (isotonic)

يحدث الانقباض العضلي الايزوتوني عندما تكون العضلة قادرة على الانقباض إما بالتقصير أو بالإطالة (تطول أو تقصر) لأداء عمل ما أي يستخدم الانقباض العضلي المتحرك و ينقسم الانقباض الايزوتوني إلى الانقباض المركزي و الانقباض اللامركزي (أبو العلا عبد الفتاح– نصرا لدين سيد 2003 ص207)

-ثالثا: الانقباض المتحرك المركزي (بالتقصير) (concentic)

حيث تنقبض العضلة و هي تقتصر في اتجاه مركزها يطور الانقباض العضلي المركزي فعالية التوتر لمواجهة المقاومة و بذلك تقتصر ألياف العضلة و تؤدي إلى حركة عضو الجسم بالرغم من المقاومة أي ينتج عن هذا الانقباض تحريك المفاصل

- رابعا: الانقباض المتحرك اللامركزي(بالتطويل) (eccentric)

هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك حيث يحدث هذا النوع من الانقباض إدا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها ,و في هذه الحالة سنجد أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب عليها و يحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة .(د.مفتي إبراهيم حماد 2001 ,ص174)

-خامسا :الانقباض المشابه للحركة (ايزوكينتك) (isokinetic)

هو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة و سرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء و يأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية فيعتبر أكثر أنواع تدريبات القوة تأثير على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي و يمكن تلخيص الانقباضات العضلية في الجدول التالي :

شكل الانقباض	أنواع الانقباض	التغيرات في طول العضلة
1متحرك Dynamique	ايزوتوني مركز لا مركزي مشابه للحركة البليومتري	تقصر العضلة في اتجاه مركزها تطول العضلة و تنقص في اتجاه أليافها تقصر العضلة أو تطول تبعا للحركة المطلوبة تمط العضلة أكثر من طولها قبل انقباضها مباشرة
2 staticeثابت	ايزومتري	تنقبض العضلة في نفس طولها

الجدول (1) يوضح أنواع الانقباضات العضلية

4-2-2 مبادئ تنمية القوة العضلية:

- أن يسبق أداء تدريبات القوة إحماء جيد حتى لا تحدث إصابات أن يتم اختيار مجموعة من التدريبات التي تشرك فيها العضلات العاملة والضرورية لأنواع النشاط حسب الهدف منها (عامة – خاصة – منافسة)
- استمرار برنامج التمرينات لمدة تتراوح ما بين (4-6)أسابيع يمكن للاعب التكيف والمداومة لهذه التمرينات عن طريق التكرار.
- أن يكون اختيار التدريبات مناسبا لعمل اللاعب وحسب مقدرته العضلية إن يتخلل تكرار التدريبات مجموعة من التدريبات الخاصة بالمرونة السرية للمجموعات العضلية التي قامت بالعمل.
- أن يتم التنويع في الأجهزة والوسائل المستخدمة لتطوير القوى حتى لا يستعمل اللاعب بالملل نتيجة التكرار بحسب تحديد العمل عن طريق تحديد عدد مرات التكرار وان تتناسب فترات الراحة البدنية مع حجم وشدة العمل
- مراعاة مناسبة تمرينات التقوية مع توزيع فترات السنة التدريبية وخاصة نسبة تمرينات القوة العامة والخاصة والمنافسة مع تلك الفترات.
- ضرورة وضع معلومات التشريح الوظيفي في الاعتبار عند اختيار تمرينات القوة العامة والخاصة .
- في تدريبات القوة الخاصة يتم اختيار المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء المنافسة أو لا ثم تأتي المجموعات العضلية التي تقوم بعمل مساعد في المرتبة الثانية.
- يجب بناء قدرات القوة المميزة للمنافسة باستخدام تمرينات متشابهة لأسلوب العمل أثناء تأديتها مع أسلوب عمل المسارات الحركية في المنافسة.بحساب زيادة الوزن الأثقال التي يتدرب بها اللاعب تدريجيا بما يتناسب مع تقدمه في تعلم وإتقان المهارات الحركية

أن يتم تشكيل عناصر العمل للأسس والقيم التي تتصف بها الأعمال التدريبية خلال تخطيط تنمية القوة بأنواعها الثلاثة من خلال أهداف واتجاه التدريب وطريقته وتشكيل العمل التدريبي، الجدول التالي يوضح تشكيل العمل لأنواع القوة العضلية.

5-2-2 أهمية القوة:

إن التدريب على القوة يرمي إلي تطوير السرعة و كذلك له أهمية كبيرة لتحسين الجانب الفعلي اللاعب الذي يتميز بقوة كبيرة حيت إن اللاعب الذي يتحكم في لباقته البدنية يمكن له أن يثبت نفسه سهوله مقارنة بالخصم بإثبات نفسه الأمر الذي يسمح للاعب بتأدية أهم المهارات و الواجبات الخططية .حيث تظهر القوة في كرة القدم في التدخلات في ضرب الكرة بالرأس ، الجري بسرعة ، تغير الاتجاه ، ضرب الكرات الطويلة ، التصويب , الاحتكاك مع المنافس

3-2 السرعة:

2-3-1 مفهوم السرعة ": و هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (علي فهمي ألبيك 1990 ,ص 90) و تعرف أيضا بأنها "الانجاز عمل حركي في اقل وقت ممكن

و تعرف أيضا بأنها " القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب" بأقل وقت ممكن " (تأمر محسن، واثق ناجي 1989 ص22) و تعرف أيضا أنها " تبادل الاستجابة العضلية مابين الانقباض و الانبساط"

السرعة القدرة التي تعتمد على التوافق في العمل بين الجهاز العصبي و الجهاز الحركي التي تسمح للعضلات بتطوير القوة و تتسم بانجاز انقباضات عضلية في وقت قصير" (فراي 1977 - 1983)

weineck "عرف السرعة في كرة القدم بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات اللعب المطلوبة بالسرعة المناسبة لكل منها"

"و السرعة من الصفات البدنية الأساسية و هي من القدرات الوراثية ، حيث يلعب التدريب الجيد دورا مهما في تحسين الأداء" (مفتى إبراهيم حماد 1994 ص120) و تعتبر السرعة احد متطلبات الأداء الرئيسية في كرة القدم الحديثة لم لها من أهمية في ارتباطها بعتاد اللياقة البدنية الأخرى و كذلك المتطلبات المهارية و الخطط و التي تعتمد اعتماد كبير على السرعة.

و من خلال هذا يلخص الطالبان الباحثان السرعة بأنها قدرة رد الفرد على أداء حركة معينة في اقصر وقت ممكن

2-3-2 أنواع السرعة: و تنقسم إلى ثلاثة أنواع.

أولا- السرعة الانتقالية (القصوى) :و يقصد بها " سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن"

إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى " (كورت مانيل 1987 ص (152 و تعرف كذلك " بأنها قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة و متتابعة في اقصر زمن ممكن و ذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة و أعلى سرعة ممكن " (قاسم حسن حسين، 1998 ص 54) و يعرفها محمد حسن علاوة" بأنها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة هناك من عرفها بأنها قدرة اللاعب على أداء حركات متشابهة في اقصر زمن ممكن " (كمال جمال الرياضي، 2008 ص54)

و يستنتج الطالبان الباحثان بأنها سرعة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.

ثانيا - السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) : هناك من يطلق عليها سرعة الاستجابة لمختلف الإشارات السمعية و البصرية حيث تعرف بأنها كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن " (عصام عبد الخالق، 1991 ص160) و حسب أبو عبد الفتاح و إبراهيم شعلان : "تتمثل سرعة الأداء في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية أداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل حركة ر كل الكرة أو الحركة التصويب نحو المرمى أو المحاورة بالكرة أو السرعة استلام و تحرير الكرة ، أو سرعة المحاورة و التحرير " (محمد حجار خرفان 2005)

و يمكن أن تظهر سرعة الأداء للاعب كرة القدم في قدرة اللاعب على واجبة الحركي سواء كان بسيط أو مركب في اقل زمن ممكن مثل سرعة التمرير سرعة التصويب، سرعة المناولة، سرعة الجري بالكرة سرعة تغيير الاتجاه بالكرة.

