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

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية بعض الصفات(القوة،السرعة) لدى لاعبي كرة القدم U19

دراسة تجريبية أجريت على فريق مولوية سعيدة لكرة القدمU19

إعداد الطالب: تحت اشراف:

-مزورة منور أمين د: مصالتي لخضر

السنـة الجامعيـة: 2019/2018

إهـــداء

~{ وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه وبالوالدين إحسانا، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما، وقل لهما قولا كريما }~ صدق الله العظيم. (سورة الإسراء (الآية 23))

الحمد لله الذي أنار لي درب العلم والمعرفة واعانني على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل أحمده حمد من يعلم أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمد عبده ورسوله

الى نور قلبي وسر نجاحي ورزق حياتي ومن قاست من أجل سعادتي ووفرت لي حاجياتي رغم صعوبات امي الغالية أهديك فرحة أخرى رغم بساطتها

أهديها إلى من حملت أسمه ورجولته وأعمل على تشرفيه أينما كنت أهديها الى أبي الغالي الذي كان سندي ومساهم الأساسي في وصولي الى هدا اليوم

إلى أخواتي قدور هشام جويدة حياة أغلى ما أملك في حياتي

الى زوجتي الحبيبة KZM

إلى أعز أقاربي عائلة مزورة تريد

الى صديقي الدي افتقده فيصل بركلة

إلى رفيقي الذي ساهرنا من أجل عمل بسيط هذا مصطفى بغداد

وجميع أصدقائي الذين تدربوا معي ودرسوا معي في كل أطوار التعليمية التي مررت عليها .

منتدى فتكات
fatakat.com

شكر و تــقدير

شكر و تـــــقدير قال تعالى [: من لم يشكر الناس لم يشكر الله]في البداية اشكر الله عز وجل الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع كما اتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفني أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف « د.ميصالتي لخضر الذي لم يبخل علي بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتني أن اتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، والى كل مدربي و مسييري نادي مولودية سعيدة للكرة القدم على المساعدات التي قدموها لنافي بحثي من نصائح و تسهيلات للعمل و توجيهي الى طريق صحيح.

ملخص البحث:

توظيف الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية بعض الصفات البدنية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة

يهدف البحث إلى اقتراح الوحدات التدريبية لتنمية القوة و السرعة و لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19سنة على الأسس النظرية و العلمية و الخبرات العالمية في هذا المجال و كذلك التعرف على فاعلية التحضير البدني المدمج لتنمية القوة و السرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، و قد افترض الطالب الباحث وحدات تدريبية مقترحة للتحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة الوحدات التدريبية مقترحة للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير بعض الصفات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، ووجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينة الضابطة والعينة التجريبية وهي لصالح العينة التجريبية و بعد الدراسة الاستطلاعية و بعد تحديد الطالب الباحث المجتمع الأصلي للدراسة الذي تمثل في لاعبي كرة القدم اقل من 19سنة و نظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من فريق مولودية سعيدة و التي بلغ عددهم 20 لاعبا ذكور ومن نفس المواصفات السن و هذا حتى يتسنى الضبط الإجرائي لمجموعة من المتغيرات و قسمت العينة الى مجموعتين المجموعة الأولى تجريبية و تتكون من 10 لاعبا طبق عليها الوحدات التدريبية المقترحة و أخرى ضابطة اشتملت 10 لاعبا طبق عليها الوحدات التدريبة العادية . وقد تم تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات و قد تضمنت الوحدات التدريبة على 96 وحدة التدريبية بواقع4وحدات و استغرق تنفيذ البرنامج 20 أسبوع و كان زمن الوحدة التدريبية 100د،وقد تم تنفيذ الوحدات التدريبية 2018/08/05 2018/11/05، ثم أجريت بعد ذلك الاختبارات البعدية و ثم بعدها جمع البيانات و تفريغها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسط الحسابي و معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون و الانحراف المعيار و اختبار" ت" ستيودنت و تم توصل الى الاستنتاجات التالية : الوحدات التدريبية مقترحة تؤثر إيجابيا على تنمية القوة والسرعة الوحدات التدريبية مقترحة تؤثر ايجابيا على تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وتوجد فروق دالة إحصائيا بين نتائج الاختبارات البدنية البعدية للعينة الضابطة والعينة التجريبية وهي لصالح العينة التجريبية ،مما يدل فاعلية التحضير البدني المدمج انطلاقا مما أسفرت عنه الدراسة من النتائج يقترح الطالب الباحث بالاتي : تعميم استخدام وحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم على كل الفئات من الجنسين و الاهتمام بتطوير الصفات الأساسية و تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديثة.

Résumé

Utilisation des unités d’entraînement proposées pour développer certaines qualités physiques de la force et de la vitesse des joueurs de football de moins de 19 ans :

La recherche vise à proposer des unités d’entraînement pour le développement de la force et de la vitesse et des joueurs de football de moins de 19 ans sur les bases théoriques et scientifiques et l’expérience internationale dans ce domaine, ainsi que d’identifier l’efficacité de la préparation physique intégrée pour le développement de la force et de la vitesse et certaines compétences de base en football. L'élève a supposé que les modules de formation proposés pour la préparation physique intégrée avaient une incidence positive sur le développement de la force et de la vitesse. Les modules de formation proposés sur la préparation physique intégrée avaient une incidence positive sur le développement de certaines qualités fondamentales des joueurs de football et avaient mis en évidence des différences statistiquement significatives entre les résultats des tests physiques et dimensionnels de l'échantillon. Contrôle et échantillon expérimental Il est en faveur de l'échantillon expérimental et après l'enquête et après que l'étudiant ait identifié le chercheur, la communauté d'origine de l'étude, qui était représentée par les joueurs de football âgés de moins de 19 ans et en raison de la nature de la recherche et de la méthode utilisée 20 joueurs masculins de même spécification vieillissent et ceci de sorte que le contrôle procédural d'un ensemble de variables divise l'échantillon en deux groupes. Le premier groupe est expérimental et comprend 10 joueurs appliqués aux unités d'entraînement proposées et un autre contrôle inclut 10 joueurs appliqués aux unités d'entraînement normales. Les modules de formation comprenaient 96 modules de formation avec 4 modules. Le programme a duré 20 semaines et le module de formation était de 100 jours Les modules de formation ont été mis en œuvre le 05/08/2018 le 05/11/2018. Une fois les tests effectués, les données ont été collectées, puis analysées et traitées statistiquement à l'aide de la moyenne et du coefficient de corrélation simple de l'écart type de Carl Pearson et du test "T" Student. Ils ont abouti aux conclusions suivantes: Les modules de formation proposés ont une incidence positive sur le développement de la puissance et de la vitesse. Les modules de formation proposés affectent Il existe des différences statistiquement significatives entre les résultats des tests physiques après l’échantillon de contrôle et l’échantillon expérimental, ce qui est en faveur de l’échantillon expérimental, qui montre l’efficacité de la préparation physique sur la base des résultats de l’étude des résultats de l’étudiant suggère au chercheur:

Proposition pour la préparation physique intégrée des joueurs de football de toutes les catégories des deux sexes et attention au développement des qualités de base et à l'organisation de forums de formation pour les parties prenantes sur la méthodologie de formation moderne.

Abstract :

Employing the proposed training units to develop some physical qualities of strength and speed among football players under 19 years :

The research aims to propose training modules for the development of strength and speed and football players less than 19 years on the theoretical and scientific bases and international experience in this field, as well as to identify the effectiveness of the integrated physical preparation for the development of strength and speed and some basic skills in football, and The student has assumed the proposed training modules for integrated physical preparation positively affect the development of strength and speed. Control and experimental sample It is in favor of the experimental sample and after the survey and after the student identified researcher original community of the study, which was represented in football players less than 19 years and due to the nature of the research and the method used 20 male players of the same specifications age and this so that the procedural control of a set of variables and divided the sample into two groups The first group is experimental and consists of 10 players applied to the proposed training units and the other control included 10 players applied to the normal training units. The two modules were homogenized so as not to affect the progress of the test results. The training modules included 96 training modules by 4 modules. The program took 20 weeks and the training module was 100 d. The training modules were implemented 05/08/2018 05/11/2018. After the tests were carried out later and then collected data and discharged and then processed statistically using the mean and the simple correlation coefficient of Carl Pearson standard deviation and test "T" Student and reached the following conclusions: The proposed training modules positively affect the development of power and speed Suggested training modules affect any Appia on the development of some basic skills of football players and there are statistically significant differences between the results of physical tests after the control sample and the experimental sample which is in favor of the experimental sample, which shows the effectiveness of physical preparation based on the results of the study of the results of the student suggests Proposed for the integrated physical preparation of football players on all categories of both sexes and attention to the development of basic qualities and the organization of training forums for stakeholders on the modern training methodology.

التعريف بالبحث

مقدمة:

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عمليه تربوية مخططه مبنيه على اساليب علميه حديثه و راقيه القصد من ورائها اختيار افضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسبة الاساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين الى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة وهذا ما تسعى اليه دول العالم المتقدمة حيث ان ارتفاع مستوى الاداء يعكس حقيقه التدريب المخطط له بشكل سليم فان النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين وبالتالي تطوير ورفع مستوى الاداء البدني لديهم لبلوغ المستويات العالمية ويرى كيورنتين " ان النشاط رياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة الى تنميه وتطوير الجسم (احمد،ص56، 2007).

والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الاداء الرياضي الذي يتحقق من خلال بعض النعم المخطط يديروا مدرب متخصص يستطيع اللاعب الفريق تنميه و تطوير قدراتهم الكامنة مما ينتج عنه تطور في الاداء وبالتالي تطور لعبه كل الوصول الى المنافسة العالمية (curetone، ص93، 1981)

يعد التدريب الرياضي الحديث لمختلف الرياضات عملية تربوية مخططة مبنية على أساليب علمية حديثة وراقية، القصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للناشئين ، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء البدني لديهم لبلوغ | المستويات العالمية ، أن النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد من خلال الأنشطة الحركية من العمليات التربوية الهادفة إلى تنمية وتطوير الجسم. (السيد أحمد، ص 12، 2007).

والتدريب الرياضي يسهم في تحسين الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط يديره مدرب التخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة، مما ينتج عنه تطور في الأداء، بالتالي تطور اللعبة ككل للوصول إلى المنافسات العالمية (Cureton, E,p 50,1997)

تعتبر القوة من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة والأداء البدني في ممارسة كرة القدم فيشير عبد العزيز النمر و تريمان الخطيب " أن نتائج بعض الأبحاث و الدارسات قد اتفقت على أن القوة العضلية من العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة في القدارة البدنية الأخرى المتعلقة بالأداء

مثل السرعة التحمل ، الرشاقة والمرونة ويبعد عنصر السرعة أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي يجب على المدرب أن يطورها حيث كما يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها لتنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت من لوازم اللعب الحديث (عبد العزيز النمر ،ص25، 1995).

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الاقبال عليها من كافة الاعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة وتفاعل علوم مختلفة علوم التشريح، علم النفس وعلم الاجتماع وعلوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطور الحالة التدريبية، ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة والوسائل الضرورية تحت اشراف إطارات ذات كفاءة عالية من التكوين والاعداد (le petit Larousse, 2005, p475, 2005).

وفئة الشباب بأعمار (أقل من 19 سنة) هي من الفئات المهمة التي يجب الاهتمام بها ومحاولة تطويرها باستخدام وسائل متنوعة لتطوير قابلية اللاعب اليمنية التي تكون له دعامة من اجل الارتقاء بالمستوى الذي يساعده في التأهل إلى مرحلة المتقدمين بجدارة.

فلهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة واعضاء الجسم وبالتالي تنميه وتطوير الصفات البدنية والحركية والقدرات والقدرات الخطية واللاإرادية.

حيث قسمنا البحث الى بابين الباب الاول النظري والذي يتفرع الى فصول متمثلة في الفصل الاول البرنامج التدريبي والفصل الثاني الصفات البدنية والفصل الثالث كرة القدم اما الباب الثاني هو عبارة عن دراسة تطبيقية وقسمنها ايضا الى فصلين وهما الفصل الاول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية اما الفصل الثاني الى عرض ومناقشة النتائج كما قمنا بوضع خاتمة عامة مع تدعيم بالاقتراحات.

1- مشكلة البحث:

لقد اصبحت كره القدم من اهم النشاطات الرياضية في معظم العالم حيث تحتل مكانه مرموقة في الاوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهورا واسعا بفعل التطور الكبير الذي بلغته والتطورات العديدة التي شهدتها والبرامج التدريبية والمناهج العلمية المستخدمة.

وتعتبر الجزائر من بين الدول التي اولت اهتماما كبيرا بها وتعتبر الرياضة الاول شعبيه فهي تتميز بعنصر التشويق والمنافسة لكل من اللاعب والمتفرج وبسهوله من حيث التعلم والتقدم فيها الا انها مازالت ضعيفة جدا من حيث النتائج على جميع الأصعدة ومازالت تعاني من الكثير من المشاكل وهذا راجع الى عدم الاهتمام بالمدارس الرياضية وفئه الناشئين وعدم الاهتمام ايضا بالانتقاء والتوجيه حيث هذه الامور هي من أحد المتطلبات الاحتراف الرياضي

واذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفه عامه حيث يهدف من وراء ذلك تحسين القدرات البدنية مختلفة من قوه عضليه وسرعه وتحمل والرشاقة والمرونة مع امكانيه رفع كفاءه الأجهزة الوظيفية الداخلية للجسم هذا بالإضافة على اكتساب مهارات رياضيه جديده عن طريق تعلم ممارسه الالعاب والفعاليات رياضيه المختلفة كل هذا بغرض شغل اوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور الى نفسه مفضلا عن امكانياتهم في مجابهه متطلبات الحياه بكفاءة العيش بحياة متزينه وهادئة (السيد، 2002)

وعلى هذا الاساس جاءت هذه الدراسة والتي تجلت اهميتها في ان البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كره القدم حيث انها الوسيلة التي تمكن من خلالها اكتساب اللاعبين القدرات البدنية وخطه اللعب المختلفة والتي تساهم في الارتقاء بمستواهم الى اقصى درجه ولا يتم هذا الا من خلال اعداد برامج تدريبيه مقننه وسليمه، ومن هنا نطرح التساؤلات الاتية:

2-التساؤلات الجزئية:

*هل الوحدات التدريبية نؤثر على تنمية بعض الصفات البدنية (القوة السرعة) لدى لاعبي كرة القدم U19؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية؟

3- اهداف البحث:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم.

- معرفة تأثير الوحدات التدريبة على تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم دون 19 سنة.

– مكانة وقيمة الصفات البدنية بالنسبة للاعبي كرة القدم الحديثة.

