



جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل

شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي

تخصص : التدريب الرياضي

أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب

الدائري في تنمية صفة السرعة الإنتقالية

لدي لاعبي كرة القدم صنف أشبال

سنة (17-15)

دراسة ميدانية بنادي الرياضي شبيبة مناعة ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ :

← معيزة لمبارك

إعداد الطالب :

← دولة عبد الكريم

السنة الجامعية : 2016-2017

إهداء

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من
رضاهم

إلى العظيمة في عطائها وحنانها، إلى نور الحياة
وبهجتها

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا
أمي

إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور
الحياة وبهجتها

إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس
أبي : لمراتي

إلى الأستاذ الفاضل : لمبارك معيزة
إلى كل أفراد العائلة والأهل والأقارب وعلى رأسهم أخوتي
الأعزاء

* يوسف * عائشة * سمية *

وإلى صديقي نور الدين حاجي * أحمد حاجي *

وإلى كل الزملاء

و كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

** دولة عبد الكريم **

الشكر

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

ونتقدم مصداقا لقول النبي عليه الصلاة والسلام :

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف : " معيزة مبارك " الذي سهل لنا طريق العمل ولم

يخل علينا بنصائح القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم

المشرف .

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية - الجلفة - وكل مدربي

ومسؤولي نادي شبيبة مناعة ونخص بالذكر بن رحمون مصطفى

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا ولكل من ساهم بالكثير

أو القليل من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

حياتنا ألم ، يغطيها أمل ،

يحققها عمل ، نهايتها أجل ،

ولكل امرئ جزاء بما عمل .

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة القدم أشبال (15 – 17 سنة) ، ولدراسة مدى الفاعلية أجرى الباحث دراسة ميدانية لفريق شبيبة مناعة المنتمي إلى قسم ما قبل الشرقي ولاية المسيلة حيث شملت الدراسة على 20 لاعب مقسمة على عينتين بالتساوي (10 لاعب بالعينة التجريبية و 10 لاعب بالعينة الضابطة) وتم بالطريقة العمودية، كما اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وذلك بإجراء الاختبار القبلي في 2017/02/22 تلى ذلك تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح من طرف الباحث حيث يحتوي على 16 حصة تدريبية ، ثم أنهى ذلك بإجراء الاختبار البعدي في 2017/04/22 كما اعتمد الباحث على اختبار (30 م جري من الوقوف) كأداة لقياس متغيرات البحث .

بينت نتائج التي توصل إليها الباحث إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدي .

كما بينت النتائج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية .

الكلمات الدلالية : تدريب الدائري – السرعة الانتقالية – كرة القدم .

محتويات البحث

- الإهداء.
- الشكر .
- الملخص.
- الفهرس .
- قائمة الجداول .
- قائمة الأشكال .
- مقدمة أ - ب .

الإطار العام للدراسة.

- 1 الإشكالية..... 4
- 2 الفرضيات..... 5
- 3 أهمية الدراسة..... 5
- 4 حدود الدراسة..... 5
- 5 أهداف الدراسة..... 5
- 6 أسباب اختيار الموضوع..... 6
- 7 ضبط المفاهيم والمصطلحات..... 6
- 8 الدراسات السابقة..... 7

الجانب النظري :

الفصل الأول: البرنامج التدريبي

- تمهيد 11
- 1 بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي..... 12
- 1-1 مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج 12
- 2-1 أسس بناء البرامج التدريبية..... 12
- 3-1 أسس نجاح البرنامج التدريبي..... 12
- 4-1 أسس وضع البرامج التدريبية..... 13
- 5-1 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج..... 13

14	2 - التدريب
14	1-2- مفهوم التدريب.....
14	2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي.....
14	3-2 طرق التدريب الرياضي.....
15	1-3-2 التدريب الهوائي
15	2-3-2 التدريب اللاهوائي.....
15	1-2-3-2 طريقة التدريب المستمر.....
15	2-2-3-2 طريقة تدريب الفارتلك.....
16	3-2-3-2 طريقة التدريب الفتري.....
16	4-2-3-2 طريقة التدريب التكراري.....
17	5-2-3-2 طريقة التدريب تزايد السرعة.....
17	6-2-3-2 طريقة تدريب اللعب.....
17	7-2-3-2 طريقة التدريب الدائري.....
20	3- المبادئ الأساسية للتدريب والتطور.....
22	الخلاصة

الفصل الثاني: الصفات البدنية .