ثالثا - سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) و يقصد بها "سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة أداء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة " (بوداود عبد الله حسن 1996 ص13) و تعرف بأنها القدرة على الاستجابة الحركية لمتغير معين في اقصر زمن ممكن و تنقسم إلى قسمين:

أ - رد الفعل البسيط : يعنى أن الرياضي يعرف مسبقا نوع المثير المتوقع

ب- رد الفعل المعقد :يعني أن الرياضي لا يعرف مسبقا نوع المثير (كمال جميل الرياضي 2004ص60)

3-3-2 مبادئ تنمية السرعة : تكمن هذه الطرق و المبادئ في ما يلي:

- تبدأ تدريبات السرعة بدون استخدام السرعة الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تدريبات السرعة الخاصة باستخدام الكرة.
- تهيئة اللاعبين نفسيا لتدريبات السرعة يعمل فترة إحصاء كافية لتجنب الإصابات و ليصبح التدريب مؤثرا.التدرج و الإيضاح لكمية تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع تكرار التمرين حتى بداية ظهور مظاهر التعب على اللاعب.
- أن يبدل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على السرعة و ذلك بالعدو بأقصى سرعة أثناء تكرار التدريب على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار الأداء مرة أخرى.
- يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشابهة للحالة الأولى من الأداء
- يجب تقوية العضلات العامة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنبا لتقلص العضلات و الأربطة
- تعطي تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد و تستمر طوال فترة المنافسات و أن يكزن موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحصاء جيدة و يجب إعطائها قبل تدريبات التحمل.

- تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها تسمح بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.

يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة3 من5 مرات أسبوعيا مع استخدام شدة تدريبات تتراوح بين 80 إلى 100 من أقصى مقدرة للاعب بتكرار لعدة مجموعات من3-4مجموعات مع إعطاء فترة راحة مناسبة تتراوح ما بين2-6 دقائق على أن تتراوح مسافة الجري ما بين 30متر 50

- يجب التنوع في الطرق والوسائل والتدريبات المستخدمة لتنمية السرعة من اجل التخلص من العامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين

4-3-2 أهمية السرعة:

تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء و التمرير و التحرك و تغيير المراكز ,كما تؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية , إن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة, حيث يساهم ذلك في فعالية الخطط الهجومية " كما أن هذه الصفات لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين فوسفات أدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) (أمر الله ألبساطي 1980ص41)

4-2 الرشاقة:

2-4-1 مفهوم الرشاقة :

"ترتبط الرشاقة مع بقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى وتولد مع الإنسان ويمكن تطويرها من خلال الاستمرارية في التدريب وتعرف الرشاقة بشكل عام هي قدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى

يرىfray 1977 "الرشاقة بأنها الرياضي على التحكم في حركات ووضعيات مختلفة (التوافق) بحيث يقوم بتنفيذ الحركة بصفة اقتصادية وبأقصى سرعة حيث تتزامن مع قدرات بتفكيك آخر (كمال جمال الريضي 2004 , ص100)

ويرى hahn 1982 " بأنها تلك اللقطات والحركات التلقائية للجهاز العصبي والعضلات للقيام بحركة إرادية أينما يكون التوافق في مختلف العمل الهرموني لمختلف عناصر حد الحركة وتعرف كذلك بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاع المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين "(علي فهمي ألبيك ص129)

ويلخصها الطالب الباحث بأنها تلك القدرات والتي تتمثل في الخفة والدقة والتي تسمح للاعب كرة القدم بمراقبة وضبط الحركات بأكثر دقة واخذ المهارات الحركية بأكثر سرعة

2-4-2 أنواع الرشاقة : وتنقسم إلى :

أ – الرشاقة العامة :" وهي قدرة الفرد على تغيير أوضاع الجسم واتجاهه أو احد أجزائه على الأرض أو في الهواء بصور ة سليمة " (حسن السيد أبو عبده ، 2001 ص1)

كما أنها تتمثل في "المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتنفيذ بدقة وانسيابية وتوقيت سليم" (مفتى إبراهيم حمادة ، 2001 ص200)

كما تعرف أيضا "بأنها قدرة الرياضي في السيطرة على عدد الحركات سرعة جيدة فضلا على أنها قدرة الفرد على الانجاز الجيد للحركات العامة بتوافق وتوازن دقيق " (قاسم حسن حسين 1991 ص616)

ب-الرشاقة الخاصة :" وهي القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة تبعا لطبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس " (حسين السيد أبو عبده، 2001 ص108) وتعرف أيضا على أنها قدرة اللاعب على أداء حركي في اختصاص بطريقة أسرع واقلخطأ وبدقة عالية، والتي ترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية للاختصاص)"عويسى الجبالى ، 2000 ص485)

ويلخصها الطالبان الباحثان بأنها قدرة الرياضي على أداء واجب حركي في الاختصاص بأكثر دقة وانسيابية.

3-4-2 مبادئ تنمية الرشاقة:

- يجب أن تعطى تدريبات الرشاقة في الفترات الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب اللاعب للقدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والقوة والدقة لاحتياج أداء الرشاقة لهذه القدرات.
- لتطوير قدرة الرشاقة يجب اكتساب اللاعب موعة كبيرة من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير و تشكيل التدريبات خلال الموافق والظروف المختلفة.
- مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على تنمية الرشاقة والبدء بتدريبات الرشاقة العامة ثم الرشاقة الخاصة مع مراعاة أن تشمل الوحدة التدريبية على تدريبات الرشاقة العامة في الجزء الإعدادي(الإحصاء) وتدريبات الرشاقة الخاصة في بداية الجزء الأساسي من وحدة التدريب.
- يجب إعطاء حارس المرمى خصوصية في التدريب على الرشاقة العامة من بين مبكرة أثناء مدرسة سنة 10-12 ثم يبدأ التدريب على الرشاقة الخاصة في سن 14 سنة لما لهذه القدرة من أهمية خاصة لمركز حارس المرمى.
- أن تستمر تدريبات الرشاقة على مدار الموسم التدريبي على الأداء المشابه لمواقف اللعب في ظل ظروف متغيرة ومتنوعة وباستخدام وسائل تدريبية خاصة بكرة القدم مما يساعد على وصول اللاعب إلى مرحلة الإتقان الآلي للمهارة أثناء تأديتها.

4-4-2 أهمية الرشاقة:

تتمثل أهمية الرشاقة في قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهاته في إيقاع سليم سواء مع الأرض أوفي الهواء، وفي كرة القدم الحديثة يمكن التغيير عن الرشاقة بأنها مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة ينتهي الإتقان مع القدرة على تغيير الاتجاه وسرعته بطريقة سهلة انسيابية حيث يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من مهارة إلى أخرى والتغيير في السرعة واتجاهاته عامة اللاعب ملزم بالجري بتغيير الاتجاهات وذلك لتجاوز المدافعين الذين يريدون اتخاذ اللاعب لذلك اوجب على اللاعب أن يعمل على تحسين توازنه وتوافقه

العضلي وذلك لتمكين من التحكم في وزن الجسم من رجل إلى آخر والجري المنعرج بين المدافعين

5-2 المرونة:

1-5-2 مفهوم المرونة:

"تعتبر المرونة تلك التمرينات والحركات التي تؤثر بصورة ايجابية على العضلات أو المجموعات العضلية القصيرة مكان زيادة درجة مرونتها مما يؤدي إلى الفترة على أداء الحركات المختلفة لحد واسع)"مهند حسن البشتاوي– احمد إبراهيم الخواجا 2005 ص334) وتعرف أيضا بأنها "قدرة المفاصل للتحرك في مدى حركي كامل وكذلك مجموعة التناسق بين المفاصل لإتاحة المجال للتحول بسهولة ضمن مدى حركي معين وكذلك يرى بأنها أقصى مدى بين الشد والمدى أو التبعيد أو التقريب أوالدورات المحيطة أو المدارية للمفاصل " (هاشم عدنان الكيلاني 2006 ص 39) كما يعرفها ا " Frey –charre