– تحسين ورفع مستوى الأداء البدني للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية.

4-فرضيات البحث:

– الوحدات التدريبية تؤثر على تنمية بعض الصفات البدنية (القوة السرعة) لدى لاعبي طرة القدم U19.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية

5-أهمية البحث:

يدخل هذا البحث في إطار الكشف عن مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على العملية التحضيرية في رياضة كرة القدم فيما يلي:

- ابراز اهمية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفات (القوة، السرعة) في تحسين المستوى الادائي للاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة
- تصميم برنامج تدريبي خاص على فئة معينة لتحسين بعض الصفات البدنية
- تقديم معلومات نظرية عن دور بعض عناصر اللياقة البدنية

6-مصطلحات البحث:

تعريف الوحدات التدريبية:

تعتبر الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة، أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلي مستوى رياضي أمكن التوصل إليه خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى.

-الصفات البدنية :

هي مجموعه من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات التالية السرعة القوة على شقه الملونة التحمل وغيرها (إبراهيم محمد، 2006ص22)

-2-2- القوة العضلية:

تعد القوة العضلية المؤثر الأساس الذي يغير أو يحاول أن يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار أو اتجاه معين، وهي الصفة الأساسية التي تحدد مستوى الأداء البدني.

ويعرفها (عصام عبد الخالق) " قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها «.

1-2-1- تعريف السرعة:

يرى البعض ان مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حاله الانقباض العضلي وحاله الاسترخاء العضلي ويرى البعض الاخر ان السرعة هي القدرة على اداء حركات معينه في اخر الزمن ممكن بحيث يعرفها بيوكر اختار بأقصر مده بانها قدره الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة.

- كره القدمfootball :

هي كلمه لاتينيه وتعني ركل الكره بالقدم وهي رياضه جماعيه وكما اشار رومي جميل كره القدم قبل كل شيء رياضه جماعيه يتكيف مع كل اصناف المجتمع (جميل، 1986)

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

للدراسات المشابهة أهمية كبيرة بالنسبة لأي بحث، حيث من خلالها يمكن تحديد معالم إشكالية البحث بدقة كما تعتبر تكملة لبحوث أخرى وقاعدة لبحوث مستقبلية إضافة إلى تمكين الباحث من عدم تكرار الأفكار السابقة والأخطاء التي وقعت فيها تلك الدراسات يمكن الاستفادة من أهم النتائج المتواصل إليها.

وفيما يلي نعرض بعض الدراسات التي لها علاقة بموضوع دراستنا، وهذا فيما يتعلق بمشكلة البحث، عينة البحث المنهج المستخدم، المعالجة الإحصائية وأهم النتائج المتواصل إليها.

الدراسات السابقة والمشابهة:

(1) – الدراسة الأولى تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي بالانتقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة القدم، قام بهذه الدراسة الباحث: جبار علي جبار 2008 – 2009 البصرة العراق. المنهج المتبع:

قام الباحث بإتباع المنهج التجريبي، حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي بكرة القدم (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي، فئة الناشئين أعمارهم 14 – 16 سنة وشملت العينة (35) لاعب يمثلون المركزين وتم اختيار (30) لاعب فقط، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وذلك بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة.

أدوات الدراسة: اختيارات القوة القصوى.

مجالات الدراسة:

المجال الزماني والمكاني: الفترة الممتدة من 2009 / 2 / 1 ولغاية 2009 / 5 / 1 القاعة الداخلية المركز شباب الأصمعي البصرة).

الهدف من الدراسة:

– التعرف على القوة القصوى للناشئين بكرة القدم.

– وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة القصوى لدى اللاعبين الناشئين.

نتائج الدراسة:

– البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين.

– استخدام الأثقال أدى إلى تطوير القوة العامة لدى اللاعبين.

– وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح اللعبة في اختبارات القوة العضلية.

–وجود فوق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة المجموعة التجريبية ولصالح البعدية في اختبارات القوة العضلية.

2 – الدراسة الثانية تحت عنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية. الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية، قام بهذه الدراسة الباحث: نجاح سلمان حميد بغداد العراق. – المنهج المتبع: اتبع الباحث المنهج التجريبي لملاءمة موضوع الدراسة حيث شملت عينة البحث 20 طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد للعام الدراسي (2009 – 2010) حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أدوات الدراسة: اختيار الركض 30 م، اختيار الوثب العريض من الثبات ـ

مجالات الدراسة:

المجال الزماني والمكاني الفترة الممتدة من 2009/10/5 الى 2010/3/10 بملعب الكشافة هدف الدراسة التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وانجاز الوثبة الثلاثية لطالبات الكلية الرياضية للبنات.

هدف الدراسة: – التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وإنجاز اللوثية الثلاثية الطالبات كلية التربية الرياضية للبنات.

نتائج الدراسة: – وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في اختبارات السرعة الانتقالية والقوة الانفجارية). وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي في إنجاز اللوثية الثلاثية أن للمنهاج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في رفع وتطوير الصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية

عينة البحث :تم اختيارها بالطريقة العشوائية على عينة متكونة من مجموعة تجريبية واخرى مشاهدة من فريق واحد هما:

المجموعة التجريبية: 10 لاعبا

المجموعة الشاهدة: 10لاعبا

عدد العينة هو20 لاعبا

الدراسة الثانية: صاوي حسان 2016/2015

العنوان :إثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين تحمل قوه تحمل السرعة لدي عدائيال400م صنف الاواسط. مذكره التخرج لنيل شهادة الماستر المسيلة

الفرضيات:

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في صفه القوة توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وللمصالح القياس البعدي في صفه السرعة الانتقالية

المنهج المستخدم :تم اتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة الفرضيات يعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب الى الموضوعية

عينه البحث :تمثل الدراسة على فريق نادي مدرسه العاب القوى بن سرور دائرة وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينه متجانسة من حيث المرحلة العمرية والمورفولوجيا وهم ينتمون الى صفر اواسط ولهم نفس الامكانيات وقد تم اجراء الاختبارات على 12 عداء وتم تقسيم الفريق الى مجموعتين الفاء حيث ان العين تجريبيه يطبق عليها البرنامج تدري بالمقترح بالإضافة الى التدرب على اداء بعض التمرينات لتحسين تحمل القوة وتحمد السرعة لدي عدائي 400 متر اما العينة الشاهدة تتدرب بصفه عاديه

نتائج الدراسة:

توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في صفه القوة توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وللمصالح القياس البعدي في صفه السرعة الانتقالية

صعوبات البحث:

باعتبار أن لكل بحث صعوبات تواجهه فقد لخصنا العراقيل التي صادفتنا في إنجاز هذا البحث فيما يلي:

-صعوبة قيام بالاختبارات البدنية على لاعبي الفريق بسبب الغيابات والاصابات.

-ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.

-عدم توفر الكتب والمدكرات اللازمة لموضوعنا داخل مكتبة المركز الجامعي.

-صعوبات في توزيع البرنامج التدريبي لبعض الاساتذة والمدربين.

الباب الأول: دراسة نظرية

الفصل الأول: التدريب الرياضي

تمهيد:

لتحديد أهداف فريق ما لابد على المدرب من وضع وحدات أو برنامج تدريبي يسطر من خلاله أهداف الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتنميتها حيث يعتمد وضع البرنامج التدريبي على تحيد الاحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب.

وعلى المدرب من جانب أخر مراعات الجوانب الأساسية للتدريب واختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلي التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خاص وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1- البرنامج التدريبي:

1-1-ماهية البرامج:

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

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه «: هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: «عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداع وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها "(أبو العلا عبد الفتاح، 2008ص66)

1-2 أهمية البرامج:

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

* **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية (أرماله أحمد البساطي، 1898ص26)

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

* **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرابا والأماني أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج (بسويس أحمد، 1998ص98).

* **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

* **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعة، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة. (البسيوني، 2007ص211).

* **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. (حسين، ص115، 1986).

* **دقة التنفيذ:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض. (حماد محمد، 1999ص128).

1-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج:

- مراعاة الجانب ألتأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن 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 البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

– يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتجديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.

– يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج – يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية. (الحميد، 2000ص22).

1-4-السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

ان يراع احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم:"ناشئين، متقدمين، مستوى عال".

– يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية أو المنشاة الرياضية

– أن يساعد البرنامج على تنمية وتطير 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 إظهار الفكر التدريبي للمدرب ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ومدى قدرته في استيعاب مستجدات العصر

1-5-خطوات تصميم برنامج رياضي: لتصميم برنامج حلاي مادة تعليمية أو تدريبية أو لأي نوع من الأفراد يطلب له النجاح يجب أن يشتمل على العناصر التالية:

1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.

2- الهدف والأهداف الإجرائية.

3- محتوى البرنامج.

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.

5- تنفيذ البرنامج.

6- الأدوات المستخدمة في البرنامج.

7- تقويم البرنامج.

1-6- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج: هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على اغلبها العلماء وهي:

*** ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشتركين في البرنامج:**

لكي يؤتى البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشتركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد نمن ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرامج. (الحميد، ص68)

*** الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:**

هي بمثابة أجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة. (حنفي محمود، 1996ص36،).

*** مراعاة حمل التدريب:**

حمل التدريب قد يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المربي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس إثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد. 1،2،3(بزاز علي، 2007ص58).

*** مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:**

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المربي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي. (الدين، ص98، 1993)

*** تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:**

من الحقائق المهمة معرفة "تكييف الجسم الحمل المؤقت "فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظار فيه يقلل من مستواه إذن لابد إن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

*** تجنب الإسراع الغير مدروس في عملية التنفيذ:**

لابد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوي اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فانه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فان الإسراع الغير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف. (زكي محمد، 2006ص19).

2-اسس بناء التخطيط للوحدة التدريبية:

- معرفة خصوصية اللعبة.
- معرفة الحالة التدريبية للاعبين (ناشئين، متقدمين).
- العمر التدريبي للرياضي او الفريق.
- العمر الزمني للاعبين.
- الجنس.
- الاهداف العامة والخاصة.
- التجهيزات والمستلزمات الرياضي

2-1-المبادئ الاساسية في بناء الوحدة التدريبية:

- التدرج في الحمل التدريبي اذ يتوجب توزيع الحمل التدريبي من خلال اقسام الوحدة التدريبية، حيث يصل الحمل الى اقصاه في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، ثم يبدأ بالانخفاض.
- الاخذ بنظر الاعتبار بمكونات الحمل الرئيسة والعلاقة بينهما مع عدم احداث اي خلل على هذه المكونات والعمل على ان تكون هناك موازنة دقيقة بين (الشدة والحجم والراحة).
- الوحدة التدريبية التي تطول فترتها الزمنية يكون حجم الوحدة التدريبية كبيراً، اما إذا تميزت الوحدة التدريبية بشدة عالية تكون فترتها قصيرة.

2-2-تخطيط الوحدة التدريبية اليومية:

يمكن اعطاء تعريف محدد للوحدة التدريبية اليومية بأنها أصغر نواة او جزء في العملية التدريبية وتشكل الاساس في بناء وتخطيط التدريب، لذا فان المطلوب من المدربين ان يركزوا على الوحدة

التدريبية اليومية من حيث المفردات والمحتويات التي تشكل الاساس في بناء وتحضير الرياضي لغرض تطور المستوى، لذلك يجب ان تحتوي الوحدة التدريبية على الجوانب البدنية والخطية والنفسية والتربوية والاجتماعية، وان اعطاء الاهمية والاولوية للوحدة التدريبية يعمل على اعداد الرياضي اعدادا كاملا من جميع الجوانب (زيد عماد،155، 2005)

2-3- اقسام الوحدة التدريبية:

جميع المختصين في مجال التدريب الرياضي اتفقوا على اجزاء الوحدة التدريبية وهي:

- القسم التحضيري

يتطلب تهيئة الرياضي من الناحية الجسمية والوظيفية ورفع كفاءة الاجهزة الوظيفية لمنع حدوث اي اصابة كما يتطلب اداء حركي جيد لأداء الحركات الخاصة من اجل وصول اللاعبين الى مستوى يمكنهم من الاداء الحركي الخاص بالفعالية فضلا عن تهيئة اجزاء الجسم التي ستشارك في الواجبات الرئيسة للوحدة التدريبية. (سلمي1978 56)

2-4-اقسام الوحدة التدريبية:

- **القسم الرئيسي:**

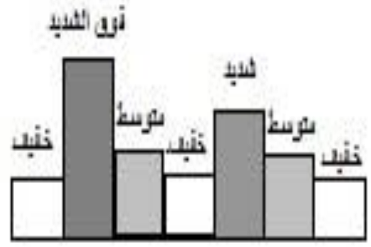
يحتوي على عدد من الواجبات التي تعمل على تطوير حالة التدريب للاعبين اذ ينصح بضرورة التدرج في الحمل وصعوبة الحركات الى ان تصل شدة التدريب الى اقصاها. (الشافعي،1976 ص88،)

- **القسم الختامي:**

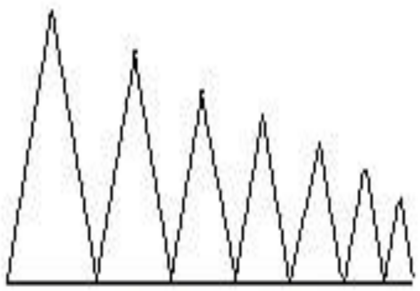
يحتوي هذا القسم من الوحدة التدريبية على استخدام تمارين الراحة مع ضرورة التقليل من شدة الحمل باستخدام وسائل تدريبية اخرى (راحة ايجابية والالعاب صغيرة) ويجب ان تكون درجة الحمل واطئة جدا كي يصل الرياضي الى حالة الارتخاء.