24	تمهيد
25	1- تعريف الصفات البدنية.....
25	2- أنواع الصفات البدنية.....
25	1-2- التحمل.....
26	2-2- المرونة.....
26	3-2- الرشاقة.....
26	4-2- السرعة.....
29	5-2- القوة.....
33	الخلاصة

الفصل الثالث : كرة القدم .

- تمهيد..... 35
- 1- تعريف كرة القدم..... 36
- 2- تاريخ ظهور وانتشار كرة القدم..... 36
- 3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم 36
- 3-1- تطور كرة القدم عالميا:..... 36
- 3-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم..... 38
- 4-تطور كرة القدم في الجزائر..... 39
- 5-تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية..... 42
- 6-مبادئ كرة القدم..... 42
- 7- قوانين كرة القدم..... 43
- 8- طرق اللعب في كرة القدم..... 44
- 9- المهارات الأساسية في كرة القدم..... 49
- خلاصة..... 54

الفصل الرابع : المراهقة.

- تمهيد..... 56
- 1- مفهوم المراهقة..... 57
- 2- تعريف المراهقة..... 57
- 3- مراحل المراهقة..... 57
- 3-1- المراهقة المبكرة..... 58
- 3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
- 3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)
- 4- خصائص المراحل العمرية (15.16-17 سنة) المراهقة المتوسطة..... 58
- 5- حاجات المراهق..... 62
- 6- أشكال المراهقة..... 63
- 7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين..... 65
- 8-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين..... 65
- 9-تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة..... 66

- 10 - مشكلات المراقبة..... 67
- 11- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراقبين..... 67
- 69 خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: طرق منهجية البحث

- 72 تمهيد
- 1- خطوات سير البحث..... 73
- 2- منهج الدراسة..... 73
- 3- التصميم التجريبي..... 73
- 4- مجتمع الدراسة 74
- 4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها..... 75
- 5- المجال الزمني والمكاني..... 75
- 6- ضبط متغيرات الدراسة: 76
- 7- أدوات الدراسة 76
- 7-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها 76
- 7-2- الاختبارات المستخدمة..... 77
- 8- الادوات الاحصائية..... 78
- 79 خلاصة

الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج

- 81 - عرض وتحليل نتائج
- 82 - استنتاجات
- 82 - اقتراحات وتوصيات
- الخاتمة
- المراجع
- الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	الجدول	الرقم
60	يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15 - 19 سنة)	01
75	يبين المعالم الإحصائية لتجانس وتكافئ مجموعتي البحث	02
81	يبين قيمة دلالة " ت " للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية للعيننة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي .	03
81	يبين قيمة دلالة " ت " للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار البعدي للسرعة الانتقالية للمجموعتين التجريبية و الضابطة و لصالح المجموعة التجريبية.	04

قائمة الأشكال :

الصفحة	الشكل	الرقم
49	يبين أنواع ضرب الكرة	01
51	يوضح بعض أنواع الخداع والمراوغة	02
74	يمثل البرنامج التدريبي	03
77	يبين اختبار السرعة	04

مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القديم علومًا عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

و تعتبر الممارسة الرياضية التي يتلقاها المجتمع مقياسًا لمدى تطور الأمم وازدهارها، كما تحمل في طياتها الأخلاق والتربية على غرار أنها تعني كذلك برعاية الجسم و صحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور الرياضة وانتشار ممارستها يعود أساسًا إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري.

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة.