بأنها القدرة والصفة التي تسمح للرياضي بالقيام بانجاز حركات مفصلية لمدى كبير من الرياضي وتتطلب المرونة القوة والسرعة .) نفسه تحت تأثير قوة خارجية لإنجاز العمل الحركي " 1983 weineck p 207)

ويلخص الطالبان الباحثان المرونة بأنها القدرة على القيام لحركات سهلة وبأكبر إطالة ممكنة وتظهر عند لاعب كرة القدم في مدى سرعة حركة مفاصل الجسم التي تسمح للاعب بأداء حركي سليم وتكون المرونة ايجابية أو سلبية

2-5-2 أنواع المرونة:

أولا المرونة العامة: "وهي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجهاز الحركي للاعب" (أبو عبده، ص 217) "كما تعمل على تنمية جميع مفاصل وعضلات الجسم" (مهند حسين البشتاوي-احمد) (إبراهيم الخواجا 2005 ص332)

تأنيا المرونة الخاصة :" تعني المرونة الخاصة مرونة المفاصل التي تشارك في الحركة حيث تتطلب الفعاليات والألعاب الرياضية خاصة مميزة من مرونة أجزاء معينة من أعضاء جسم الرياضي فالمرونة الخاصة تعني الاستفادة في الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتم التخصص فيها، وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بالنشاط الرياضي المعين والتي كذلك يعبر عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته يمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية " (حنفي محمود مختار 1980 ص60) و تنقسم إلى:

ا **-المرونة الايجابية** : وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات

.**ب-المرونة السلبية"** : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الترميل أدوات مساعدة" (كمال جميل الريضي 2000 ص86)

3-5-2 مبادئ وطرق تنمية المرونة:

- يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ، يعتمد تطوير المرونة الايجابية على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عمليتي التدريب الرياضي. حيث يجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة
- أن يكون اختيار التمارين طبق المستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وان يتمكن الرياضي من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- لما كانت القوة العضلية القائمة بالحركة بتعيين المرونة وان تأثير الثني لأول مرة واحدة يكون قليلا إلا أن إعادة الحركة عدة مرات يؤدي إلى اتساع مدى الحركة الذي يعد مجموع تأثير التمارين المنفردة. فالعضلات التي تحدد مدى الحركة تضع مقاومة قليلة أمام التمطية ، حيث تستعمل تمارين النمطية على شكل واجبات يتم تكرارها بين10 - 15مرة في كل سلسلة.

- استعمال سلاسل التمارين إلى احد الأقصى للمدى الحركي واعمل على زيادة ا□ال الحركي بالتدريج والتدريب الدائم ضمن مجال الحد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل بالتدريج والتدريب الدائم ضمن مجال الحد الأعلى للحركة التي تحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذي النوعية الجيدة.
- تطور المرونة بسرعة خلال التدريب اليومي لمرتين حيث يجب التدريب الذاتي على تطوير المرونة
- اظهر التدريب الميداني تطور المرونة في عمر الطفولة مع المحافظة على الانجاز في المراحل القادمة ويستمر التدريب على المرونة في حالة الوصول إلى درجة جيدة من المرونة) قاسم حسن حسين 1998 ، ص608 607)

4-5-2 أهمية المرونة:

تتضح أهمية المرونة كإحدى العوامل المحددة والرئيسية لانجاز المهارات المختلفة خلال المباريات وتظهر جلية في أداء اللاعب أثناء رفع رجليه عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقوس الجذع خلفا لاستقبال الكرة بالصدر أو مرجعية الدرعين لأداء رميه التماس وفي جميع الأداءات التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير وخاصة أثناء الجري (حنفي محمود مختار، 1980 ص61) حيت تظهر صفة المرونة في بعض الرياضيات كالجمباز بشكل كبير على اختصاص كرة القدم والتي يكون ظهورها في عملية تصوب الكرة عند مراقبة الكرة ، عند الخداع ويتضح تأثيرها كذلك في مواجهة الإصابات وكذلك تحسين مطاطية الأنسجة العضلية والتحضير الجيد للجسم لوصول للنتيجة (حنفي محمود مختار ، 1980 ص61)

3-علاقات الصفات البدنية بالمهارات الأساسية

حسب ماتفيق -توفيكون - شيلمون - دانشكوف - زيمكين -دشكوى -بيجنكل (فان تدريبات اللياقة العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين. ولقد تأكد علميا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية ، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن تكون على مستوى مماثل من الناحية

البدنية ، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج جيدة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية حيث لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مرحلة الإعداد وكذا فترة المباريات (عبد القادر ناصر 2000 ، ص 68)

4 - طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية: تتميز كرة القدم بالأداء الفني الكبير بالإضافة إلى متطلبات البدنية الخاصة و التي تعتمد في تطويرها على اعتماد طرق تدريبية للاختصاص و دلك بالاعتماد على الطرق التالية:

أولا طريقة التدريب المستمرة و يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين أو اللاعبات تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا"و يهدف إلى تطوير التحمل العام التحمل الهوائي – التحمل العضلي تؤدي إلى التدريب المستقر عالي تأثرات فيزيولوجية و نفسية",حيت تودي التمارين بجهد متواصل ومنتظم وبدون راحة ويستمر بدل الجهد حسب ما هو مخطط من عدة ثواني وقد يصل إلى عدة ثواني" (p95,1995 aurgon weink من الناحية الفيزيولوجية تحسن الحد الأقصى للقدرات الهوائية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) ,سرعة العمليات الهوائية في ظروف توافر الأكسجين الناحية النفسية ننمي الصفات الإرادية المرتبطة بالأداء المستمر لفترة طويلة مثل الكفاح و التصميم و قوة الإرادة و العزيمة(مفتي إبراهيم 2001 ص211)

و تتراوح شدة حمل التدريب % 75من أقصى قدرة اللاعب , و إذا أهمل المدرب الشكل الصحيح لحمل التدريب - الاستمراري ما بين25 و المتمثل بالشدة و الحجم و الراحة يؤدي ذلك إلى زيادة ما يسمى بالدين الأكسجيني الذي يعني قيام العضلات بالعمل بغياب الأكسجين التي لا تعوض إلا في فترة الراحة , أما بالنسبة للناشئين , فإن احتمال و صولهم لمرحلة الإرهاق إذا مازالت التدريبات الاستمرارية عند 30 دقيقة لدى نرى ضرورة أن تحلل تدريباتهم الاستمرارية مشي كل 05 دقائق مجهود

ثانيا: طريقة التدريب الفتري: هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المثالي بين الجهد و الراحة و تنسب كلمة الفترة إلى فترة الراحة البينية , بين كل تدريب و تدريب الذي يليه أول من دون هده الطريقة العالم الفيزيولوجي(راينل)

و أول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج) و أشهر من استخدمها و طبقها عمليا و استطاع تحطيم عدة أرقام قياسية عالمية و اولمبية هو العداء التشيكي (إميل زاتوبيك) لاعب جري المسافات الطويلة الذي لقب بالقاطرة البشرية.