2-4-1-الدائرة التدريبية الاسبوعية:

ان هذا النوع من الدوائر التدريبية أكثر استعمالا في الوقت الحالي وأصبح منتشرا، اذ يسري هذا النوع من الدوائر التدريبية على جميع الالعاب الرياضية، حيث يتطلب توزيع الحمل التدريبي بشكل دقيق ومنتظم بين درجات الصعوبة التي تعطي ضمن الاسبوع الواحد لغرض ضمان وتطور مستوى الاجهزة الداخلية او تجنب حالة الاجهاد، اذ نشاهد توزيع الحمل ضمن هذا النوع من الدوائر التدريبية على شكلين اما متدرج التصاعدي كما موضح في الشكل ادناه:



دائرة تدريبية اسبوعية
باستخدام طريقة التدرج في الحمل



دائرة تدريبية اسبوعية
باستخدام الحمل التصاعدي

2-4-2الدائرة التدريبية الشهرية (المتوسطة):

هذا النوع /من الدوائر التدريبية تسمى ايضا بالدائرة المتوسطة التي تحتوي على عدد من الدوائر التدريبية الاسبوعية من (2-4) دوائر تدريبية اسبوعية ، وان هذا النوع من الدوائر تختلف مفرداتها واشكال الحمل فيها حسب نوع الفعالية الرياضية ، اذ يركز في الكثير من الفعاليات الرياضية وبشكل خاص في مرحلة الاعداد (الفترة التحضيرية) تحتوي على اربعة دوائر تدريبية ، ثلاث دوائر تمتاز بزيادة الحمل التدريبي بشكل متدرج ، اما الاسبوع الاخير (الرابع) فتنخفض فيه متطلبات التدريب، اذ يمكن ان يتم هنا اجراء فحوصات محددة لمعرفة ملائمة التطور في النتائج اذ يمكن ان نعطي هنا بعضاً من الاشكال والنماذج لتقسيم الدائرة التدريبية الشهرية كما في الشكل ادناه :

2-4-3الدائرة التدريبية المرحلية (الكبيرة):

المقصود بهذا النوع من الدوائر التدريبية هي مرحلة زمنية تستغرق مدتها اسابيع ، اي مرحلة تدريبية معينة كالفترة التحضيرية او فترة المنافسات او يمكن تحديد هذه الفترة من(6-8) اسابيع، اذ ان من اهم مميزات الدائرة الكبرى حجم الحمل يكون كبيراً مع الشدة مع التغيير بدرجة صعوبة الحمل بين المعدل العالي لفترة طويلة وبين الحمل لفترة قصيرة اذ نشاهد في الفترة التحضيرية تتكون الدائرة التدريبية الكبيرة (المرحلية) من (6-8) اسابيع اما في فترة المنافسات تكون اقصر فتتراوح من (2-4)اسابيع، وهذا ما ينسجم مع طبيعة مرحلة المنافسات، اذ يجب ان يراعي المدربين خفض متطلبات التدريب في الاسبوع الاخير قبل المنافسات اذا كان توزيع الحمل بشكل صحيح.

2-4-4الاسس التي يجب مراعاتها عند وضع الدائرة التدريبية السنوية:

1. معرفة نتائج الفريق واللاعبين في السنة الماضية.
2. العمل على تقويم كل لاعب بشكل انفرادي.
3. تحديد بداية ونهاية الموسم (السباقات).
4. تحديد بداية المنافسات الرسمية.

5. تثبيت عدد البطولات الخارجية.

6. توفير التجهيزات الرياضية المطلوبة.

7. توفير المعسكرات التدريبية.

8. توفير الاجهزة المساعدة للعملية التدريبية.

9. تسجيل عدد اللاعبين في الفرق.

10. توفير الكادر الطبي والنفسي.

11. توفير الكادر الاداري والفني للفريق.

3-الاشكال الاساسية للتخطيط في التدريب الرياضي:

لا الفريق بأداء الوحدة التدريبية ويكون ذلك تحت اشراف وقيادة المدرب اذ نرى بان هذا النوع من التدريب يتميز بوجود حالة المنافسة بين اللاعبين وفق الامكانيات والقابليات التي يمتلكونها على الرغم من وجود اختلاف لهذه القدرات على المستوى الافراد (الفروقات الفردية). (شاكر فرهود1930، ص30)

يمكن ان يحدث اي اختلاف من خلال استخدام بعض المصطلحات من حيث التخطيط لإخراج العملية التدريبية للوحدة التدريبية ومن هذه الاشكال:

3-1- التخطيط للتدريب الفردي:

هنا يقوم الرياضي بأداء المهام والواجبات المكلف بها بشكل منفرد وهي تعتمد على الخبرة التي يمتلكها اللاعب لذا يمكن وضع مفردات لهذا النوع من التخطيط وفق ما يمتلكه الرياضي من اجل تنمية وتطوير مستواه.

3-2- التخطيط للتدريب الجماعي:

هنا يقتصر العمل في هذا النوع بان يقوم التخطيط للتدريب بالطريقة الفردية **من** خلال توفر الخبرة والامكانيات لدى بعض الرياضيين يمكن لهم من تنفيذ واجباتهم التدريبية منفردين اذ ان هذا النوع من التدريب يخلو من المنافسة بين اللاعبين لأنهم يتدربون بشكل حر وبمعزل عن الاخر، رغم ذلك يبقى الرياضي محتاجاً الى

ارشادات المدرب، اذ يمكن هنا اعطاء النصح والارشاد من خلال عرض النماذج التدريبية او من خلال متابعة المدرب لرياضيه. (الشافعي، ص،69، 1997)

4- ماهية التخطيط:

المعنى اللغوي للتخطيط)) هو إثبات لفكرة ما بالرسم، والكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على ما يقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس))

المعنى الاصطلاحي للتخطيط: تعددت تعاريف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية:

- اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية.
- اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات.
- اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة.
- اختلاف المعني باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط.
- اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية.
- التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.
- التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغبير.

ويرجع تباين تعاريف التخطيط إلى:

- تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.
- تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه.
- لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية.

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية:

- مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل.
- أسلوب تنظيم لعملية التنمية.

- عملية لتحقيق أهداف مستقبلية.
- وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات
- عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات. (الشرقاوي1996، ص65)

4-1 تعاريف التخطيط:

تختلف تعاريف التخطيط حسب مجال الاستخدام، ويمكن تعريفه حسب ما يلي:

4-1-1-تعريف التخطيط وفقا للتخطيط المركز ي الشامل:

((إنه العملية التي يمكن تنظيم جميع مجالات التنمية الحركية، وتستلزم ترابطا وتنسيقا بين جميع الأعضاء، مما يعني شمله على نطاق عام وشامل من التأكد من المجتمع سوف ينمو بصورة منظمة ومسبقة وبأقصى سرعة ممكنة، وذلك بالتبصر بالمواد الموجودة وبالأحوال والظروف السائدة. بحيث يمكن السيطرة عليها، وذلك إتماما للنتائج المستهدفة من الخطة)).

4-1-2- تعريف التخطيط من كونه تخطيطا جزئيا:

سيسود هذا النوع من تعار يفت في الدول الرأسمالية فيعرف التخطيط بأنه: ((نوع من السلوك الذي يخضع إلى تقدير واع للتوقعات المستقبلية)).

ويعرف التخطيط على أنه:

((التنبؤ إلى أبعد مدى بجميع ردود الأفعال وأخذها في الاعتبار سلفا بطريقة منسقة وبالاختيار بين مناهج بديلة قابلة للتنفيذ)).

4-1-3- تعريف التخطيط وفقا للتخصص:

من وجهة نظر الإداريين: ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة))

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة

،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي)).ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.
- يتضمن وضع أهدف تحقق مستقبلا.
- نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.
- الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة.

4-1-4 مفهوم التخطيط في المجال الرياضي:

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي والاستعداد بعناصر العمل ومواجهة معوقات التنفيذ والعمل على تذليلها في إطار زمني محدد والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب. (الصادق1896، ص56)

كما يعرف Fayol التخطيط بأنه: ((التنبؤ ما سيكون عليه المستقبل والاستعداد له)).

وعرفه Hodgett بأنه: ((التنبؤ بالأحداث المستقبلية بناء على التوقعات وعمل البرامج التنفيذية لها)).

4-1-5 مبادئ التخطيط:

لابد للتخطيط ليكون مجدي أن يلتزم بالمبادئ التالية والتي تشكل الإطار الفكري لمن يقوم بعملية التخطيط:

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ وفي جمع المعلومات وتحليلها والاستفادة منها في استشراف المستقبل.
- التركيز على الهدف المراد تحقيقه وهذا يعني عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه وعدم الانشغال بالأمور الجانبية التي لا تؤثر وليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.

- شمولية التخطيط وتعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة والوسائل والأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له وأن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف.
- فاعلية وكفاية التخطيط وهذا يعني أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق ويخدم الهدف بشكل فعال، ويغطي كافة الأنشطة والوسائل والأساليب والإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية والهدف.
- مرونة التخطيط وهذا يعني أن يكون التصور المستقبلي ذا أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية.

من خلال بدائل محتملة وليس حصر للتخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي.

4-1-6 أهمية ومزايا التخطيط:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط:

- ❖ يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.
- ❖ يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف والاحتمالات.
- ❖ يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.
- ❖ يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد

4-1-7 دور التخطيط للمدرب للنهوض بمستوى الأداء الرياضي:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور بالقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط أنه يعمل على إتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وتحديد أهداف واضحة للعمل ، ويحدد مراحل العمل المختلفة والخطوات التي تتبع وكذا الطريق الذي يسلكه المدرب، وهو بذلك يساعد على تحقيق الأهداف ويهتم بتوفير إمكانيات العمل وسبل الحصول عليها، وبذلك يسهل المتابعة والوقوف على المشكلات التي تعترضه، والتدخل أولا بأول لحلها ويحقق الأمن

النفسي للأفراد والجماعات، ففي ظل التخطيط لطمأنه الجميع إلى أن الأمور التي تهمهم قد تم حسابها وأعدت عدتها، ويعتبر التخطيط أهم مرحلة، بل أنه الأساس الذي تقوم عليه المراحل التدريبية التي يقوم بها المدرب. (الصمد2003، ص56)

5- التخطيط الرياضي:

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال، فان الوسيلة المثلى والمنهج الشائع والمستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا.

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي والمدعمة بالنتاج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه والمتوقع حدوثه مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع.

ويقول Kockooshken على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية ((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية والرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي والنتائج وهذا التطوير يتم على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة)).

والتنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي:

- النواحي الإقليمية والإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية.
- التطوير العملـي.
- الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية.
- الإطارات المتخصصة في كل مجال (كرة القدم، كرة الطائرة...الخ).
- تطوير القدرة البدنية للأفراد.

- تطوير مستوى المهارات البدنية الرياضية والمنجزات الرقمية (أرقام قياسية).
- تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية. (عادل عبد البصير1998، ص185 186)
- ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ والتخطيط فقط، بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات.

6- مراحل تصميم نموذج تنبؤي لتطوير التربية البدنية والرياضية:

- وضع التصور النظري العام.
- توضيح الأهمية الحيوية للتربية البدنية والرياضية في حياة المجتمع.
- شرح الموقف(التمارين) على أساس التصور النظري العام والتحليل التاريخي لتطوير التربية البدنية والرياضية.
- تخطيط نموذج تنبؤي على أساس معطيات المرحلة السابقة للتربية البدنية والرياضية على أساس تعزيز نتائج الوضع الراهن.

7- أهم نواحي التخطيط لتطوير الحركة الرياضية:

- رفع إيقاع مستوى التربية البدنية والرياضية.
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس.(j.pinturault, p. 187)
- رفع القدرات البدنية من كل الجوانب (البدنية التكتيكية).
- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق العلاقات الاجتماعية).

8- عناصر التخطيط الجيد:

- تحديد أنسب أنواع التدريب.
- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به.
- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألل نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع

بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم. (عبد الله، ص102 ،2004)

9- تعريف التخطيط للتدريب الرياضي:

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الأسس الهادفة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، فالوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي عشوائيا بل من خلال التخطيط للتدريب المنظم لفترة طويلة، وهذا ما يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لهذه العملية، ويجب الا يفهم ان التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة بل انه من الضروري التخطيط لفترات قصيرة المدى والتي يمكن فيها تحديد الأهداف والواجبات التفصيل لكل مرحلة.

ويعد التخطيط للتدريب الرياضي الواجب الأساسي والعنصر الهام في التخطيط الرياضي لقطاع البطولة الدولي ولا يمكن تجاهل العناصر الأخرى المساعدة في التخطيط الرياضي إذ أن عملية التخطيط الرياضي ككل تشمل كل هذه العناصر لكن أهمها هو التخطيط للتدريب الرياضي.

ويعرف **(ما تيف)** ((التخطيط بأنه عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه، وهو يعتبر كمشروع لشكل ومحتويات وشروط عملية التدريب هذا المشروع يتم تطويره وتحسينه)).

10- أنواع التخطيط الرياضي: للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي:

- تخطيط طويل المدى.
- تخطيط قصير المدى.
- التخطيط الجاري

10-1- تخطيط طويل المدى:

وهذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أوقد سنتان كالفترة بين بطولة أوربا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب

ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ،هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي:* الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. * الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو التكتيكية، وكذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية. (علي1998، ص125)

10-2- تخطيط قصير المدى:

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائما لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)، وذلك مع مراعاة كل الجوانب. (عماد الدين2008، ص100،)

10-3- التخطيط الجاري:

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلا: كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل.

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما:

- الواقعيـة.

-دقة المثابة. (فاطمة2006، ص258)

11- أنواع التخطيط في التدريب الرياضي:

هناك أنواع متعددة من التخطيط للتدريب الرياضي (خطط التدريب الرياضي) أهمها:

- خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى.
- خطط الإعداد للبطولة الرياضية.
- الخطط السنوية.

- الخطط الجزئية أو الفترية (فترات معينة).
- الخطط اليومية.

ويجب علينا أن نضع في الاعتبار أن كل أنواع التخطيط لدى ممارسي كرة القدم السالفة الذكر تذكر على أسس مترابطة للعمل فالتخطيط للتنمية الرياضية الطويلة المدى هو الذي يرسم الخطط والمعالم الرئيسية لعمليات التدريب الرياضي والتي يجب أن تسير على مداها كل أنواع عمليات التخطيط الأخرى، ولذا يجب البدء بهذا النوع من التخطيط، بالإضافة إلى ذلك يجب مراعاة أنه كلما قل زمن الخطة كلما تطلب الأمر ضرورة التجديد الشامل لمحتوياتها (كريم2005، ص65)

11-1- خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى:

تعتبر خطة التنمية الرياضية الطويلة المدى أكبر وحدة نظام تخطيط التدريب الرياضي، ويشمل هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح غالبا ما بين 8–15 سنة، أو تبدأ من عملية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي في الوصول لأعلى مستوى رياضي، فالوصول للمستويات العالية في جميع الأنشطة الرياضية، بالخصوص في تنمية المهارات والنهوض بالأداء الرياضي لدى ممارسي كرة القدم ، فلا ينتج وليد اللحظة أو الصدفة أ يتكون بين يوم وليلة، ولكن ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي لدى ممارسي كرة القدم ، والذي يمتد لسنوات طوال تنقسم فيما بينها لمراحل متعددة إذ ترتكز كل منها على المرحلة السابقة لها، ويجب أن يشمل هذا النوع من لتخطيط على أهم الأهداف و الواجبات للمدى الطويل، وينبغي أن يكون الهدف النهائي لخطط التنمية الرياضية لدى ممارسي كرة القدم الطويلة، الذي هو محاولة لتحقيق المستويات العليا مع مراعاة توقع درجة التطور بالنسبة لهذه المستويات نظرا لأن المستوى العالمي لا يقف عند نقطة ثابتة واحدة، بل يتميز بدوام التطور والرقي.