وعادة ما يصنع الفارق في رياضة كرة القدم هو مدى نجاعة وملائمة البرنامج التدريبي مع الأهداف المسطرة لذا اعتبر التدريب المنطلق الحقيقي للوصول إلى تحقيق نتائج سواء للفرد أو الجماعة وذلك اعتبارًا على أنه يمثل مختلف العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة و إعداد اللاعبين أو اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة وذلك باستخدام أحدث الطرق المستخدمة في مجال التدريب الرياضي.

ومن بين الطرق التدريجية الشائعة التدريب المستمر، التدريب التكراري، التدريب الفترتي، التدريب الدائري لذا ارتأينا واقتصرنا في بحثنا هذا على طريقة من هذه الطرق باعتبارها من أنجع الطرق وأشملها لان في تركيبها تدخل كل الطرق الأخرى المذكورة سابقا وذلك باستخدام عدة محطات يمكن أن يختلف مضمون وأسلوب كل محطة عن الأخرى وذلك لتنمية بعض الصفات البدنية من بينها السرعة الانتقالية للاعب كرة القدم صنف أشبال.

ان هذه المرحلة العمرية والتي تعتبر مرحلة مراهقة يصعب فيها التحكم باللاعب كما هي مرحلة مهمة للارتقاء به سواء بدنيا أو مهاريا ،لذا يقع المدرب في صعوبة اختيار برنامجه التدريبي والعمل به من اجل تحقيق الاهداف المرجوة في اقل وقت وجهد.

لذا ارتأينا إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال وانطلقا من متغيرات الدراسة تم الاعتماد على العمل التالي:

تقسيم الدراسة إلى ثلاثة أجزاء رئيسية.

أولا الجانب التمهيدي:

ففي الجانب التمهيدي قمنا بطرح إشكالية الدراسة ثم وضع وصياغة فرضيات ثم انتقلنا إلى أهدافها وأهميتها إضافة لدواعي اختيار الموضوع، والتعريف الإجرائية لمتغيراتها. ثم قمنا بعرض بعض الدراسات السابقة والمشابهة .

أما القسم النظري فقد قسم بدوره إلى اربعة فصول بحثية أساسية موضحة كالآتي :

الفصل الأول وكان بعنوان: البرنامج التدريبي، وقد تطرقنا فيه إلى ماهية التدريب ومفهومه ثم الإعداد المتكامل للتدريب وبعدها تطرقنا إلى طرق التدريب ثم تعمقنا في طريقة التدريب الدائري، وذكر بعض نماذج التدريب الدائري، واخيرا تطرقنا إلى المبادئ الأساسية للتدريب ليكون الفصل الثاني: حول الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وقد اندرج ضمنه تعريف الصفات البدنية وأنواعها ثم غصنا وركزنا على السرعة.

أما المبحث الثالث كان بعنوان كرة القدم ، وتطرقنا خلاله إلى نبذة تاريخية عن كرة القدم وتعريفها ثم تطورها في العالم والجزائر وبعدها قوانين كرة القدم.

أما الفصل الرابع فقد جاء بعنوان المراهقة حيث تطرقنا الى ماهية المراهقة وتم في خلاله التطرق إلى مفهوم المراهقة ومراحل المراهقة. وتم مراحل المراهقة وبعدها اشكال المراهقة وتم التطرق الى الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق وأهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.

كما تضمنت دراستنا الجانب التطبيقي والذي بدوره قسم إلى فصلين. الفصل الأول: وجاء بعنوان إجراءات الدراسة وتناولنا فيه الإجراءات اللازمة والتي تضم التعريف بالمنهج المتبع، وكيفية اختيار العينة الخاصة بالدراسة وحدودها كما تم التطرق على الأدوات المساعدة في منهج الدراسة ومن ثم التطرق إلى الأساليب الإحصائية التي تم بها معالجة فرضيات الدراسة. اما الفصل الثاني: فهو يتعلق بعرض وتحليل نتائج الدراسة . من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضيات ومناقشتها ، وفي الأخير تم إرفاقها باستنتاجات إضافة إلى خلاصة بمثابة حوصلة عامة .