يهدف التدريب الفتري إلى تنمية و تطوير السرعة و التحمل و القوة و ما ينبثق عنها من صفات بدني مركبة ممثلة في القوة مميزة السرعة , تحمل القوة , تحمل السرعة حيث تعتبر الهدف الأساسي للتدريب الفتري تطوير التحمل تنقسم طريقة التدريب الفتري إلى قسمين

أ - طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة : تزداد شدة أداء التمرين في هده الطريقة عن طريق التدريب المستمر كما يقل الحجم و تظهر الراحة الايجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة حيث تتمثل أهداف هده الطريقة في:التحمل العام و التحمل لهوائي وتحمل القوة و يؤدي التدريب الفتري منخفض الشدة إلى تأثيرات فيزيولوجية و نفسية

* من الناحية الفيزيولوجية تساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور القصبة الهوائية

* من الناحية النفسية تساهم في رقي التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف و متغيرات المنافسة

شدة أداء التمرين	عدد مرات أداء / زمن التدريب	فترات الراحة البينية	عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)
= 60 – %في تمرينات الجري	=50 – 60في تمرينات القوة (مقاومات)	90ثانية للجري – 3ثانية للقوة 14 , 15 –	=راحة ايجابية غير كاملة 90ثانية – للبالغين من45 130نبضة / ق – معدل نبض120 120ثانية –

			للناشئين من60 120نبضة / ق – معدل نبض90 30للقوة= 20- 6للجري2 –

الجدول رقم (2) يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة

ب - طريقة تدريب الفتري مرتفع الشدة:

تزداد شدة أداء التمرين عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة و بالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الايجابية لكنها تظل غير كاملة حيث هدف هذه الطريقة إلى تطوير التحمل الخاص – التحمل اللاهوائي – السرعة- القوة المميزة بالسرعة

الإسهام في تطوير القوة القصوى و لتدريب الفتري المرتفع الشدة تأثيرات فيزيولوجية و نفسية من الناحية الفيزيولوجية يساهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأكسجين)

من الناحية النفسية يساهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لظروف و متغيرات متعددة

شدة أداء التمرين	عدد مرات أداء /زمن التدريب	فترات الراحة البينية	عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)
= 80–90 %في تمرينات الجري	=60 – 70في تمرينات القوة (مقاومات)	=10 –30ثانية لكل من المقاومة و الجري	=راحة ايجابية غير كاملة =8 –10التقوية 10 –15للجري

الجدول رقم (3) يوضح مكونات حمل التدريب في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

ثالثا :طريقة التدريب التكراري:

و هي طريقة تنظميه للإعداد البدني يمكن تشكيلها بطريقة التدريب الأساسية الثلاث و هي التدريب المستمر التدريب و الفتري و التدريب التكراري (د.مغني إبراهيم حماد – التدريب الرياضي الحديث 2001 - ص216)

يهدف هذا النوع من التدريب إلى تنمية و تطوير السرعة و القوة بصورة أساسية و ما ينبثق عنها كقوة السرعة وتحمل السرعة و الصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة و أعضاء جسم اللاعب ,ومن هذه التأثيرات

-زيادة مخزون الطاقة الحيوية في العضلات

-زيادة حجم الألياف العضلية

-زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية و التي تتم بغياب الأكسجين

-زيادة القوة العضلية للاعب طبقا لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة التي يتدرب عليها

الشدة المستخدمة في هذا الشكل من التدريب تمتد من 80 إلى % 100 من الحد الأقصى لقدرة اللاعب ,حتى تصل دقات القلب كحد أقصى إلى 190 دقة في الدقيقة الواحدة , لدا وصول اللاعب إلى حالة التعب تكون مريحا تنتج تراكم حامض اللاكتيك في العضلة , أما بالنسبة لحجم التمرين يكون قليلا بالنسبة لتمرين الركض , و هذا التكرار لا يتجاوز مرتين ,أما رفع الأثقال يمكن أن يزيد عن دلك و يمتد من 15 إلى 20 مرة خلال التمرين الواحد و أما فترة الراحة فهي طويلة حيث يمتد من 10 إلى 20 دقيقة في الركض أما رفع الأثقال فيتخللها فترات راحة الحالية (جمال الريضي 2005 ,ص 224)

رابعا: طريقة التدريب الدائري: حسب كمال دروشة و آخرون فإن هذا الشكل من التدريب ظهر في أواخر الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في دلك إلى مورخان و ادامسون جامعة ليرز بانجلترا و يعرف التدريب الدائري بأنه نظام تدريبي ترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين إلى أخر بعدد محدد يقدره المدرب وفقا لاحتياجات اللاعب من اللياقة البدنية أو مهارة تبعا لموسم التدريب و هذه الطريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس و مراكز التدريب

للناشئين في المدينة و الهيئات الرياضية المختلفّة ,أكثر منها في المستويات التدريبية و التنافسية العالية و غالبا ما تستخدم هذه الطريقة في مرحلة الإعداد و دف الى تنمية و تطوير القوة العضلية و التحمل و السرعة و تحمل القوة و تحمل السرعة.....الخ (كمال جمال الريضي , 2004 ص225 -223)

و يهدف التدريب الدائري إلى زيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي مما يؤدي إلى مقاومة التعب و تكيف اللاعب على الجهد المبذول و من الناحية النفسية :يبعث الثقة بالنفس و الطمأنة و يتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها سليمان على حسن في:

-عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون احتساب زمن أداء كل تمرين

-عدد مرات التكرار بشدة محدد بزمن محدد

-أكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدد

-أكبر تكرار لدرجة التعب غير مرتبط بالزمن و بالنسبة للدائرة

-أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد

-تكرار الدائرة بعدد محدود و بزمن محدود أو غير محدود من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدد أو غير محدد

خامسا طريقة تدريب الفارتلك (كلمة سويدية)

يعني سرعة مختلفة استخدام ,هذا الشكل من التدريب لاعبي المسافات المتوسطة و الطويلة و الموانع و دلك لزيادة إنتاج الطاقة الهوائية و يمتاز هذا النوع من التدريبات بالركض , سرعات مختلفة بطيئة...سريعة...بطيئة...سريعة.....صعود....نزول , اختيار موانع و تغير سرعة النبض فيه بتغير شدة الجهد المبذول 180دقة في الدقيقة الواحدة و يؤدي تدريب الفرتلك إلى تغيرات فيزيولوجية متنوعة منها - للتراوح ما بين130 تقوية أربطة الأوتار العضلية و عضلات اللاعب و زيادة عدد كريات الدم الحمراء و زيادة نسبة هيموجلبين الدم

سادسا: طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين , بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد و تمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري و لكن يختلف عنه من

حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد كل تمرين , و قبل الانتقال للتمرين الموالي ,كذلك التمرين لا يتكرر مرة أخرى و يتوقف حجم أو شدة التمرين عل الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (حنيفي محمود مختار 1980 ص227)

سابعا: طريقة التدريب البليومتري:

بلي ومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني الأكبر والأفضل والاعرض والمقطع الثاني يعني القياس التقويم قد ظهرت كلمة بليومتري لأول مرة في المراجع الروسية تعتمد فكرة التدريب البليومتري على مواجهة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل تقل وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انقباض للعضلة تودي إلى إطالتها أولا تم يلي دلك انقباض مركزي سريع ويتم هدا النوع من الانقباض على تلاتة مراحل تبدأ بالانقباض العضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة تم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركز بحيت يسمح دلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل وهدا ما يساعد اللاعب على أداء تمرينات البليومتريك ومن أمثلة جميع أنواع الوثابات والحجلات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والدي يكون فيه الهبوط متبوعا مباشرة بالوثب مرة واحدة ودلك لأنه عند حدوت زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في اقل زمن ممكن

تامنا :طريقة التدريب:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين و هي طريقة جديدة تعتمد على التقلص و الارتخاء و سحب العضلة المعنية ,و يهدف إلى تحسين المرونة و تعتمد على تمرينات بسيطة و لا تحتاج إلى أدوات و تجدر الإشارة الى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث و هدا لا يمنع وجود طرق أخرى كل منها طريقة التدريب عن طريق اللعب ,و طريقة السباقات (المسافات)

5- المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية (مهند حسن البشتاوي – أخمد إبراهيم الخواجا 2005)

هناك بعض المبادئ العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها حتى يمكن تنمية الصفات البدنية للأقصى حد ممكن أثناء عملية الإعداد البدني و من أهم هذه الأسس العامة لتنمية الصفات البدنية ما يلي:

أولا مرحلة استنفاد الجهد :عند قيام الفرد بمجهود بدني فإنه ستنفد طاقة و جهد و تنخفض قدرته على العمل تدريجيا و تظهر عليه الأعراض المختلفة للتعب

ثانيا مرحلة استعادة الشفاء : عندما يعقب ا□هود البدني المبذول توقف الفرد عن العمل أي الانتقال من فترة الحمل إلى فترة الراحة فإننا نجد أن قدرة الفرد تعود تدريجيا إلى حالتها الأولى التي بدأت منها

ثالثا مرحلة زيادة استعادة الشفاء :باستمرار فترة الراحة نجد أن الفرد يمر في مرحلة تزداد فيها قدركما كانت عليه في البداية ,و تعرف هذه الفترة بمرحلة زيادة استعادة الشفاء

رابعا :مرحلة العودة لنقطة البداية :إدا طالت فترة الراحة أكثر من اللازم فإن قدرة الفرد تعود مرة ثانية إلى حالتها الأولى

5- خصائص المرحلة العمرية (أقل من 19 سنة) :

5-1 التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط(اقل من 19 سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيد لها

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع أخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعها من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت اللواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، توسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاءه العمل الذي يسعى إليه

-2مميزات فئة الأواسط:

2-1 النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو احد الإبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، المقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشتمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض، يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن ثلاثة كيلوغرام في السنة و 29 سنتيمتر بالنسبة للطول

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسم وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فانه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دوره جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوه العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسه أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوه العضلية

2-2النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، والى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدره على التعامل بالأفكار المجردة.