وعلى ذلك فان دوام الارتقاء والتطور بالنسبة للمستويات العالمية يستلزم بالضرورة مرونة التخطيط كما يتطلب تحديد المستويات الجزئية المطلوب تحقيقها، مثل المستويات المطلوب بالنسبة لدرجة نمو وتطور الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطية والمعارف والمعلومات النظرية، بالإضافة إلى ذلك ينبغي تحديد الوقت الملازم لتحقيق كل هذه المتطلبات مع تحديد الأسبقية الصحيحة لكل منها. (كمال درويش1996، ص155)

وتتجه بعض الدول بالنسبة لتخطيطها مثل هذه البطولات، وخاصتا بالنسبة للدورات الرياضية التي تشمل على عدد معين من الألعاب، كالألعاب الاولمبية أو الدورات العربية مثلا: التركيز على بعض الأنشطة الرياضية التي يعتقد أنها تستطيع فيها إحراز المراتب المتقدمة ويتأسس اختيارها لهذه الأنشطة الرياضية على دراسات عملية تستهدف معرفة المستوى العام لهذا النوع من النشاط الرياضي، وكذلك معرفة درجة المستوى

الحالي وإمكانية تطويره بالنسبة لأبطالها، ومن مزايا هذا التركيز إمكانية توفير الكفاءات والطاقات اللازمة لتطوير المستوى الرياضي.

ويعتبر التخطيط عنصرا ملازما للإنسان منذ القدم استخدمه أو لم يستخدمه قصده أو لم يقصده فهو معه شاء أولم يشاء وهذا ما يظهره القول المأثور عن الإسلام الذي يحض على التخطيط ((اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا)).

11-1-1- أهداف الخطط للمدى الطويل:

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة.
- تعليم المسؤولية للشباب بالنشاطات الجهوية وتكوين الحكام الشباب.
- الإدماج الاجتماعي للشباب المنحرفين.
- تنشيط رياضة الحي.
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع، إلى جانب الأهداف العامة ذات المدى الطويل التي تشكل سمعة النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية والتي يجب تحقيقها على المدى القصير أي في
- الموسم الرياضي وذلك بأخذ بعن الاعتبار الموارد المالية للنادي. (كمال دويش2005، 178)

11-2- الخطط السنوية(المدى القصير والمتوسط) :

تهدف الخطط السنوية إلى كون المدرب أو المشرف في التدريب الرياضي يقوم بتشطير البرنامج السنوي والخطي وفقا لمجموعة من المعطيات والإمكانيات المتاحة وذلك بمراعاة وإنشاء العلاقات الداخلية في الفريق

وإبراز خصوصية كل التمرينات المطلوبة من المجموعة أدائها وإتقانها خلال مجموعة الدورات أو الوحدات التدريبية التي تندرج وفق الخطط السنوية.

وإن المدرب يقوم بإعداد برنامج تناسبي ومرحلة المتنافسين في كرة القدم، وذلك بمراعاة الإمكانيات والقدرات والمؤهلات لدى الممارسين من أجل تطبيق البرنامج بحذافيره وعدم الاصطدام بمجموعة من المعوقات الطارئة. (كمال عارف1996، ص158)

11-2-1- أهداف الخطط للمدى القصير والمتوسط:

- خلق نشاطات جديدة للنادي.
- تنظيم تظاهرات رياضية.
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- إنشاء العلاقات الداخلية.
- اكتساب الثقة بالنفس والتميز عن الأشخاص الآخرين.
- إبراز القدرات والمهارات الجديدة وصقلها تحت ظل التدريب.

- التأهل وتدعيم الأندية والمنتخبات بالعناصر الشابة المكتشفة. (كمال عبد الحميد2006، ص68)

الخلاصة:

مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا متطورا وانهار نفسيا يوم المنافسة، لا يمكن أن يصل إلى المستوى الذي كان يطمح إليه أو الذي يتناسب مع إعداده البدني أو التكنيكي أن لم يمر عليه برنامج تدريبي مسطر ومدروس من طرف المدرب متبعا نوع التدريب والتمارين التي تساهم في الارتقاء بمستوى الرياضي وتطويره حسب الهدف المنشود الوصول إليه.

الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية

تمهيد:

كانت ولازالت اللياقة البدنية محل دراسة من قبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه وذلك يوم المنافسة من أجل تدعيم المستوى الفني والخطي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية.

وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية، وبعض عناصرها قيد الدراسة (القوة، السرعة)..

1-الصفات البدنية:

1-1-ما هي الصفات البدنية:

في المجال الرياضي اجتاحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية و جمالها و لما لها من اهميه في حياه كل فرد بصوره عامه اي جزء من اللياقة الشاملة له جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب الاخرى الذي تأهله للعيش بصوره متوازنة داخل المجتمع وكذلك للدور اللياقة البدنية المهم بإمكانيات ممارسه الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطه التدريب واللاعب للوصول الى الاداء المالي الامثل وتحقيق مستوى الافضل وفي هذا يقول مفتي ابراهيم ان هدف تمرينات اللياقة البدنية المستخدمة في الاعداد البدني هو احداث تغيرات فيزيولوجيه ايجابيه لتحسين مستوى الاداء الفني (حماد، 1998، صفحة 101).

و قد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفه قاسم حسن حسين بانها تطور القدرة الحركية والوظيفية الفواتير النشاط الرياضي في الكلية وتنميتها (حسين، 1988، صفحة 13)

واستنادا الى مبدا الخصوصية او النوعية في اللياقة البدنية معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال الى:

أ- اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءه البدن في مواجهه متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوره في المجتمع بأفضل صوره وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تتكون من خلال تطور مكوناتها الأساسية بصوره عامه (محمد محمود2008، ص56)

ب- اللياقة البدنية الخاصة:

تعني كفاءه مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمسلمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل خاص حيث تهدف الى تنميه الصفات البدنية الضرورية لنشاط رياضي الذي يمارسه الفرق وتطويرها لدرجه تمكنوا من الوصول الى اعلى المستويات الرياضية وابرازها وتفضيلها على مكونات اخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس. (مصطفى السايح2008، ص66)

1-2-مكونات اللياقة البدنية:

أ-مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية: القوة العضلية- التحمل- السرعة- المرونة والرشاقة

ب-مكونات اللياقة البدنية مفهوم المدرسة الغربية: القوة العضلية والتحمل العضلي – مقاومه المرض- القوة العضلية- الجلد الدوري التنفسي- السرعة- المرونة -التوازن والتوافق والدقة.

تعتبر الشدة احدى مكونات الاعداد البدني العام للوصول الى مستويات الرياضية العالية وهي لا تقل اهميه عن القوة العضلية بدليل انه لا يوجد اختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة (منير 2005جرجس 158).

1-2-1- تعريف السرعة :

يرى البعض ان مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حاله الانقباض العضلي وحاله الاسترخاء العضلي ويرى البعض الاخر ان السرعة هي القدرة على اداء حركات معينه في اخر الزمن ممكن بحيث يعرفها بجوكر اختار بأقصر مده بانها قدره الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة. (مهند حسين2005، ص132)

1-2-1-1- انواع السرعة:

- السرعة الحركية
- السرعة الانتقالية
- سرعه رد الفعل
- السرعة الحركية:

التي عرفها ابراهيم شعلان بانها السرعة القصوى لانقباض عضله من عضلات الاخرى عند هذا الحركات الوحيدة. (وجدي مصطفى2002، ص178)

وكثيرا ما يعتبرها البعض الاخر على انها تعبر عن سلسله الانطلاقات وهي ان ينطلق اللاعب بقوه انفجاريه قصوى تساعد في امكانيه الحصول على كره الامتار القليلة الاولى ويحتاج الى سرعه حركه حتى ينجز العمل بشكل جيد ومتزن

- **السرعة الانتقالية:**

هناك من يطلق عليها سرعه العدو التي يعرفها ابراهيم شعلان بانها القدرة على علم التحرك الى الامام بسرعه. (تلي بلقاسم1996، ص96)

ويضيف على فهمي البيك حول سرعه الانتقال انها تكره اداء حركات متماثله الانتقال من مكان لأخر. (معوج جمال2007، ص99)

وعادت تستخدم هذه الحركات السرعة في الحركة متشابهة مثال الجري التجديف وكذلك نجد ان اقصى استخدام للقوه العضلية من اهم الوسائل للوصول الى المستويات العالية في سرعه الانتقال ولن نصل اليها الا إذا تحكم اللاعب ايضا في سريان الحركة.

- **سرعه رد الفعل:**

هناك من يطلق عليها سرعه الاستجابة لمختلف الاشارات وهذا لان اللاعب يحتاج كثيرا من اجل الاستجابة السريعة لمختلف الاشارات السمعية والبصرية حيث يقول تامر محسن وواثق ناجي تغيير وضعيه هي قابليه الجسم من حاله الى اخرى نتيجة حافز خارجي يتأثر به في رد الفعل بأقل وقت ممكن (جواد رابح2005، ص120)

وتعرف سرعه رد الفعل الحركي بانها. كفاءة الفرد م على التلبية الحركية لمثير معين في اخر زمان ممكن (رضا حافظ، ص168، 1997)

ويعتبر الزمن رد الفعل الحركي من القدرات التي لا يخلو منها اي نشاط رياضي وتظهر اهميه في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير سريع لظروف المنافسة بالتالي نعبر عنها في لعبه كره القدم على ان سرعه المهمة جدا للاعب وذلك نظرا للموقف المتغير والمتغير المستقل في عينه مما يحتاج من اللاعب تنفيذ سريع وقت ممكن

1-2-1-2-مبادئ وطرق تنميه السرعة:

-ان تطوير معدل السرعة يعتمد على بذل المجهود وايضا تسميم قوه الإرادة كان يضغط اللاعب على نفسه حتى يأتي الى اعلى كفاءه ولذلك لابد من وجود الحافظ الخارجي والحقيقي اثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس او المسابقات المختلفة

-تجنب تقلص العضلات والأربطة لابد من تهيئه لاعب نفسيا من سرعه الاداء وكذلك بعد التسخين وتجهيز جيد ليصبح تدريب على سرعه في افعاله

- التدرج والايضاح لإيقاع كميه الحركة اثناء التدريبات على السرعة وذلك بان تقسيم مراحل التقدم الى وحدات تدريبيه وعلى فترات ويقصد بالبطيء وزيادة في سرعه الحركة

- في مختلف الالعاب وخاصه كره القدم ان السرعة العالية يمكن ان تصل الى لا شيء اي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في اداء اللاعبين

- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شده الحمل باستخدام السرعة الاقل من القسوة حتى السرعة القصوى بالنسبة لحجم الحجم يكون تدريب باستخدام المسافات القصيرة التي تبلغ في كره القدم ما بين 10 الى 30 متر حجم الملعب ويفضل التمرين واحد على السرعة بين 5 الى 10 مراد اما في فترات راحة بين كل تمرين واخر تتراوح غالبا ما بين 2 الى 5 وحجم الحمل

1-2-1-3- اهميه السرعة للاعب كره القدم:

ان السرعة تتوقف على سلامه الجهاز العصبي والالياف العضلية تدريب عليها ينمو ويتطور هذين الجهازين لما لها من اهميه وفائدة في الحصول على نتائج رياضيه والفوز في المباراة كما ان هذه الصفة لها اهميه كبيره من ناحية الطاقية تساعد على زيادة المخزون الطاقة من الكرياتين الفوسفاط وأدين وسين ثلاثي الفوسفات. (jugent weineck,p100, 1999)

وتتضح اهميه السرعة في المباراة عند مفاجئة الخاص من خلال سرعه الاداء والتمرير والتحرك وتغيير مركز وتؤكد الدراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية ان السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كره القدم الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف باللاعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موقعك والكره وزملاء والمنافسين في المباراة بالنسبة للمده يستطيع ان يساعد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن ان يقوم بها المهاجم.

1-2-2- القوة العضلية:

تعد القوة العضلية المؤثر الأساس الذي يغير أو يحاول أن يغير من شكل الجسم وحركته بمقدار أو اتجاه معين، وهي الصفة الأساسية التي تحدد مستوى الأداء المهارى.

ويعرفها (عصام عبد الخالق) " قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها".

1-2-2-1-أنواع القوة:

القوة العظمى

القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة

تحمل القوة

1-2-2-2-أشكال القوة:

- القوة الثابتة.
- القوة المتحركة.

1-2-2-3-العوامل المؤثرة على القوة العضلية:

- نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.
- المقطع الفسيولوجي للعضلة والعضلات المشتركة.
- قوة المثير المستخدم (عدد الألياف المثارة وحالتها الوظيفية).
- زاوية الشد في العضلة.
- طول وارتخاء العضلات المشتركة في الأداء.
- زمن الانقباض العضلي.

- السن والجنس.