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية

أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة "فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع"، بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارة وغيرها من الكفاءات تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى أحداث تغييرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغيير حوله¹.

ولعل من ابتكر الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي والتحضير البدني بصفة خاصة تعتمد على طرق وأساليب جديدة انطلاقاً من التطورات الهامة في المستويات والقدرات الخاصة لكل رياضي في كل تخصص رياضي معين ولعل أهم هذه الرياضيات بالنسبة لمجتمعنا والعالم وهذا القياس من خلال الاهتمام الكبير (المحلي - الدولي) لكرة القدم ما هو إلا مؤشر على أهمية هذه الرياضة و ماقدمته من إشباع لرغبات اللاعبين من حيث اللعب وتحقيق الذات والجماهير من حيث الفرحة وتحقيق الآمال والتطلعات

كرة القدم رياضة شعبية عالمية لها عدة مستويات وتدرج تختلف باختلاف الثقافات البشرية من حيث الفكر التدريبي ومستوى اللياقة البدنية وذلك على اعتبار عدة اعتبارات علمية تبدأ من الإمكانيات والمعدات إلى غاية المحددات الوراثية والبيئية المحيطة بالرياضيين وتعرف كرة القدم (إعطاء مفهوم كرة القدم)... هذا المفهوم يندرج ضمن الإطار العام للتدريب الرياضي ولكن هناك الخصوصية لكل مرحلة عمرية معينة من حيث السن والفرقات الفردية ومن أهم هذه الفئات فئة الأشبال التي تبنى عليها عدة متغيرات بدنية ومهارة و خاصة صفة السرعة على اعتبار أنها فئة بينية بين جميع التصنيفات والمستويات العمرية في كرة القدم ولكن المدخل الأساسي لهذه الفئة هو الوصول إلى مستويات معينة حسب مجموعة من الخصائص يمر حتما عبر الإعداد البدني الخاص بهذه الفئة وبأهم الصفات البدنية التي يجب تنميتها وتطويرها لهذه الفئة .

والإعداد البدني يعمل على تطوير الصفات البدنية مثل القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة ، لكن كان التركيز الأكبر في هذه الدراسة على السرعة لعدة اعتبارات موضوعية منها إن السن المناسبة لتطوير السرعة يبدأ في هذه المرحلة الحساسة . السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة وتعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة .

إن تطوير الصفات البدنية عموماً يمر عبر مجموعة إجراءات تدريبية أو ما يطلق عليها طرق التدريب الرياضي ويقابل المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه لتطوير صفة السرعة وليست كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة ، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة ، من هنا كان الواجب اختيار طريقة التدريب التي تحقق الهدف نظراً لعدة معطيات .

والتدريب الدائري طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي طريقة من طرق التدريب الأخرى ، ويؤدي في هذه التمارين المتنوعة على شكل دائري ، ويجب أن يبنى التدريب الدائري بشكل جيد لتجنب فترة انتظار اللاعبين وكذلك ضبط التبادل بين العمل والراحة خلال الدورة الواحدة.²

1- عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي (نظرية - تطبيقات) ، دار المعارف ' القاهرة ، ط 1 ، 2003 ص 5.

2 - وجدي مصطفى الفتاح ، محمد لطفى السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، ص334.

الإطار العام للدراسة.....الجانب التمهيدي

وانطلاقاً من كل ما سبق ومن كل احتكاك الباحث بعينة الدراسة ،والاختبارات البدنية ومعرفة ماهي أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة القدم و أساسه بأن هناك دوافع موضوعية لوضع برنامج تدريبي مقدم بأسلوب التدريب الدائري لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم بطرح التساؤل التالي : هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري اثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف اشبال؟

التساؤلات الجزئية :

- 1/ هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ؟
- 2/ هل توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ؟

2-الفرضيات

2-1-الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري أثر ايجابي في تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم .

2-2-الفرضيات الجزئية :

- 1/ توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
- 2/ توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

3 - أهمية الدراسة :

تعد هذه الدراسة علي درجة كبيرة من الأهمية . حيث تهتم هذه الدراسة بموضوع تنمية و تطوير صفة من القدرات البدنية الهامة لفئة الأواسط و الخاصة للممارسة لنشاط كرة القدم . و عموماً تهدف هذه الدراسة إلى :

- 1- فاعلية البرنامج التدريبي لتطوير و تنمية صفة السرعة .
- 2- الاعتماد علي طريقة تدريب لها خصائصها من خلال الاعتماد علي طريقة التدريب الدائري .
- 3- وضع التمرينات البدنية المناسبة و محاولة تقييمها من خلال تطوير صفة السرعة الانتقالية .
- 4- محاولة وضع برنامج تدريبي مناسب لفئة عمرية خاصة .
- 5- دراسة طبيعة الفروقات البدنية من حيث الصفات البدنية المدروسة .

4- أهداف الدراسة:

تعتبر أهداف أي دراسة الحجر الأساسي للوصول إلى الحقائق في قدر المستطاع و حدود إمكانيات الباحث من خلال أنها توضع قبل التوصل إلى الحقائق بما يفرض التدقيق الصحيح و العلمي لصياغة أهداف البحث بما تحمله من دلالات واضحة المعالم يمكن من خلالها معرفة زاوية النظر بالنسبة للباحث في العمل العلمي و بما تحمله من صورة معاكسة للنتائج المتوقعة والفعالية ويمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي :

- 1- الوصول إلى تحسين و تنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال .
- 2- معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة .
- 3- معرفة آليات التدريب الدائري لتطوير صفة السرعة الانتقالية وعلاقتها بالمركبات البدنية الأخرى .
- 4- التعرف علي الفروق البدنية من خلال الاختبارات لكل صفة لدي عينة الدراسة
- 5- مدي نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير مستوي القدرات البدنية الأخرى
- 6- اثر البرنامج التدريبي المقدم بطريقة التدريب الدائري علي المتغيرات البدنية والمهارية الأخرى.

5 - أسباب اختيار الموضوع :

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذه الدراسة تتلخص في بعدين :

البعد الأول- ذاتي - : نابع من احتكاك الباحث بهذا النشاط و كذلك انطلاقا من تخصص -محضر بدني - و ما مدى تطبيق

المعلومات النظرية لدى الباحث ميدانيا

البعد الثاني -موضوعي- : وهذا من خلال الاطلاع علي الدراسات و الأبحاث و الرسائل وأطروحات في مجال التدريب الرياضي عموما والتحصير البدني خصوصا . فقد لاحظنا أن الفرق ما بين الدراسات يكمن في أسلوب أو طريقة التدريب المتبعة لتطوير صفة بدنية معينة هذا من جهة . ومن جهة أخرى توفر المادة العلمية والمتمثلة في الكتب و المجلات المتخصصة في موضوعنا هذا.

6- ضبط المفاهيم والمصطلحات :

1-البرنامج التدريبي

- إجرائيا: هو مجموعة من التمرينات والأحمال البدنية المشكلة لبرنامج تدريبي لتطوير وتنمية صفة معينة

- اصطلاحا : يعرفه هارة هو طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية*د.محمد صبحي حسانين د.احمد كسرى معاني .موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي مركز الكتاب للنشر.القاهرة ط1 1998 ص240

التدريب الدائري

- إجرائيا : هو الأسلوب المتبع من طرف المدرب لإجراء التدريب الرياضي - التمرينات - بشكل دائري و الاعتماد علي الورشات كعنصر أساسي لهذه الطريقة التدريبية

2-السرعة

- اصطلاحا : السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة.¹

- إجرائيا : وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر أو القيام بالحركات في أقصر زمن ممكن

3- كرة القدم

- لغة: كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون(foot balle) ما يسمى عندهم(ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer).⁽²⁾

- اصطلاحا : هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.⁽³⁾

- إجرائيا : كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث

1 - ريسان خريط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ، ص 77.