حيث يتميز ببحثه المستمر على ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاوله فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة السياسة والدين والفلسفة نظرا لتاطير المراهق بنموه العضو والعقل والانفعال يختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لماذا تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، إدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السليمة ودورها في إنشاء الفرد السوي ومع أن إدراك المراهقين يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا وهذا ما يظهر في لجوءه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض باستخدامه الاستنتاج و الاستدلال

3-2 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحله المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحله الرشد ، وفي مرحله المراهقة ينطلق المراهق لحياه أوسع ا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة. ويظهر هذا التغير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفطن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور المسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفه سويه كما تتكون لديه فكره الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من الأحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة

النمو الاجتماعي في مرحله المراهقة يتصف بمظاهر عن المرحلة الطفولة وهي:

أولا: الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدونا على أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظريه التحليل النفسي مثلا تبين أن الآباء هم المسئولين عن ذلك الصراع في مرحله المراهقة حيث يصرح احد العلماء أن الآباء عندما يرون علامات النظر الظاهرة عند أبنائهم فان ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لان هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد مما خاوي فيهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يؤديه المراهق من رغبه في التلقائية وتشككك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والانجاز

ثانيا :المراهق والزملاء(الرفاق):

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما:

العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائما وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الاختيار كما أنها قابله للتغير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات

ثالثا :المراهق والمركز الاجتماعي:

يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في(سن اقل من 19) فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف ايجابي نحو المهن المفضلة

4-2 النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعه من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام متكامل خلال حياه الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء

تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي انه عبارة عن تغيرات في السلوك الحركي خلال حياه الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق ان حركاته تصبح أكثر توافقا و انسجاما و يزداد نشاطه و قوته عند زمن الرجاء و هو الزمن الذي يمضي بين المثير و لاستجابة

5-2 النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات بحدتها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهقة تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تتزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها، وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته

3- مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق

1-3 المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسيه المراهق و إنطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد الاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمور البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزينها بتفكيره وعقله

2-3المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياه الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسيه خاصة، كما يرجع ذلك إلى التغيرات

الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه و شعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وان صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته

3-3مشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشئ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانه في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة

3-4المشاكل الصحية:

المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيره العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب

2- الإعداد المهاري :

يذكر مفتى إبراهيم المقصود بالإعداد المهاري تلك العمليات التي تهدف إلى تعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها للأداء الذي يتصف بالآلية والدقة والانسيابية والدافعية والاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية والوصول من خلالها لأفضل النتائج المرجوة فى المنافسة ٠

و يشير عصام عبد الخالق " المهارة الحركية الرياضية من المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة بأنها السلوك المكتسب الذي يعمل النشاط الرياضي وتشكل عناصرها المنافسة وتعرف المهارة "على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء ٠

وعرفها هيرتز بأنها " الخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية "

عند محمد حسن علاوي "تهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية "

وفيما يلي عرض وتفصيل مفهوم الإعداد المهاري ومراحل الإعداد المهاري:

عند الأستاذ الدكتور / مفتى إبراهيم حماد

2-1 مفهوم ومراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري يعنى كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين / اللاعبات أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدى بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد فى الجهد من المفهوم السابق يتضح أن الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية ، وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري ، إذ لا يكفى هذا التع لم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضحة في التعريف ، بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى ،

لهذا يتضمن هذا الفصل شقين أساسيين أولهما تعلم المهارات الحركية وثانيهما تطوير وتنمية الأداء المهاري

المرحلة الأولى للأعداد المهارى : و هي التعلم الحركي للمهارات يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين

-**المرحلة الثانية :** وهى مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا وتتأسس على المرحلة الأولى ٠

-**المرحلة الثالثة :** تستمر مع اللاعب / اللاعبة حتى اعتزاله التنافس وتشغل كافة أزمنة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات

2-1-1 المرحلة الأولى فى الإعداد المهارى:

مرحلة تعلم المهارات الحركية:

2-1-1-1 مفهوم المهارة:

تدل على مدى كفاءة الأفراد فى أداء واجب حركي معين المهارة وتعنى المهارة أيضا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة فى أقل زمن ممكن

2-1-1-2 مفهوم المهارة الرياضية:

المهارة الرياضية تعنى ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس

المهارة الرياضية هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة و إنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني

2-1-1-3 مفهوم التعلم:

يعنى التعلم التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة العملية التعلم لا يمكن ملاحظته مباشرة لأنه تغيرات داخلية ، وهو مجموعة متداخلة من التغيرات في الأداء تحدث على مر الوقت ، حتى أنه بعد تعلم اللاعب / اللاعبة مهارة معينة يكون من الصعب تحديد أو معرفة ما إذا كان قد تعلم المهارة فعلا أم لا ٠ إذ إن الأداء الجيد فى بعض الأحيان قد يعزى للحظ مثلا ، أو قد يكون الأداء السيئ مرجعه لعدم التركيز

2-1-1-4 مفهوم التعلم الحركي:

التعلم الحركي يعنى مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدى إلى تغير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء ويعنى التعلم الحركي أيضا عملية التغير في السلوك الحركي للفرد والتي تنتج أساسا من خلال التدريب أو الممارسة ، ولا يكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على السلوك الحركي التعلم الحركي ما هو إلا إجادة للمهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم / المتعلمة بجهد ، مما يؤدى إلى تغير سلوكه الحركي إلى الأفضل التعلم و النضج أمران مهمان لتعلم المهارات الحركية الجديدة ، وبالرغم من وجود هذا الارتباط بينهما إلا أن هناك أوجه اختلاف يجب توضيحها فيما يلي :

التعلم عملية إرادية لابد أن يقوم خلالها الفرد المتعلم بنشاط معين ، ونتيجة هذا النشاط تحدث عملية التعلم ، في حين أن النضج عملية لا إرادية تحدث تلقائيا دون تدخل الفرد فيها التعلم يؤدى إلى حدوث استجابات جديدة لدى الفرد المتعلم لا تحدث لدى الفرد غير المتعلم ، في حين أن النضج يؤدى إلى ظهور أنواع عامة من السلوك تظهر لدى جميع الأسوياء في نفس العمر حتى ولو وجد اختلاف في العوامل المؤثرة التعلم الحركي يعزى إلى العوامل الخارجية التي تؤثر في سلوك الفرد العملية التعليمية في حين أن النضج يعزى إلى العوامل الداخلية التي تحدث في جسم الإنسان مثل الفسيولوجيا والتشريح.

يتجسد هدف تعلم المهارات الحركية فيما يلى:

"الوصول لدرجة ثبات أداء المهارات الحركية"

دور الصور الذهنية فى التعلم الحركي: من المفيد أن يعرف المدرب ما يحدث في مخ اللاعب/اللاعبة عند تعلمهم مهارة حركية رياضية.

إذا ما كان ت المهارة سهلة فاته يتعلم المهارة من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع في ذهنه من خلال تكرار أدائها.

إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل الضربة الساحقة في الكرة الطائرة والتنس والريشة الطائرة والتصويب في كرة السلة والكرة الطائرة فانه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تنطبع في المخ.