1-2-3-التحمل:

1-2-3-1-مفهوم التحمل:

يعرف عباس ابو زيد التحمل على انه القدرة على اداء العمل الاهلي ودون انخفاض في مستوى الاداء لفتره زمنيه طويله ويتفق كل من تلمان Telmaوحسنا السيد في تعريف التحمل على انه ما قدره اللاعب في الاستثمارات والزمن المباراة استخدمته البدنية والمهارى الإيجابية وفاعليه بدون ان يطرا عليه التعب و الاجهاد الذي يعاقب منطقه وتكامل اداء بالتدرب بالقدر المطلوب اي ما قدره اللاعب في التغلب او مقاومه التعب(telman rene , 1991, p. 26)

1-2-3-2- انواع التحمل:

يقول فاينك ان التحمل ينقسم الى عده انواع وذلك حسب وجهه النظر و يمكن ان ينقسم الى التحمل العام والخاص اموا حسب المدة في كما يلي(waeineck jurgain, 1986, p. 91)

تحمل قصير المدى 45 ثانيه الى 2 دقيقه

تحمل متوسط المدى 2 دقيقه الى 8دقائق

تحمل طويل المدى أكثر من8 دقائق

ان يكون انطلاقا من علاقته به الاخرى فنجد

- تحمل القوة

-تحمل السرعة

وفي مجال كره القدم فان انواع التحمل الاكثر استعمالا نجد من نوع ان تحمل العام والخاص التحمل العام وهو ان يكون الله اللاعب قادر على اللاعب خلال مده القانونية المحددة دون صعوبات بدنيه وعليه يجب ان يكون قادرا على الجري بسرعه متوسطة توضع مباراة و يكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الاولى ويعتبر تحمل العام والخاص ويقصد هذا الاخير الخاص فنيه عالية وقدره مهديه وخط طول مده المباراة دون ان يعثر عليه التعب (علي فهمي بيك ، 1992، صفحة 90)

ومن الممكن ان تقتلني فتتحمل بسيفه البدنية الاخرى في نجد ما يسمى ب تحمل القوة او تحمل السرعة القدرة على اداء نشاط مميز بالقوة او السر عليه فتره طويله وتعتبر وتعتبر من اهم الصفات البدنية للاعبي كره قدم حديثه وهذا يعني ان اللاعب يستطيع ان يجري بسرعه في اي وقت خلال مباراة اهميه التحمل

للاعب كره القدم يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الاساس في اعداد الرياضي بدنيا واظهرت البحوث العلمية في هذا المجال

1-2-3-3- اهميه تحمل لاعب كره القدم:

فهو يطور الجهاز التنفسي يزيد من حجم القلب الجهاز الدوري الدموي يرفع من الاستهلاك الاقصى للأكسجين يرفع يرفع من مصادر الطاقة يزيد من ميكانزيم التنظيم بالإضافة الى الفوائد البدنية فيزيولوجيه التي يعمل التحمل على تطويرها هناك جانب هام يعمل وتحمل على تطويره ويرفع به وهو الجانب النفسي نظافة التحمل يساعد على تطوير صفه الإرادة والمواصلات مواجهه التعب (موفق مجيد المولي ، 1999، صفحة 148)

2-خصائص المرحلة العمرية في اقل من 19 سنه:

2-1- التعريف بفئة الاواسط:

إذا كنا بصدد تحدث عن سن الاواسط اقل من 16 سنه فأننا صليت على مرحله حاسمه وهام في حياه الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحله المراهقة المتأخرة وماهي الى مرحله التدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة والتأكيد لها

ان الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع اخر وفيها التاجر الفرد محاولا ان يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية وحدد موقعها ومن هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة يدرسون مورااليس كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقته مع تحديد الاتجاهات الشؤون السياسية والاجتماعية العمل الذي يسعى اليه.

2-2- مميزات فئة الاواسط:

2-2-1- النمو الجسمي:

ان البعد الجسمي هو أحد الابعاد البارزة في نمو المراهق ويشتمل البعد الجسم على مظهرين اساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي او التشريح والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفيديو لوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق اثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه

بالخصوص النمو في الغدد الجنسية ام النمو العضوي في جمل على المظاهر الخارجية للمنازل والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كيلوغرام في السنة و29 سنتيمتر بالنسبة للطول.

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دوره جديده للنمو الحركي ويستطيع المراهق تعلم مختلف الحركات واتقانها وتثبيتها بالإضافة الى ذلك فان عامل زياده قوه العضلات التي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على امكانيه ممارسه انواع عديده من الأنشطة رياضيه من القوه العضلية (محمد حسن علاوي ، 1992، صفحة 147)

2-2-2- النمو العقلي:

من الملاحظ للفترة المراهقة ان الحدث السوي يسري في نموه العقلي في جهات عديده فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو ايضا في القابلية على التعلم وهو الى جانب ذلك يتميز بزياده قابليته على ادراك العلاقة بين الاشياء و على حل المشكلات التي تتميز بصعوبة والتعقيد بالإضافة الى كل هذا سيصبح اكثر قدره على التعامل بالأفكار المجردة (نوري الحافظ ، 1990، صفحة 48)

حيث يتميز ببحث المستمر عما وراء الطبيعة وبضهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع الى نمو الذكاء في نضج الجهاز العصبي وهذا ما يؤدي به الى محاوله فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بانها تتجه نحو التميز اذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد على التكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها

فيكون مثالا بتصرفاته لاهتمامك بالمواضيع المختلفة السياسية و الدين والفلسفة نابعه من تأثر مراقب نمو العضو العقلي و الافعال و يختلف الادراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة و هذا راجع لم تتفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه فهل ترك الطفل ممارسه رياضيه مثل يتلخص في الاثار المباشرة وما يراه فيها من له وما رح اما تلك المراهق او يتغير في الرياض خصائص وسمات الصحة البدنية و العلاقات الاجتماعية ودورها في انشاء الفرق تستوي ومع ان ادراك المراهقين الى ما وراء المحسوسات نحو الافاق البعيدة والمراهق في هذه المرحلة على صبر و اكثر انتباها من الطفل لما يفهم او يدرك او يدرك واكثر ثباتا واستقرارا هذا ما يظهر في اللجوء الى طرق مختلفة لحل المشاكل التي تتعرض له باستخدام الاستنتاج و الاستدلال.

2-2-3-النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي الى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعه من التغيرات المتتابعة التي تثير حسب اسلوب ونظام مترابط ومتكامل خلال حياه الانسان ولكن وجه الاختلاف وماذا تركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف أكاديمي النمو الحركي أكاديمي لدي قدمت تعريف النمو الحركي انه عباره عن تغييرات في السلوك الحركي خلال حياه الانسان

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن المظاهر النمو الحركي لدى المراهق ان حركاته تصبح اكثر توافقا وانسجاما ويزداد ونشاطه وقوته ويزاد عنده زمن الرجع فريسيون تايمز من الذي يمضي بين المثير والاستجابة (حامد عبد السلام زهران، صفحة 399)

2-2-4- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدتها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يطلع الفجر تتزين انفعالاته يصبح قادرا على التحكم فيها وفي هذه المرحلة أدركنا معاملاته لا تتناسب مع ما وصل اليه من نظر وبلوغ ومن جهة ومن جهة نجد ان البيئة الخارجية المتمثلة في الاسرة لا تولي اهتماما من هذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته

2-3- مشاكل فئة الاواسط:

ان مشاكل المراهقة من المشكلة التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود الى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئة الاجتماعية والأسرة والمنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق

2-3-1-المشاكل النفسية:

من المعروف ان هذه المشاكل قد تؤثر في نفسيه المراهق و انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحه في طلوع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثوراته لتحقيق هذا تطلع بالطرق والاساليب فهو لا يخدع للأمور البيئة وتعاملها واحكام المجتمع والقيم الخلفية الخلقية والاجتماعية بل اصبحت الامور ويبدا فكره وعقله وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر تقدر موقعه ولا تحصى حساسيه الجديد الذي ويتعدون قصدي لان يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده فان كان كل من الأسرة والمدرسة والازرق لا يفهمون قدراته ومواهبه لتعامله مستقل ولا تشبع في حاجاته الأساسية في حين فهو يجب ان يحسب له و ان يعترف كل بقدرته

2-3-2-المشاكل الانفعالية:

ان العام الانفعالي في حياه الفرد والمواطنة وحدته او اندفاع هو هذا الاندفاع الانفعالي ليس له اسباب نفسيه خاصه كل ذلك الى التغيرات الجسمية للمراهق حين المجسمة وشعور حيث ان جسمه لا يختلف عن اجسام رجال وانه اصبح خشين في جعل من يقبل فقط وكذلك في الوقت نفسه في الحياء والخجل من هذا النمو الطارق كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي انتقل اليها والتي تطلب منه ان يكون رجلا في سلوكه (ميخائيل معوض ، 1971، صفحة 73)

2-3-3-المشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي ان يشعر المراهق بالملل شديد للجنس الاخر ولكن التقاليد في المجتمع يتحقق في حاجز امام تحقيق ما يميل اليه عندما يفسد المجتمع بين الجنسين في انه يعمل على الدوافع الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الاخر واحباطها وقد يتعرض الى انحرافات وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية بالإضافة الى لوجوا المراهقين الى الاساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع

2-3-4-المشاكل الصحية:

ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها شاب في سن المراهقة هي السمنة ان يصاب المراهق بسمله بسيطة مؤقته ولكن إذا كانت كبيره يجب العمل على تنظيم الاكل والعرض على الطبيب الاخصائي إذا رأيت رابط جديه بالغدد كما يجب على المراهقين على انفراد مع الطبيب

2-3-5-النزعه العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة الى العدوان على الاخرين من زملائهم وعلى الرغم من ان نزع تشكل مشكله واحده الى ان اعراضها تختلف من مراهق الاخر من المراهقين العدوانيين مثل:

-الاعتداء بالضرب والشتم والسب على الزملاء

- الاعتداء والسرقة

- الاعتداء بألقاء التهم على الزملاء (ميخائيل معوض ، 1971، صفحة 301)

الخلاصة:

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن اللياقة البدنية فهي القدرة على القيام بعمل عقلي فهي تعمل على تنمية صفات بدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل وهذا من أجل تنمية القدرة على الأداء وإعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمان الاستمرارية في الأداء على المدى القصير والطويل، لدى يجب علينا إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني العام و الخاص من أجل بلوغ أعلى مستويات اللياقة البدنية، و بالتالي امتلاك المقومات اللازمة من أجل التفوق من الناحية التقنية و التكتيكية و النفسية، كما لا ننسى خصوصيات الرياضة الممارسة جماعية أو فردية كانت و متطلبات البدنية.

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهـيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخه طويل حافظة فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارسته الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة والمبادئ الأساسية والقوانين النظم له، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

-1- كرة القدم

-1-1- تعريف كرة القدم:

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " rugby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- **التعريف الاصطلاحي** : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (سالم، 1988، صفحة 15)

-1-2- تاريخ كرة القدم: 1

-1-2-1- في العالم: لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من> حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز.

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصية لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كجماري remarie

وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة بمناسبة عيد " سان جون sanjon "

1-2-2- في الجزائر:

تاريخ كرة القدم طويل في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزار ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه

الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم . (محمد صبحي2006، ص185)

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي والاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كاس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كاس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر. (مفتي إبراهيم، ص205، 1996).

1-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوربا الوسطى) النمسا، المجر، التشيك).
- المدرسة اللاتينية
- مدرسة أمريكا الجنوبية.

1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. (محمد حسن علاوي، ص328)

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى.

1-5- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطية، النفسية،

والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا جيدا ومهاراي عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (بلقاسم –1997–ص46). وان نتيجة استخدام تمارين متنوعة تؤدي الى زيادة إحساسه بالكرة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه الخشاب، حين ذكر" من الضروري ان يتعلم أساليب التحكم باكرة وبدون كرة المختلفة لكي يتمكن من ان يخدم فريقه. (زهير قاسم الخشاب 1999)

1-5-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القويون ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في المعلب على الارتكازان الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ،و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام . (مفتي إبراهيم حمادة1997، ص287)

3-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخطية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اإذا كانت المعرفة الخطية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى أخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على أداء الركض السريع

-القابلية على إنتاج قوة) القدرة العالية)خلال وضعية معينة.

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (حنفي محمود1889، ص98)

1-6- بعض قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي:

- ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

- **الكرة:**

كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359غ.

- **مهمات اللاعبين**

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- **عدد اللاعبين:**

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.

- **الحكام:**

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

- **مراقبو الخطوط:**

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

- **مدة اللعب:**

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

- **بداية اللعب:**

يتحدد اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- **الكرة في الملعب أو خارج الملعب:**

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

- **طريقة تسجيل الهدف:**

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

- **التسلل:**

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

- **الأخطاء وسوء السلوك:**

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

-ركل أو محاولة ركل الخصم.
-عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
-دفع الخصم بعنف
-الوثب على الخصم

-ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

-مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

-يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

-دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه

الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين:

- **مباشرة :**

وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

- **غير مباشرة:**

وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب أخر

- **ضربة الجزاء:**

تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- **رمية التماس:**

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- **ضربة المرمى:**

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

- **الضربة الركنية:**

عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين. (إبراهيم حنفي شعلان1996، ص58)

خلاصـــة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الاول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

كجزء من البحث، سنختار نهجًا يعتمد على تحقيق شامل لمعرفة طبيعة اللاعبين وبرنامج تدريب ومعرفة مستوى اللاعبين. يتم دمج هذا الأخير بواسطة مجموعة من الاختبارات البدنية لتسليط الضوء عليه. ومن أجل ذلك، سنقوم بإجراء بحث ببليوغرافي يمكن أن يكون بمثابة دعم لتطوير خطة موحدة لإعادة التوحيد خلال هذه الفترة لاختباره في فريقنا والحكم على فعاليته.

1-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-1منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لمشكلة البحث إذ يعد المنهج التجريبي واحداً من المناهج "التي تعتمد التغيير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة(إبراهيم،ص93، 1997).

1-2 عينة البحث :

تعد العينة هي الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، يقول عبد العزيز فهمي" عينة البحث هي معلومات عن عدد الحصص التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا (عبد العزيز فهمي، ص 95، 1994)

،قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة لمجتمع البحث الأصلي ، من مجتمع لاعبي كرة القدم تحت 19سنة لولاية سعيدة ، وتم اختيار فريق مدارس التكوين لكرة القدم للديوان المركب المتعدد الرياضات (الاخوة براسي)بسعيدة ، اذ اشتملت العينة الأساسية على 20 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 10 لاعب وضابطة وعددها 10 لاعب.

2- تجانس عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-1 تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة،ويرجع اختيار الباحث لعينة البحث بالطريقة العمدية إلى الأسباب التالية :-

1- الباحث مدرب لهذه الفئة لمدة لاتقل عن 2 سنوات

2-تسهل الكثير في إجراءات البحث. 1

3- توفر الإمكانيات المساعدة لتطبيق البرنامج التدريبي.

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث

المتغيرات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
لأنتروبومترية	السن	18.26	0.69	11.00	0.67
	الطول	1.78	0.05	1.40	0.49
	الوزن	70.57	3.93	35.01	0.99

يتبين من الجدول (1) بأن جميع قيم معامل الألتواء كانت اصغر من (+ 3 ، -3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات،وقد بلغ الوسط الحسابي لأعمارهم (18.26) بانحراف معياري (0.69) ولأوزانهم (70.57) بانحراف معياري (3.93) ولأطوالهم (1.78) بانحراف معياري (0.05) ، ويبين الجدول (4) المميزات الخاصة بأفراد العينة.

3-أدوات البحث والاجهزة المستخدمة :

3-1 أدوات البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية.
- المسح المرجعي.
- الاختبارات البدنية.

3-2الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ساعات توقيت كرونوماتر.
- كرة قدم عدد 15 (قانونية).
- شريط قياس متري لقياس المسافة .
- شريط لاصق ارضي لتحديد المسافة.
- شوا خص مختلفة الأحجام.
- استمارة تسجيل النتائج.
- ميزان طبي.

- سبورة سوداء.

3-3 الدراسة الاستطلاعية :

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملاءمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث .

3-3-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى :

اجريت هذه الدراسة من اجل:

1-**استمارات استطلاع رأي الخبراء (**إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي،ص23 ،1998**):**

1. من خلال المســح المرجعي قام الباحث بتصــميم اســتمارة اســتطلاع رأي الخبراء مرفق لتحديد أهم المهارات الأساسية .

2. من خلال المسح المرجعي قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق لتحديد أهم الاختبارات المستخدمة لمختلف المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.(TUPIN BERNARD,p67,1990)

3. من خلال المســح المرجعي قام الباحث بتصــميم اســتمارة اســتطلاع رأي الخبراء مرفق لتحديد محتوى البرنامج المقترح للتدريب مدارس كرة القدم.، وتم عرضها على الخبراء مرفق وعددهم خبير

1-أن يكون حاصلاً على ماجستير أو درجة الدكتورة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي(WEINECK JURGAIN,p35,1986)

2- الخبرة في مجال البحث العلمي، وسبق لهم الاهتمام بمثل هذه المواضيع .

وقد أسفرت نتيجة الاستطلاع رأي الخبراء على ما يلي:

أولا:اهم اختبارات التي تقيس القوة العضلية و السرعة

اختبار رمي الكرة الطبية

-اختبار لاارتفاع الى الاعلى

اختبار الجري 30 متر

اختبار جري 50 متر

3-3-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 2018/08/05 إلى 2018/11/05 وذلك لتجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي المقترح للتأكد والتحقيق من :-

1- ملائمة وتناسب محتوى الحصة التدريبية مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني لها .

2- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنيين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.

3- مدى ملائمة وصلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الحصص التدريبية

4- تفهم وتقبل اللاعبين للوحدات التدريبية بجدية وعزم وإجراء في التغيير للوصول إلى مستوى عالي خاصة في محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

4- الأسس العلمية للاختبارات :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من 2018/08/05 الى 218/11/05 بهدف التأكد من الصلاحية العلمية لكل من اختبارات المهارات الأساسية المرشحة من قبل الخبراء وكذلك للتعرف على مدى ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث، ومدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات والتعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها أثناء الدراسة الأساسية،وحتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة (الصدق، الثبات، الموضوعية).

4-1ثبات الاختبارات :

اعتمد الباحث لتقدير ثبات الاختبارات قيد البحث، طريقة إعادة الاختبار، حيث قام بتطبيق الاختبار على عينة عشوائية من اللاعبين قوامها 10 لاعبين من مجتمع البحث، وبعد ثلاث أيام أعاد الباحث تطبيق الاختبار على نفس المجموعة وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، ثم حسب معامل الارتباط بين مجموع درجات الاختبار في التطبيقين، وبلغ معامل الارتباط ما بين 0.70 - 0.93، (الجدول 3) حيث جاء في الترتيب الأول اختبار تنطيط الكرة بالقدمين بدرجة (0.93)، ثم اختبار الجري المتعرج بالكرة في الترتيب الثاني بدرجة (0.89)، فاختبار اختبار تصويب الكرة في الترتيب الثالث بدرجة (0.83) وفى الترتيب الرابع اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة بدرجة (0.81).

الجدول (2) يبين ثبات الاختبارات قيد البحث

ت	اسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س	ع	س	ع	
1	ختبار التعلق	8.7	1.9	8.9	1.4	0.81
2	ختبار البطن.	15.13	1.78	14.9	1.5	0.89
3	اختبار الجري 30متر	2.3	0.5	1.2	1.1	0.83
3	ختبار جري 50 متر	3.4	1.7	2.6	1.8	0.83

4-2صدق الاختبارات :

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدراجات الحقيقية (محمد صبحي حسنين ،ص192 ،1991) التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذرالتربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد تبي أنا لاختبارات 'تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالي كماهو مبين في الجدول (2)

معامل الصدق الذاتي =

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} \quad \text{معامل صدق الذاتي}$$

ت	اسم الاختبار	القيمة
1	اختبار التعلق	0.81
2	اختبار البطن.	0.89
3	ختبار جري 30 متر	0.83
4	ختبار 50متر	0.93

الجدول رقم (03) صدق الاختبارات

4-3 موضوعية الاختبارات :

إن الاختبارات المستخدمة بعيدة عن الشك والتأويل حيث نجد مفردات الاختبار ضمن أهداف الحصص التدريبية كاختبار الجري) على سبيل المثال، ولهذا تعتبر مفردات الاختبار ذات موضوعية ومصداقية جيدة.

5-الإجراءات الرئيسة :

ؤ

تم إجراء القياس القبلي خلال الفترة من 2018/08/01م إلى 2018/08/03م على عينتي البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) بتطبيق الاختبارات البدنية.

2- **مدة البرنامج التدريبي المقترح** :- تم تحديد مدة البرنامج بـ (4) أسابيع ،بواقع (4) حصص تدريبية أسبوعياً ، وبذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح(16) حصة تدريبية،وبناء على ذلك استغرق البرنامج التدريبي شهر كاملا في الفترة من 2018/08/01 حتى 2018/09/05م ،وبلغ الوقت الكلي للبرنامج 1100دقيقة ، بمعدل 70د للحصة التدريبية ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بملعب الديوان المركب المتعدد الرياضات بسعيدة.

3- تصميم الحصةالتدريبية للبرنامج التدريبي:تتكون حصة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية نذكرها في فيما يلي: (مفتي ابراهيم حماد، ،ص202 ،1998)

1-الجزء التمهيدي: يتوقف هذا الجزء على الجانب الرئيســـي للحصـــة التدريبية وعلى(درجة حرارة حالة اللاعب التدريبية، العمر الزمني، الجنس) والذي يتم فيه الإحماء العام والخاص وذلك بتهيئة العضـلات والأربطة وتنشـيط الدورة الدموية والجهاز العصبي، لتقبل المجهود ودرجة الحمل والشدة في الجزء الرئيسي.

ويذكر محمد حســن علاوي أن هذا الجزء يســتغرق خمس الزمن الكلي المخصــص للوحدة التدريبية(محمد حســن علاوي، ص55 ، 2001.)

2- الجزء الرئيس: وفيه يتم تعليم المهارات التي تحتويها الحصــص التدريبية قيد الدراســة، حيث يتم في كل حصــة تدريبية تعلم مهارة واحدة، أو عدة مهارات عن طريق تسلسل الحركات التقنية.

ويشـــتمل هذا الجزء من وحدة التدريب اليومية على التمرينات التي يكون لها التأثير الرئيســـي في تطوير الحالة التدريبية للاعب طبقاً للأهداف المحددة لها ، وعلى هذا فإن هذا الجزء هو أهم جزء في الوحدة التدريب اليومية على الإطلاق ، ويحتل هذا الجزء مابين 75% إلى 80% من الزمن المخصص لها.

3- الجزء الختامي: يتم فيه تهدئة أجهزة أجزاء الجسـم المختلفة، والانخفاض التدريجي واسـتعادة الشـفاء التدريجي، ويتم باستخدام تمرينات خاصة (الإطالة – الاسترخاء – تمرينات التنفس).والهدف الرئيسي لهذا الجزء هو العودة باللاعبين إلى الحالة الطبيعية تقريباً بعد أن وصـلت أجهزتهم الحيوية في الأداء إلى درجات عالية، ويسـتغرق هذا الجزء حوالي من 7% من الزمن المخصـــص للوحدة (مفتي إبراهيم حماد،ص265، 2005)واســـتغرقا تنفيذ الحصـــص التدريبية فترة زمنية قدرها شـــهر كامل، ركز فيها على النواحي التعليمية، ولقد راعى الباحث في تنفيذ الحصص التدريبية النواحي الآتية:- استخدام الإحماء المناسب للمهارة التدريبية ، واستخدام تمرينات تتناسب مع مستوى العينة من حيث الفهم ودرجة القوة والصعوبة، ومراعاة عنصر التشويق كاستخدام الألعاب الصغيرة، وتحديد عدد مرات التكرار والراحة لأداء المهارة وفقاً للأسس العلمية في علم التدريب بالإضافة إلي تخصيص فترات للعب كجانب تطبيقي للمهارات ، وأن تعمل الحصــة التدريبية بقدر الإمكان على تحقيق الأهداف الموضــوعة من أجلها ومراعاة زيادة متطلبات الأداء المهاري في المهارات التي تحتويها الحصة التدريبية(التعليمية).

4- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: إختار الباحث في هده الفترة لتطبيق الحصص التدريبية قيد الدراسة على أفراد العينة* .

5-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة من يوم 2018/09/01م إلى 2018/09/03م وبعد تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها.

5-3الأساليب الإحصائية المستعملة:

1معامل الارتباط بيرسون « R » .

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج

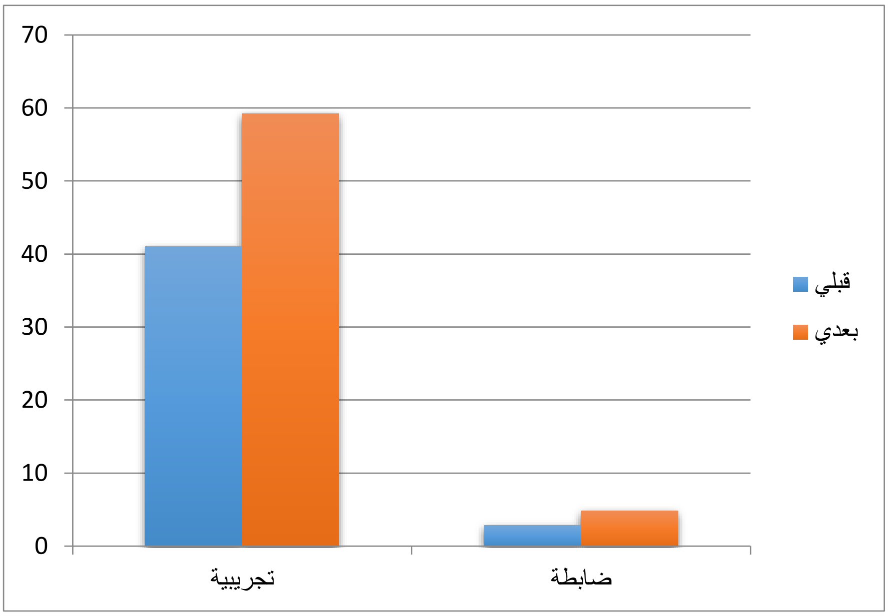
عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وتحليلها:

1-اختبار البطن :

1-1عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (04) :

	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-2)	الدلالة إحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبار البطن	41.05	2.84	59.02	4.85	2.18	1.73	0.05	18	دالة

الجدول رقم (04): يبين اختيار القبلي والبعدي ستيودنت (T)للاختبار البطن.



مدرج رقم (01)

	جريبية	ضابطة
بلي	41,05	2,84
عدي	59,2	4,85

يوضح المدرج التكراري رقم 01: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين:

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (04)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (41.05-2.84) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (2.18) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قــدرت(1.73)عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (18) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي و البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

1-2مناقشة نتائج الجدول رقم (04) :

مناقشة نتائج ستيودنت(ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (01) والمبينة في المدرج رقم (01):

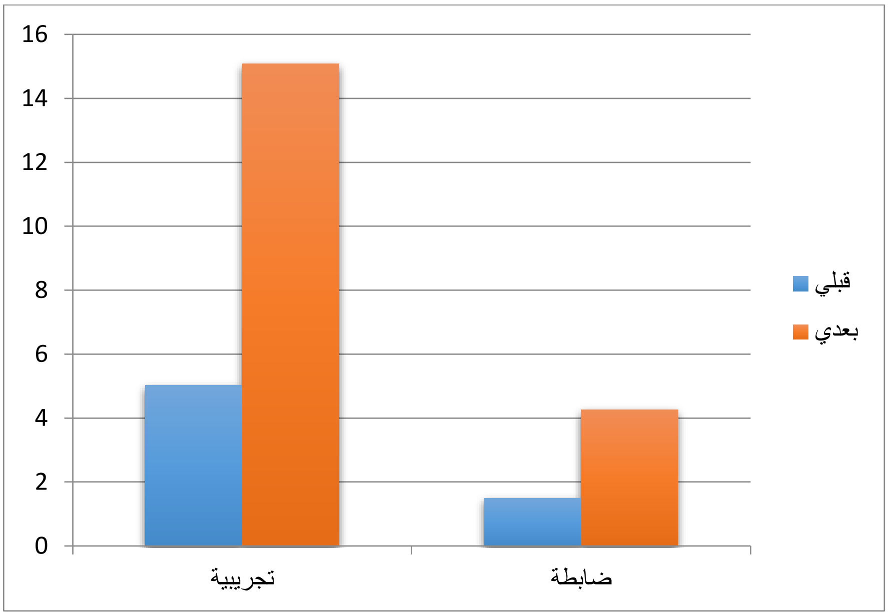
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع البطن القبلي والبعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة للاختبار القبلي والبعدي وبالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية والصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في الوحدات المقترحة للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق أن البطن له علاقة مباشرة مع تنمية القوة. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا (1997) Weineckحيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب وذلك باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) الانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

2-اختبار التعلق :

2-1عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (05) :

	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-2(2)	الدلالة إحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبار التعلق	5.03	1.49	15.05	4.26	2.44	1.73	0.05	18	دالة

الجدول رقم (05): يبين اختيار القبلي والبعدي ستيودنت (T)للاختبار التعلق.