الصور الذهنية المنطبعة في المخ سيفيد بها اللاعب/ اللاعبة في الحالة التي تنطبق عليها فقط ، ولكي يستفيد من هذه الصور في أدائه للمهارة خلال المنافسة ، لابد أن تكون هناك صور ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف ليتم التوفيق بينها لاختيار الصور المناسبة للموقف .... وحتى إذا ما تم ذلك فانه يكون من الصعب الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة والسريعة خلال المنافسة

2-1-2 مراحل التعليم الحركي:.

رأيان في مراحل التعلم الحركي:

التعلم الحركي يتم خلال ثلاث مراحل رئيسية

هناك رأيان في مسمى ومضمون الثلاث مراحل للتعلم الحركي

- الرأي الأول يرى أن مراحل التعلم الحركي ثلاث هي:

أ -المرحلة العقلية ٠

ب - المرحلة العملية (التطبيقية)

ج -المرحلة الآلية

- الرأي الثاني يرى أن مراحل التعلم الحركي ثلاث هي:

1- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية ٠

2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية

3- مرحلة إتقان وتثبت المهارة الحركية

- إننا نرى أن هناك شبه تطابق بين المراحل الثلاث فى كل من الرأيين كما يلى :

أ -المرحلة العقلية تقابل مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية

ب - المرحلة العملي ة(التطبيقية) تقابل مرحلة اكتساب التفوق الجيد للمهارة الحركية.

ت - المرحلة الآلية تقابل مرحلة اكتساب التفوق الجيد للمهارة الحركية.

2-2 الخطوات الأربع الرئيسية لتعلم المهارة الحركية الرياضية :

- الخطوة الأولى : تقديم المهارة الحركية
- الخطوة الثانية : تقديم نموذج وشرح المهارة .
- الخطوة الثالثة : تطبيق المهارة عمليا .
- الخطوة الرابعة : إصلاح الخطأ .

3-2 المرحلة الثانية في الإعداد المهاري:

مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهارى للوصول للآلية :

2-3-1: مفهوم تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية:

تنمية الأداء المهارى تعنى " تحضير اللاعبين / اللاعبات للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدى بأعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد

تنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون / اللاعبات قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى

2-3-2 أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري :

تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري إلى تحقيق ما يلي:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء
- أعلى درجات الدقة
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء
- بذل اقل جهد ممكن أثناء الأداء
- أعلى استثارة للدافعية
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة

درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير / أجهزة / ميدان تنافس / طقس ٠٠٠٠ الخ) ٠

2-3-2-1 العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية:

يرتبط تطوير الأداء المهارى ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

1 -العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب / اللاعبة ٠

2 -عوامل الصفات البدنية ٠

3 -العوامل النفسية

4 -الفروق الفردية في الإمكانات الحركية ٠

5 -مدى توافر خبرات حركية متنوعة ٠

4-2 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية :

1-4-2 الإعداد المهاري في وحدة (جرعة) التدريب :

- لما كان الأعداد المهاري يتطلب تركيزًا ذهنيًا مرتفعًا جدًا كان من الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرة وخلال الجزء الرئيسي من جرعة التدريب (وحدة التدريب) ٠
- تطوير تمرينات الأداء المهاري واستخدام الطرق المختلفة لها يعتمد على المستويات الفردية للاعبين / اللاعبات
- التقدم بمستوى التمرينات في جرعة التدريب يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحدده درجة التعب ٠
- فترات الراحة بين التمرينات تتحدد فرديًا طبقًا لما يحدده اللاعب / اللاعبة من تقدم في الأداء المهاري ٠

2-4-2 الأعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى) ٠

- يجب أن يتم الأعداد المهاري في جرعات تدريبية متكررة قصيرة متقاربة أفضل فى تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) ٠
- يجب البدء فى دورة الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب / اللاعبة ٠
- يراعى استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للو صول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى) وتؤجل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة ٠

3-4-2 الأعداد المهاري في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى):

أ -خلال فترة الإعداد :

- خلال فترة الأعداد وخلال مرحلة الأعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنية المختلفة في كافة أنواع الرياضة ٠

- خلال مرحلة الأعداد العام يتم التركيز على زيادة حجم الأعداد المهاري حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من اجله
- يمكن تركيب تمرينات الأعداد المهاري مع تمرينات تطوير صفات اللياقة البدنية خلال فترة الأعداد العام ٠
- يراعى أن تكون شدة أحمال التمرينات في فترة الأعداد في حدود الأقل من الأقصى حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الأداء
- حينما يصل معدل الأداء المهاري إلى الثبات والذي يحدث عادة في نهاية فترة الأعداد فأن تمرينات المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى 95 % بزيادة قدرها حوالي 5 % عن المرحلة السابقة ٠

ب -خلال فترة المنافسات :

يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية يستخدم الأعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى العادة الحركية في ظل ظروف المنافسات ٠

ج – خلال فترة الانتقال:

يقل الأعداد المهاري في فترة الانتقال نظرًا لإرهاق اللاعبين / اللاعبات في فترة المنافسات

المصادر و المراجع

- كتاب المنهجية الحديثة في التخطيط و التدريب بكرة القدم (فاطمة عبد المالح 2017)
- يحي السيد الحاوي " المدرب الرياضي " المركز العربي للنشر القاهرة ط1 د ت ص106
- عبد الحميد شرف " البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية و التطبيق " مركز الكتاب للنشر ط2 1996 ص13
- كتاب هايل الحازي 2014
- جميل ناصيف موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة الطبعة الأولى بيروت دار الكتب العلمية 1993 ص 341
- السقاف فتحي أحمد هادي 2013 ص78
- إبراهيم شعلان .(1989) .كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم
- إبراهيم وجيه محمود .(1995) .أسس التعلم ونظرياته وتطبيقاته .الإسكندرية :دار المعارف.
- أمر الله البساطي .(1980) .التدريب والإعداد البدني .مصر :مطبعة الإسكندرية.
- بطرس رزق الله .(1994) .طرق التدريب في مجال التربية الرياضية .العراق : جامعة بغداد.
- بطرس رزق الله .(1992) .متطلبات لاعب كرة الفدم البدنية و المهارية .مصر : مطبعة الإسكندرية.
- تامر محسن، وثق الناجي .(1989) .كرة القدم وعناصرها الأساسية .المطبعة الجامعية.
- حسن السيد أبو عبد .(2002) .الإعداد المهاري للاعب كرة القدم .مصر :مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

- حسن السيد أبو عبده .(2001) .الاتجاهات الحديثة في تدريب وتخطيط كرة القدم . مكتبة الإشعاع الفنية.

- حنفي محمود مختار .(1980) .الأسس العلمية في كرة القدم .القاهرة : دار الفكر العربي.

- حنفي محمود مختار .(1980) .مدرب كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي

- تامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى : **التمارين التطويرية بكرة القدم** .دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .عمان 1998 .ص. 108

- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين :**اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية** .دار الفكر العربي، 2001 ، ص. 156

- نوري الحافظ .المراهقة .ط . 2 - - .المؤسسة العربية للدراسات والنشر:القاهرة، - 1990ص. 48

- محمد حسن علاوي .سيكولوجية التدريب والمنافسة .ط . 7 - - .دار المعارف :القاهرة، 1992 -، ص. 147

- نوري الحافظ .مرجع سابق ص 69

- محي الدين مختار .**محاضرات في علم النفس الاجتماعي** .ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1982 ، ص. 33

- ميخائيل خليل معوض -.**مشكلات المراهقة في المدن والريف** -.دار المعارف :القاهرة، 1971، ص73

التدريب الرياضي الحديث) تخطيط وتطبيق وقيادة – (المؤلف -: د ٠ /مفتى إبراهيم حماد ٠

- علم التدريب الرياضي – المؤلف : د ٠ /محمد حسن علاوى ٠

- التدريب الرياضي – نظريات – تطبيقات – المؤلف : د ٠ /عصام عبد الخالق ٠

- التدريب الرياضي التربوي – المؤلف : د ٠ /مفتى إبراهيم حماد

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد :

أن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها نحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة آن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثرة من الدقة والوضوح في عمليته تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينية البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من إبعادها وجوانبها .

وفي دراستنا حول موضوع " فاعلية البرامج العلمية التدريبية على مستوى اللياقة البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين فئة الأواسط 16 - 18 سنة "

- الخطوة الأولى :كنا بصدد القيام بجمع مجموعة من الأسئلة والتي هي الاستمارة الاستبيانية المتعلقة بموضوع بحثنا وعرضها على الأستاذ المشرف ثم تحكيمها من طرف مجموعة من الأساتذة والدكاترة بمعهد التَّربية البدنية والرياضية مستغانم حسب الاختصاص ،وبعد توزيع الاستمارة على الأساتذة المحكمة وهذا في فتَّرة 20 يوما كان من المقرر إعداد أسئلة الاستمارة الإستبيانية بشكلها النهائي بعد تصحيحها وتعديلها من طرف الأساتذة.

-الخطوة الثانية:كنا سنقوم بتوزيع الاستمارة الاستبيانية على عدد من المدربين والذي بلغ عددهم 20 مدربين خارج عينة الدراسة الأساسية من أندية وفرق ولاية مستغانم حيث كانت ستوزع عليهم هذه الاستمارات للإجابة عليها ،وبعد أسبوع توزع نفس الاستمارة على نفس العينة

2- المنهج المستخدم :

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء الدراسة الميدانية الذي يعرف في التَّربية البدنية والرياضية على أنو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها ، وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها توجد لأغراض معينة .

3- **المجتمع** : كنا بصدد التوجه إلى بعض الأندية من اجل تقديم الاستبيان للمدربتين ، وهذا من اجل تشخيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى المدربين ، ومن بين الأسئلة التي كنا سنوجهها إليهم مايلي :

- على ماذا تعتمد في بناء البرامج التدريبية ؟
- هل يتم مراعاة خصوصية فئة الأواسط في بناء البرامج التدريبية ؟
- هل تخطيطكم للبرامج التدريبية يرفع من مستوى اللياقة البدنية للاعبين ؟

4- عينة البحث:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها.

وقمنا باختيار عينتنا المتمثلة في بعض مدربي أندية وفرق ولاية مستغانم والبالغ عددهم 20 مدرب تم اختبارهم بطريقة مقصودة باعتبارهم مدربي كرة قدم للناشئين والفرق الأقرب للطلبة الباحثين

5- مجالات البحث :

5- 1المجال البشري:

يتكون المجال البشري من 20 مدرب والذين يمثلون عينة الدراسة.

2-5 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على لمجموعة من المدربين لمختلف أندية ولاية مستغانم الناشطة بمختلف مستوياتها.

5- 3المجال الزماني:

كان مبرمج بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفتَّرة الممتدة ما بين يوم الاثنين 26 جانفي 2020 إلى غاية يوم الاثنين 02 مارس 2020 ، حيث يتم توزيع الاستبيان على المدربين.

6- متغيرات البحث:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث ، أهمية كبيرة لذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا ، لابد من العمل على صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بتُ متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تأثر سلبا على مسار إجراء بحثه.

6 - 1 المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغيرَ آخر وهو نوعان :

6 - 1 - 1المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

ويتمثل المتغير المستقل في: البرامج العلمية التدريبية .

6 - 2 - 1المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها ، وهي تتأثر تبعا لمتغير مستقل.

ويتمثل المتغير التابع في: اللياقة البدنية و المهارية .

7 -أدوات البحث:

لمعرفة مدى تأثير البرامج العلمية التدريبية على مستوى البدنية و المهارية لدى لاعبي الأواسط وبعد تحديد مشكلة البحث وتسطير الفرضيات اللازمة للإشكالية قمنا بجمع الأداة العلمية الضرورية،ونظرا لطبيعة الموضوع فقد تم الاعتماد في جمع الأداة العلمية على مايلي:

بعد تقصي وتحليل المعلومات والأفكار تحليلا دقيقا أخذنا ما رأيناه يخدم الموضوع من اجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والأداة العلمية للجانب النظري تم الاعتماد على المصادر التالية لجمع المعلومات:

-الكتب العلمية.

-القاموس والمعجم.

-مذكرات التخرج لنيل شهادة الدكتورة و الماجستر

8- الاستبيان:

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة الاستبيان الموجه إلى المدربين كي نصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل النتائج ، وإعطاء اقتًراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع.

اعتمدنا في هذا الاستبيان على طرق مختلفة في أنواع الأسئلة التي تنقسم إلى ثلاثة أنواع

8- 1الأسئلة المغلقة أو محدودة الإجابات:

وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدها أو أكثر.

8- 2الأسئلة المفتوحة أو الحرة:

في هذا النوع من الأسئلة يترًك للمبحوث حرية الإجابة عن السؤال المطروح بطريقته ولغته وأسلوبه الخاص الذي يراه مناسبا.

8- 3الأسئلة المغلقة المفتوحة:

في مثل هذا النوع من الأسئلة يطرح الباحث في البداية سؤالا مغلقا أي يحدد فيه الإجابة المطلوبة ويقيد المبحث باختيار الإجابة.

8 - 4أسلوب توزيع الاستبيان :

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية وعرضه على المشرف والموافقة عليه كنا سنقوم توزيعه على المدربين بطريقة مباشرة أي منا إلى المدربين.

9-الأسس العلمية للأداة:

9- 1الموضوعية:

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين و لذلك فانه من الأفضل استخدام أسئلة التكملة أو الاختيار من متعدد أو الصح و الخطأ ، و نعم أو لا ، و أسئلة المقابلة حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي في تقدير الدرجة.

كما يقصد بموضوعية الاختبار عندما يكون لأسئلته نفس المعنى أو الإجابة من مختلف أفراد العينة التي يطلق عليها الاختبار و يتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية و يختار سؤال من أسئلة الاختبار و يطرحه على مجموعة من الأفراد و يطلب من كل واحد منهم أن يوضح بلغته معنى السؤال ،فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كان صياغة السؤال موضوعية ، و إذا كان هناك اختلاف حول المعنى فلا بد من إعادة صياغته حتى يتحقق شرط الموضوعية.

و بعد وضع الاستبيان الخاص بالدراسة كنا بصدد عرضه على المحكمين حيث حذفنا بعض الأسئلة كما عدلنا واعدنا صياغة بعض الأسئلة، ثم قمنا بتوزيعها على المدربين

9- 2 -الثبات:

يؤكد التعريف الشائع للثبات أنو يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على استخدام اختبار وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم اختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة ،ولهذا كنا سنقوم بتوزيع الاستمارات على

مدربين خارج عينة الدراسة و بعد أسبوع نوزع نفس الاستمارة ونلاحظ مدى التشابه بين الاختبارين القبلي و البعدي ونلاحظ مدى ملائمة الاستمارة من حيث الموضوعية والثبات للدراسة.

9- 3 -الصدق:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداء ما وضعت لقياسه، و الصدق كالثبات مفهوم مدروس دراسة كبيرة . و تحقيق صدق أداء القياس أكثر أهمية و لا شك من تحقيق الثبات، لأنو قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة و لكنها غير صادقة

10- الدراسة الإحصائية:

10 - 1عينة البحث:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع ، حيث كنا سنقوم باختيار عينتنا المتمثلة في مدربي أندية ولاية مستغانم ، أي أننا لا نخصص العينة بأي خصائص أو مميزات كالمستوى الدراسي، السن، الخبرة،.... الخ.

-قمنا بتوزيع 20 استمارة استبيان على مختلف مدربي أندية ولاية مستغانم، مما استلزمنا حصر عينتنا على 40 مدرب.