	جريبية	ضابطة
بلي	5,03	1,49
عدي	15,08	4,26

مدرج رقم 02

يوضح المدرج التكراري رقم 02: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (05)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (5.03-1.49) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (2.44) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قـدرت(1.73)عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية

(18) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي و البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

2-2مناقشة نتائج الجدول رقم (05):

مناقشة نتائج ستيودنت(ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين:

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (05) والمبينة في المدرج رقم (02):

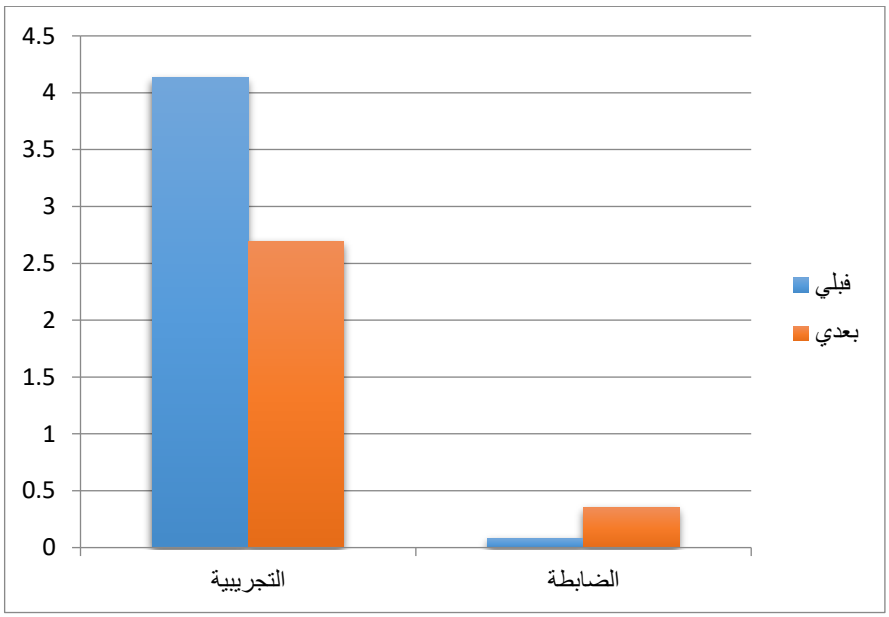
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع التعلق القبلي والبعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة للاختبار القبلي والبعدي وبالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية والصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في الوحدات المقترحة للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق أن التعلق له علاقة مباشرة مع تنمية القوة. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا Weineck (1997) حيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب وذلك باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) الانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

3-اختبار التعلق :

3-1عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (06) :

	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-2)2	الدلالة إحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبار 30 متر	4.13	0.08	2.69	0.35	2.59	1.73	0.05	18	دالة

الجدول رقم (06): يبين اختيار القبلي والبعدي ستيودنت (T)للاختبار 30متر.



مدرج رقم 03

	تجريبية	ضابطة
قبلي	4,13	0,08
بعدي	2,69	0,35

يوضح المدرج التكراري رقم 03: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (06)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (4.13-4.58) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (2.59) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قــدرت(1.73)عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (18) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي و البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

3-2مناقشة نتائج الجدول رقم (06) :

مناقشة نتائج ستيودنت(ت) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) والمبينة في المدرج رقم (03):

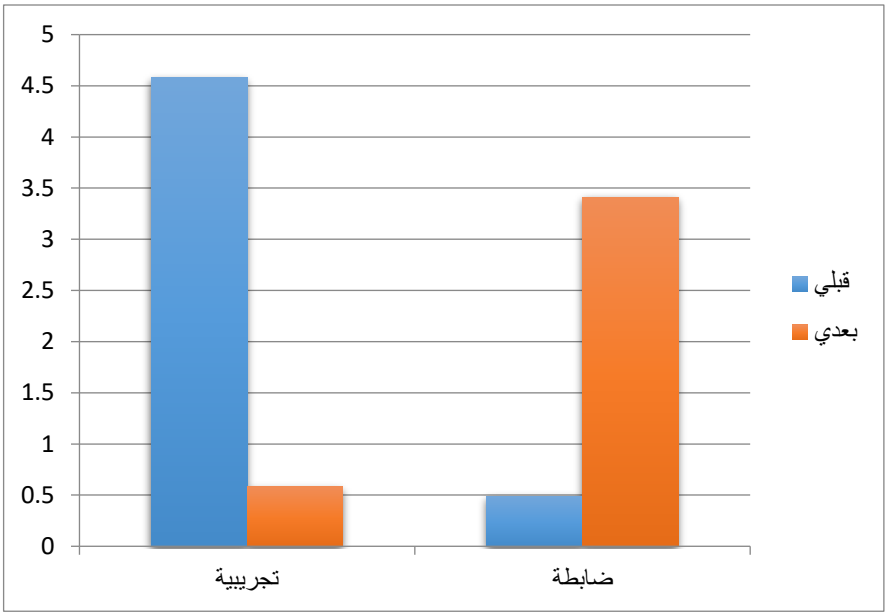
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع 30 متر القبلي والبعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة للاختبار القبلي والبعدي وبالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية والصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في الوحدات المقترحة للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق أن 30 متر له علاقة مباشرة مع تنمية القوة. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا Weineck (1997)حيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب وذلك باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) الانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

4-اختبار 50متر :

4-1عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (07) :

	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-2)2)	الدلالة إحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبار 50 متر	4.58	0.49	0.58	3.41	2.61	1.73	0.05	18	دالة

الجدول رقم (07) يبين اختيار القبلي والبعدي ستيودنت (T)للاختبار 50متر.



	تجريبية	ضابطة
قبلي	4,58	0,49
بعدي	0,58	3,41

مدرج رقم 04

يوضح المدرج التكراري رقم 01: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (01)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (4.58-0.49) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (2.61) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قــدرت(1.73)عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (18) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار القبلي و البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال الوحدات التدريبية المقترحة للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

4-2مناقشة نتائج الجدول رقم (07) :

مناقشة نتائج ستيودنت(ت) للاختبار القبلي البعدي للمجموعتين.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (07) والمبينة في المدرج رقم (04):

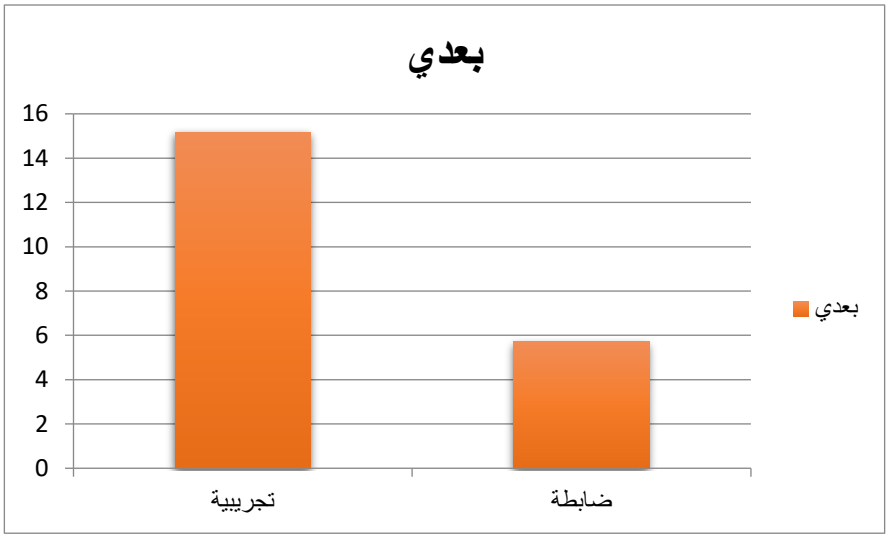
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع 50 متر القبلي والبعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة للاختبار القبلي والبعدي وبالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية والصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في الوحدات المقترحة للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق أن 50 متر له علاقة مباشرة مع تنمية القوة. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا Weineck (1997)حيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب وذلك باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) الانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

5-اختبار التعلق :

5-1عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (08) :

	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-2)2	الدلالة إحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبار التعلق	5.7	1.25	15.08	4.26	1.91	1.73	0.05	18	دالة

الجدول رقم (08): يبين اختيار ستيودنت (T)للاختبار البعدي في اختبار التعلق.



مدرج رقم 05

	تجريبية	ضابطة
قبلي	5	5,3
بعدي	15,18	5,7

يوضح المدرج التكراري رقم05 يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين البعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (01)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (15.0-5.7) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (1.91) وهي اكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قـدرت(1.73)عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (18) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

5-2مناقشة نتائج الجدول رقم (08) :

مناقشة نتائج ستجودن(ت) للاختبار البعدي للمجموعتين.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (08) والمبينة في المدرج رقم (05):

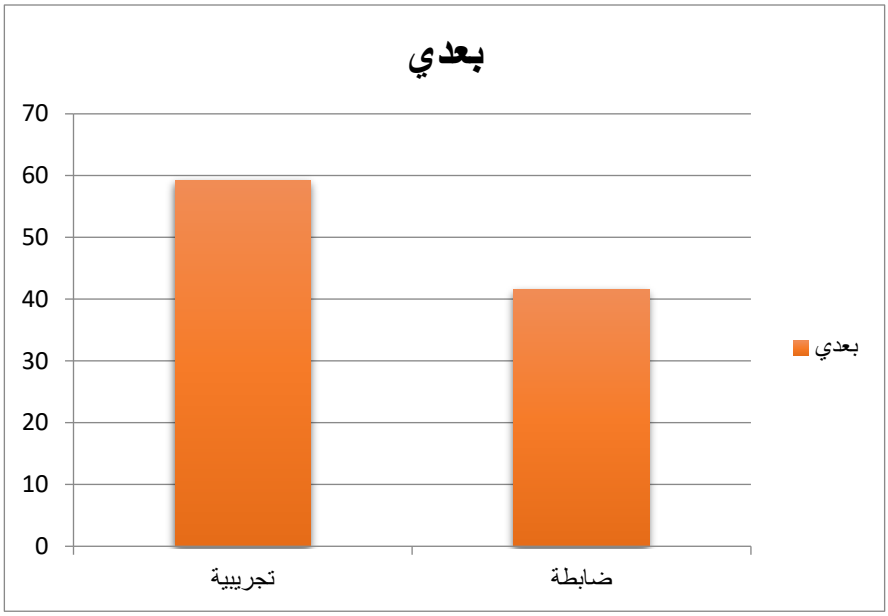
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع التعلق البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة للاختبار البعدي وبالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية والصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق أن التعلق له علاقة مباشرة مع تنمية القوة. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا (1997) Weineckحيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب وذلك باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) الانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

ؤ

6-1عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (09) :

	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T محسوبة	T جدوليـــة	مستوى الدلالـــة	درجـــة الحريـــة ن-2)2)	الدلالة إحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبـــار البطن	41.05	2.84	59.02	4.85	1.90	1.73	0.05	18	دالة

الجدول رقم (09): يبين اختيار ستيودنت (T)للاختبار البعدي في اختبار البطن.



مدرج رقم06

	تجريبي	ضابط
قبلي	41	41,5
بعدي	59,2	41,5

يوضح المدرج التكراري رقم 08: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين البعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (02)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (41.05-59.02) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (1.90) وهي اكبر من قيمة "ت" الجد ولية التي قـدرت(1.73)عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (18) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

6-2مناقشة نتائج الجدول رقم (09) :

مناقشة نتائج ستيودنت(ت) للاختبار البعدي للمجموعتين.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (09) والمبينة في المدرج رقم (06):

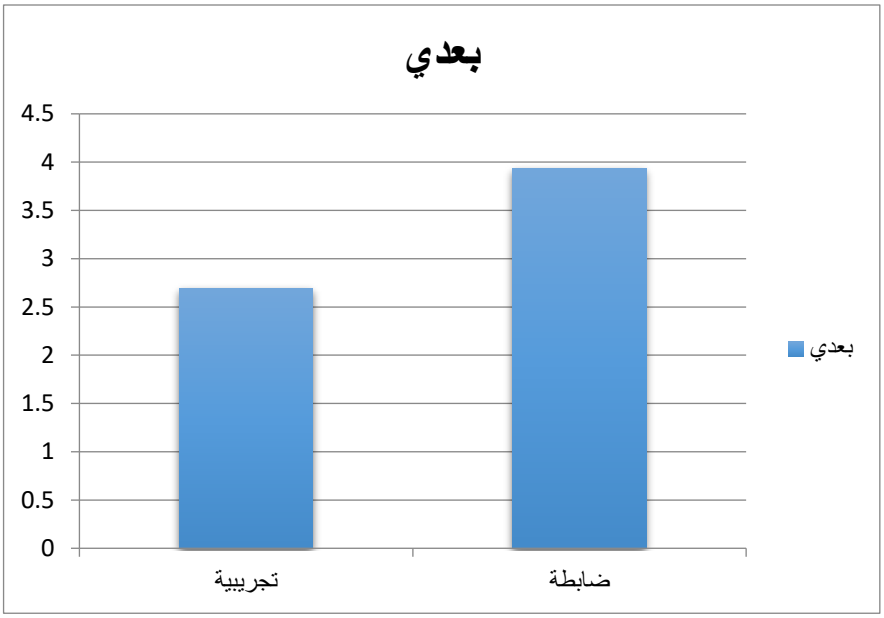
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار وضع البطن البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القوة للاختبار البعدي وبالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية والصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو القوة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق أن تنمية عضلات البطن له علاقة مباشرة مع تنمية القوة. إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب قوة وقدرة عضلية نتيجة برامج القوة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا Weineck (1997)حيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب وذلك باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) الانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

7-اختبار 30 متر :

7-1عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (10) :

	لعينة الضابطة		لعينة التجريبية		T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	الحرية (2) ن-2)	لدلالة إحصائية
	س	ع	س	ع					
اختبار 30 متر	3.93	0.33	2.69	0.35	1.79	1.73	0.05	18	الة

الجدول رقم (10): يبين اختيار ستيودنت (T)للاختبار البعدي في اختبار 30متر.



مدرج رقم 08

	جريبية	ضابطة
عدي	2,6	3,9

يوضح المدرج التكراري رقم 08: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين البعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (09)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (3.93-2.69) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (1.79) وهي اكبر من قيمة "ت" الجد ولية التي قـدرت(1.73)عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (18) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

7-2مناقشة نتائج الجدول رقم (10) :

مناقشة نتائج ستيودنت(ت) للاختبار البعدي للمجموعتين.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (10) والمبينة في المدرج رقم (08):

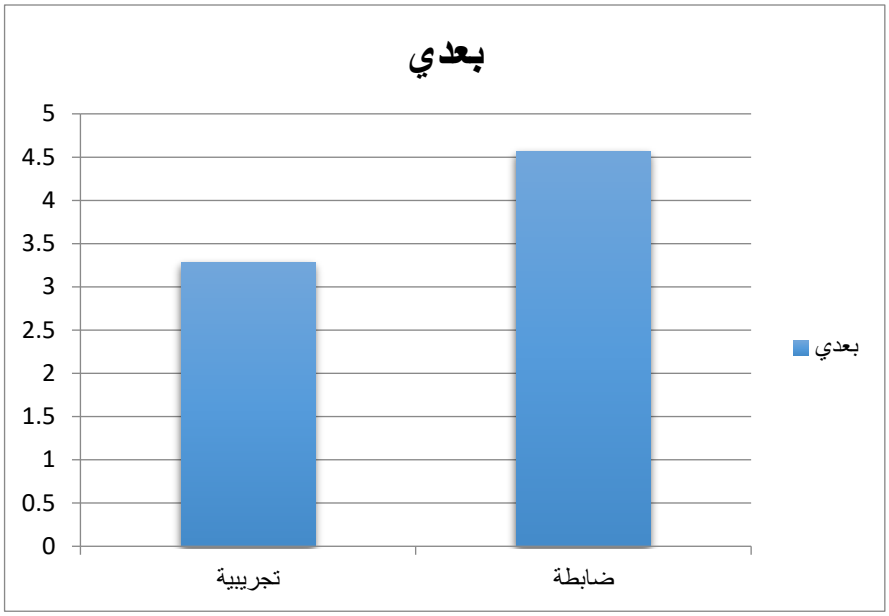
من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار 30 متر البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة للاختبار البعدي وبالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية والصدفة بل مرجعها المتغير المستقل المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو السرعة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب سرعة وقدرة عضلية نتيجة برامج السرعة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا (1997) Weineckحيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب وذلك باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) الانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

8-اختبار 50 متر :

8-1عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (11) :

	لعينة الضابطة		لعينة التجريبية		T محسوبة	T جدولية	مستوى الدلالة	الحرية (2 ن-2)	لدلالة إحصائية
	س	ع	س	ع					
ختبار 50 متر	4.56	0.50	3.28	0.58	2.04	1.73	0.05	18	الة

الجدول رقم (11): يبين اختيار ستيودنت (T)للاختبار البعدي في اختبار 50متر.



مدرج رقم 09

	جريبية	ضابطة
عدي	3,2	4,5

يوضح المدرج التكراري رقم 09: يوضح فرق المتوسطات الحسابية الاختبارين البعدي للعينتين

أظهرت النتائج الإحصائية للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) كما هي موضحة في الجدول رقم (22)، حيث قدرت قيمة المتوسط الحسابي على التوالي (3.28-4.56) وهذا في الاختبار البعدي ، حيث قدرت قيمة "ت" المحسوبة (2.04) وهي اكبر من قيمة "ت" الجد ولية التي قـــــدرت(1.73)عند مستوى دلالة (0.05)ودرجة حرية (18) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة لهذه العينتين في الاختبار البعدي والتي كانت لصالح المجموعة التي دربت باستعمال البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج (التجريبية) مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

8-2مناقشة نتائج الجدول رقم (11) :

مناقشة نتائج ستيودنت(ت) للاختبار البعدي للمجموعتين.

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11) والمبينة في المدرج رقم (09):

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج اختبار 50 متر البعدي للعينة التجريبية يتضح انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة للاختبار البعدي وبالتالي هي فروق بعيدة عن العشوائية والصدفة بل مرجعها المتغير المستقل

المتمثل في البرنامج المقترح للتحضير البدني المدمج الذي كان سببا مباشرا في نمو السرعة عند أفراد العينة. ويرى الباحث في هذا سياق إن الناشئين في هذه المرحلة يمكنهم اكتساب سرعة وقدرة عضلية نتيجة برامج السرعة المتدرجة والمصممة جيدا وهذا ما أكده أيضا (1997) Weineckحيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة لطفولة والمراهقة وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب وذلك باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (تحضير البدني المدمج) الانه أكثر ثراء وأكثر اكتمالا من التدريب البدني التقليدي".

9-مناقشة الفرضيات:

9-1مناقشة الفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الباحث أن " الوحدات التدريبية المقترحة يؤثر إيجابيا في تنمية بعض الصفات البدنية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم للأواسط اقل من19 سنة ."

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات البدنية المتحصل عليها يتضح وجود فروق دالة إحصائيا في قياسات القوة والسرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (1-2-3-) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروقات الحاصلة بين متوسطات نتائج اختبارات البدنية القبلية والبعدية لعينتي البحث.

إن الوحدات التدريبية المقترحة الذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية الأطراف العلوية والسفلية، وان استخدام برامج القوة والسرعة بتمرينات المندمجة باستخدام الكرة للناشئين (الأواسط) قد أدى إلى زيادة القوة والسرعة بالإضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى ويتفق الباحث أن هذا التحصيل الإحصائي يتطابق مع نتائج الأبحاث السابقة في تأكيد الحقائق وهذا ما يؤكده أيضا ":(2008) Alexandre Dellalأن التحضير البدني المدمج عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب قدرات بدنية للاعبين. وزيادة قدرة اللاعب على أداء المسافات القصيرة

و السريعة لمرات كثيرة خلال التمرين و من خلال ذلك تتنوع طبيعة خطوة اللاعب "،حيث إن تنمية القوة العضلية والسرعة في هذه المرحلة سوف يكون أكبر بدراجات واضحة وهذا ما تؤكده عدة دراسات كدراسة ماهر أحمد حسن البياني وفارس سامي يوسف (2004) وهذا ما أكده أيضا (1997)Weineckحيث يقول:" إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة

وهذا ما يحتم علينا تخطيطا طويل المدى في مجال التدريب و على هذا الأساس استخلص الطالب أن هذه الفرضية قد تحققت.

9-2مناقشة الفرضية الثانية :

والتي افترض فيها الباحث كالتالي: " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية".

أفرزت المعالجة الإحصائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية للعينتين ونلاحظ هذا من خلال الجداول رقم (4-5-6-7) و التي توضح أن أغلب الفروق الحاصلة بين متوسطات نتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها وحدات التدريبية مقترحة وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة. ويرى الطالب أن هذه النتيجة تجيب على العديد من الأسئلة التي تدور في ذهن المدربين باعتمادهم على التدريب العادي وعدم اعتمادهم على طرق حديثة حيث رأى بعض أنه يمكن إنجاز وحدات التدريبية لتنمية القوة وسرعة في كرة القدم بالتمرينات الجري على الرمال والخطر على المدرجات وجرى بأقصى سرعة بالكرة أو بدون كرة على طول وعرض الملعب وأداء بعض تمرينات الفردية بالكرة أو بدون كرة ومعظم هذه تمرينات تنمي القوة والسرعة ولكن بدرجة قليلة وغير متكاملة مع جوانب الخططية وهذا ما أشار إليه " Weineck(1997)أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و الخططية والفكرية .

10 -الاستنتاجات:

- إن استخدام وحدات التدريبية قد أثر ايجابيا في تنمية القوة العضلية والسرعة لدى لاعبي اقل من 19 سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي بين العينتين وهو لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية في الاختبارات البدنية وفي قياس القوة والسرعة.

- على مستوى المقارنة في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبارات البدنية أن كل الفروق الحاصلة بين متوسطة النتائج الاختبارات لها دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية المطبق عليها وحدات التدريبية المقترحة.

الخلاصـــة العامة

1- الخلاصـــة العامة :

تعتبر الوحدات التدريبية أحد عناصر التدريب كما أنها أحد الأركان الأساسية لعملية التدريب والتعليم والاعتماد على مبدأ التدريب الفعال لا بد من اهتمام بتوظيف هذه البرامج بأسس علمية في عملية التدريب باعتبارها توفر ظروف جديدة ومختلفة حسب نوع وهدف البرنامج المستخدم وتساهم بشكل كبير في خلق وإيجاد الواقع الذي يقود للتواصل إلى مجموعة من الأهداف التي لها علاقة بالجانب البدني وجزء آخر له علاقة باتساع نطاق دور لاعب كرة القدم في كل البرنامج من البرامج التدريب فتكامل لاعبين كرة القدم يأتي من التكامل شخصيتهم التي تكون متزنة وحسب إعدادهم وحتى تصل إلى الهدف يكون من الواجب إتباع طرق وأساليب علمية حديثة تؤدي إلى بلوغ الهدف .

إن الهدف الأساسي من التدريب حاليا هو الإعداد والتحضير للحياة والمنافسات واكتساب اللياقة البدنية والمهارات واكتساب القدرة على التصرف وتكيف مع المستجدات، خاصة إذا تعلق الأمر بجيل المستقبل ونظرا للمهام الملقاة على عاتقه في تحقيق الأهداف ونقلها من جيل إلى آخر فإنه من الواجب التقدم ومواكبة العصر في مجال التدريب بالاستفادة من مستجدات العلوم وطرق التدريب وضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تفتقر إلى تكوين الخبرة العملية والعلمية في عملية التدريب.

وآخذت رياضة كرة القدم قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورا طرق تدريباتها وتعددت وسائلها ويشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين ، كما يشير الواقع إلى أن الإعداد البدني في ذيل الاهتمام المدربين وخاصة عند الفئات الناشئين والواقع المؤلم يتمثل في أن هناك نسبة كبيرة من الفرق تفتقر إلى أهم الأدوات ووسائل الإعداد البدني وبالرغم من أن التحضير البدني يشكل حجر زاوية في الإعداد البدني للاعبي كرة القدم .وخطة تدريب التي تعتبر ركيزة أساسية لتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم وأن استخدام برامج تدريبية مقننة يعني الابتعاد عن عشوائية و ما يقدره ذات المدرب في العمل و هذا يساعد على فهم عملية التدريب و تأثيره في عملية التعلم و بغرض استخدام برامج تدريبية بطريقة علمية و اختيار الأسلوب الأفضل في تحقيق الأهداف التدريب ،لابد من وقفة علمية تماشيا مع روح التطور و التقدم و تحقيق مستوى أفضل و تنفيذ كل جديد كما يحب أن يكون هذا تطبيق بالدراسة و المعرفة و الفهم و التخليل حتى نصل إلى مستوى الأفضل ونتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل .

وسليم من الجانب البدني العقلي والنفسي الاجتماعي والانفعالي.

1-1-الاستنتاجات:

من خلال نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

-1 حققت الوحدات المقترحة تطورا في المستوى التحضيري للاعبين في النشاط المدروس.
-2 طورت الوحدات المقترحة في نشاط كرة القدم جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة.
-3لعناصر اللياقة البدنية (القوة السرعة) تأثير كبير على نسبة تطور المستوى التحضيري للاعبين في نشاط كرة القدم.

1-2اقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى اهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباع الطرق التدريبية العلمية.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال الوحدات التدريبية في عملهم.

-عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
-الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في الوحدات التدريبية.
-اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
-اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
-زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دورفي الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
-ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.
-اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
-إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

- إبراهيم حنفي شعلان وعمرو أبو المجد: استراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، مصر ،1996م
- إبراهيم محمد المحاسنة، ت. ا. (2006). عمان: ط1 دار الجرير للنشر والتوزيع.
- أبو العلا عبد الفتاح 2008 فيسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة رياض، الطب الرياضي، ا. ا. (1999). القاهرة.
- أمر الله أحمد البساطي، ق. و. (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- بسطويسي أحمد، عباس أحمد صالح، ط. (1984). بغداد: كلية التربية الرياضية.
- البسيوني، الجزائر نظريات وطرق التدريب الرياضي 2007 ص 113 .
- تلي بلقاسم، لوصيف مزهود، وعيساني الجابري. (جوان 1997). دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية. معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس
- جواد رابح. (2015). انعكاس حالة القلق على لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية (صنف اكابر). البويرة: جامعة اكلي محند او لحاج البويرة.
- حسين، (1986). اختبارات الاداء الحركي. مصر: دار الفكر العربي.
- حماد، م. ا. التطبيقات الادارية الرياضية. مركز الكتب لنشر.
- حماد، (1999) التطبيقات الادارية. القاهرة: مركز الكتب لنشر.
- الحميد، (1997). البرامج التدريب. القاهرة 56
- حنفي محمود مختار، (1985). القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1988م.
- الدكتور بزار على جوكل، ق. ك. (2007). دار دجلة ط1.
- الدين, . (1993) فيزيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، ص.
- رضا حافظ (جوان 1997). دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية. معهد التربية البدنية. مذكرة ليسانس.
- رونيه البير. (1982). التربية العامة) .(Vol. 5) ع. ا. الدايم (.Trad ,بيروت : دار العلم للملايين.

-زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد علي، م. ا. (2004). المكتبة المصرية.

-زيد، ع. ع. تطبيقات الهجوم في كرة اليد .

-سلمي، (1978). التخطيط والمتابعة. القاهرة: المعهد القومي للتخطيط 1999.

-الشافعي مجلة البحوث والدراسات الجامعية .

-شاكر فرهود الذرعة، (1998) علم التدريب الرياضي. منشورات ذات السلاسل.

-شرف. (1997). البرامج. ,القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

-الشرقاوي، (1996). التخطيط الشامل. القاهرة: معهد التخطيط.

-الصادق، (1989). اصول التربية البدنية. بغداد.

-الصمد، (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. مصر: الوفاء لدنيا النشر.

-عادل عبد البصير علي، عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. 1998.

-عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

-عبد الله حسن اللامية، (2004) الأسس العلمية للتدريب الرياضية. العراق: مركز الطيف للطباعة.

-علي، (1999). مقدمة في الادارة الرياضية. لبنان: مركز الكتاب لنشر.

-عماد الدين عباس كمال عبد الحميد، زينب فهمي، ك. ا.(2002) .

-عماد الدين، عباس أو زيد، مدحت محمود عبد العالي، ت. ا. (2008). مصر: ط1.

-فاطمة عبد مالح، (2011). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

-كريم، (2003). الممارسة الرياضية في الاندية وأثرها. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية

-كمال درويش، (1984) القاهرة: دار الفكر العربي.

-كمال درويش، (1996). الليلي: لباليب.

-كمال دويش، عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، ا. ف. (1999). مركز الكتاب للشر.

-كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل، ك. ا. (1989). بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر.

-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، ا. ا. (1997). القاهرة.

-كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين، ر. ك.

-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، ك. ا. القاهرة: دال الفكر العربي.

-ليلى السيد فرحات. (2001). القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

-محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، الطبعة الحادية عشر، القاهرة، مصر، 1990م.

-محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995م.

-محمد محمود الحيلة، (2003). دار الكتاب الجامعي. الإمارات: دار الكتاب الجامعي.

-المذكرات

-مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد، ا. ا. (2009). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

-مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد. ا. (2009،). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

-معوش جمال، وبلعباس علي. (2007/2006). "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية". مذكرة ليسانس جامعة المسيلة.

-مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، ج1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر ،1997م.

-مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 1996م.

-المالاوي، (1992). الاختبارات والتقويم. بغداد: جامعة بغداد.

-منير جرجس إبراهيم، (2004). القاهرة: دار الفكر العربي.

-منير جرجس إبراهيم، (2008). القاهرة – مصر: دار الجرير للنشر والتوزيع.

-منير جرس ابراهيم. مرجع سابق).2006 دار الفكر العربي ص 144.(

-مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا، (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للطباعة والنشر.

-وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي، ا. ا. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب والمدرب). القاهرة: دار الهدى للنشر والتوزيع.

مصادر باللغة الفرنسية:

- Bred, Jimmy Étude 1997 d'entrainement, édition 4, paris.
- Jugent Wei neck, Manuel D'entraînement, 4 édition, Vigoé,1999.
- Riemann, M, and Manse, Robert, Fonctionna setting in humant performance, Humann Kinetics, USA,2009.