10 - 2 -**المنهج المستخدم** :إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات و الإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة و تشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا(ذو الوظيفة)والوصفية إذ يعتمد على اتصال الباحث للميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا أستخدم **المنهج الوصفي** الذي"يعرف بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة قيد الدراسة ويعرف في مجال التَّربية والتعليم بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمة أو النفسية ، كما هي قائمة من الحاضر يقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بتُ عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية

وتم إتباع الخطوات التالية:

-وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية

-التحقق من المعلومات المجموعة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق و التحليل ذا النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

11-أدوات الدراسة:

11 -1 أدوات البحث:

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص وهي مجموعة الأسئلة المتًرابطة لطريقة منهجية ، وكذلك يعرف الاستمارة تبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين ثم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع و التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق.

ويعرف كذلك على أنو أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث محددة عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها من قبل المستجيب .

11 -2إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع **" فاعلية البرامج العلمية التدريبية على مستوى اللياقة البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين فئة الأواسط 16 - 18 سنة "**

حيث كنا سنتوجه إلى الأندية الناشطة على تراب ولاية مستغانم ، والتحقق من الفرضيات.

11 -3 -حدود الدراسة:

كانت دراساتنا ستقتصر على أندية ولاية مستغانم وهذا بحكم قربها وكذا لضيق الوقت بالإضافة إلى العمل بتوجيهات المشرف

11 -4 -المعالجة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا طريقة الإحصائية لبحثنا لكون الإحصاء هو الوسيلة و الأداة الحقيقية التي نعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث و الاستقصاء وعلى ضوء ذلك كنا سنستخدم ما يلي:

النسبة المئوية : بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

(.**طريقة حسابها** النسب المئوية تساوي :

عدد التكراراتx 100 /العينة

ع ⟵ 100%

ت ⟵ س س=تx100/ ع

ع :عدد العينة

ت :عدد التكرارات

س :النسبة الدئوية

متوسط الحساب المرجح: $$x = \frac{\sum ni * i}{\sum ni}$$

ixهو المشاهدة

ni هو تكرار المشاهدة

الخاتمة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم الفصول التي كنا سنتناولها ضمن دراستنا هذه ، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلي تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما كنا سنتناول فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث ، المنهج المتبع ، أدوات البيانات... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

عرض و تحليل ومناقشة النتائج :

الفرضية الأولى : تساهم البرامج العلمية التدريبية في تطوير اللياقة البدنية و المهارية عند لاعبي كرة القدم الناشئين

نتائج الدراسات السابقة :

- في دراسة الطالبان الباحثان برجي داود و بورابح محمد سنة 2015 تحت عنوان **" أثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة"**

ومن خلال مناقشة الفرضية الأولى التي تعالج تأثير البرنامج التدريبي في تحسين بعض الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم وبعد القيام بالدراسة الميدانية توصل الباحثان إلى تحقق الفرضية ومنه يعني أن البرامج التدريبية تؤثر في تطور اللياقة البدنية و المهارية

- وفي دراسة الدكتور القدير " محمد حجار خرفان " سنة 2006 بعنوان ": **أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"**

من خلال دراسة ومناقشة الفرضية الثالثة **" البرنامج التدريبي المقترح على الملاعب المصغرة يسمح بتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة لناشئي عينة البحث."** أظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجد أن هناك تطور في مستوى الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد الدراسة في اختبارات.

- وفي دراستنا النظرية تطرقنا في الفصل الأول إلى البرامج التدريبية في كرة القدم بينما في الفصل الثاني تكلمنا عن اللياقة البدنية و المهارية .

ومن خلال التفصيل في الفصل الأول نجد أن البرامج التدريبية هي عملية تخطيط أنشطة و عمليات معينة تهدف إلى تحقيق هدف واحد ونجد في أهمية هذه البرامج أنها تبعد المدرب عن العشوائية في التنفيذ وتكسب طابع الدقة ، ومن الخصائص و السمات التي يجب أن تتوفر في مصممي هذه البرامج أن تراعي الجانب التأهيلي العلمي في من يصممون هذه البرامج ، إضافة إلى السمات التي تميز البرنامج التدريبي الناجح ومن أهمها أنه يساعد في تنمية و تطوير قدرات اللاعبين و كذا يظهر قدرات المشرف على العملية التدريبية

وفي التدريب الرياضي هذه العملية يجب أن تبنى على مجموعة من الأسس و القواعد في علاقتها بالبرامج التدريبية ولخصنا هذه الأسس في ما يلي :

- مراعاة تسلسل العناصر البدنية خلال فترة الإعداد
- تكييف القدرة التركيزية العالية للجهاز العصبي مع التدريبات المهارية و البدنية خاصة في الفترة الصباحية
- الاعتماد على التدريب العقلي و ذلك من خلال شرح التدريب و دور كل لاعب .

ومن خلال الفصل الثاني في دراستنا النظرية نجد اللياقة البدنية و المهارية قائمة بحد ذاتها على أسس علمية ففي الجانب البدني الصفات البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة و المرونة) تخضع لمجموعة من الحسابات المقننة سواء من خلال العمل على تطويرها أو خلال اختبارها وهذا من خلال إتباع الأسس و القواعد العلمية و تكييفها مع هدف التدريب إذا تعلق بصفة واحدة كانت أو مركبة وكذلك الأمر إذا كان المدرب يسعى لاختبار مدى تطور هذه الصفة يلجأ إلى الاختبارات العلمية الخاصة .

أما في ما يخص الجانب المهاري فالمهارة هي الأخرى تأخذ حيز مهم في مسألة تطوير اللاعب و لها خصائص و مميزات و مراحل ترتبط بالهدف و الفئة و الصفة بحد ذاتها . وهي تؤثر و تتأثر بمجموعة من العوامل .

الفرضية الثانية : بناء البرنامج التدريبي على الأسس العلمية يعمل على حصر الصفات البدنية والمهارات الأساسية.

- نتائج الدراسات السابقة :

دراسة الدكتور محمد حجار خرفان **" أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"**

ربط الباحث بحثه بالملاعب المصغرة و تأثيرها في تطوير الصفات البدنية و المهارية حيث وجد أنها تؤثر إيجابيا في تحسينها و تسمح باستعمال مجموعة من المهارات العديدة مما يخلق تكرارات مؤثرة تساعد على ثبات واستقرار المهارات الحركية لدى ناشئي كرة

القدم كما أن مثل هذه التدريبات تعد من أسلوب المنافسات والذي يعد من أفضل أساليب استثارة نشاط اللاعبين الناشئين مما يخلق عبئ بدني ومنافسة حقيقية.

ومن خلال دراستنا النظرية وجدنا أنه من خلال البرامج التدريبية هناك واجبات للتدريب تعمل على تحديد الصفات البدنية من أهمها :

1. التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
2. التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .
3. تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن .
4. تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية الرياضية التخصصية

خلاصة عامة :

يرجع الفضل في التطور الهائل الذي حققته الرياضة العالمية إلى التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين, والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي, والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

يتطلب بناء قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة وهو اللاعب...والبراعم والناشئين يعتبرون الحجر الزاوية في مراحل الممارسة الرياضية حيث يخرج من خلالها النجم والممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة واعتبرناهم قيمة في حد ذاتها وغاية وليست وسيلة لتحقيق المكاسب والبطولات.

ولقد أكد الكثير من العلماء والباحثين على مدى أهمية الاعتماد على أسس علمية عند تنفيذ برامج تدريبية وأثرها في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم خلال تنفيذ العملية التدريبية.

ولتحقيق ذالك قام الطالبان بتقسيم البحث إلى بابين ،الجانب النظري يشمل فصلين البرامج التدريبية في كرة القدم و الفصل الثاني اللياقة البدنية و المهارية

أما الباب الثاني الذي هو الجانب التطبيقي فاكتفى الباحثان بمقارنة النتائج المتوصل إليها في الدراسات المشابهة مع دراستهم النظرية

التوصيات:

اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث من خلال دراسته هذه وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

1. - ضرورة الاعتماد على الأسس العلمية في برامج تدريب الناشئين لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
2. تطبيق و تطوير برامج علمية خاصة بهذه الفئة .
3. تقيد المدربين بالأسس و المبادئ العلمية في إعداد البرامج.
4. الاهتمام بصنف الناشئين لأنهم أصل المواهب الرياضية .