2- روجي جميل : كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص(5).

3- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص(09).

الإطار العام للدراسة.....الجانب التمهيدي

يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من " تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

4-المراهقة

- لغة:المراهقة معناها النمو، نقول: " راقق الفتى وراقت الفتاة "، بمعنى أنهما نَمَا نموًا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.⁽¹⁾

- اصطلاحاً : يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد ".⁽²⁾

* إجرائياً : هي مرحلة عمرية تتميز بتغيرات نفسية جسمية مرفولوجية انفعالية جنسية.

7- الدراسات السابقة:

دراسة 01:

دراسة "حسام الدين شريط "، رسالة ماستر بعنوان : اقتراح برنامج تدريبي قائم على التدريب التكراري لتنمية لسرعة القصوي وسرعة الاستجابة عند لاعبين كرة القدم اقل من 20 سنة. الموسم الدراسي 2012-2013 جامعة ام البواقي .
دراسة ميدانية علي نادي شباب باتنة المنتمي لحضيرة القسم الوطني الاول. حيث تناول الباحث في اشكاليته ما مدي تأثر البرنامج المقترح بأسلوب التدريب التكراري علي تنمية السرعة القصوي والسرعة الاستجابة عند لاعبين كرة القدم اقل من 20 سنة ؟

- وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع هذا الموضوع . حيث قام الباحث بالدراسة علي 24 لاعب بطريقة قصديه منتمين لنادي شباب باتنة اقل من 20 سنة.12 لاعب كعينة تجريبية و12 كعينة ضابطة . واستخدم برنامج SPSS لمعرفة الفروق بين العينتين
وتوصلت الدراسة إلى إن البرنامج المقترح القائم على التدريب التكراري يؤدي إلى تنمية السرعة القصوي وسرعة الاستجابة في كرة القدم .

دراسة 02:

دراسة يوسف عثمان ضيف الله محمد. بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم ناشئين دراسة ميدانية علي بعض نوادي ولاية الخرطوم. الموسم الجامعي 2013-2014 . جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . حيث تناول الباحث اشكاليته من خلال التساؤل التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر علي تنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم فئة ناشئين ؟

وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي وذلك بسبب طبيعة الدراسة حيث قام الباحث بالدراسة علي عينة مكونة من 30 لاعب بطريقة عشوائية . بنظام المجموعة الواحدة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي. وتوصل إلى النتائج التالية :

1- البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابا علي تنمية صفة السرعة الانتقالية لناشئ كرة القدم.

1- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص(323).

2- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994، ص(257).

2- نجاح مفردات المنهج التجريبي

3- استخدام الباحث شدة 70 وهي نسبة عالية ساعدت علي تنمية السرعة الانتقالية

دراسة 03:

دراسة اسماعيل عبد الزيد عاشور -رسالة ماجستير بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة القدم .

الموسم الجامعي 2008-2009 . جامعة المستنصرية. حيث تناول الباحث في اشكاليته فاعلية البرنامج التدريبي المقدم في تنمية صفة السرعة في كرة القدم .

- وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة .حيث قام الباحث بالدراسة علي لاعبي كرة القدم في نوادي محافظة القاهرة فئة الأكاير ، وتم اختيار عينة بحث قوامها 24 لاعب بطريقة قصديه منها 12 لاعب عينة ضابطة و.12 عينة تجريبه . تخضع للبرنامج المقترح .

و توصلت الدراسة إلى أن البرنامج يسهم بالإيجاب في تنمية السرعة في كرة القدم .

التعليق علي الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعنا للدراسات السابقة والمشابهة أن تكون في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة والتحضير البدني بصفة خاصة،واعتمدت الدراسة الحالية على طريقة من طرف التدريب الحديث للرفع من اللياقة البدنية والخاصة السرعة . وقد تم الاعتماد على هذه الدراسات لإتمام جوانب التدريب الدائري والبرامج المفترضة من منطلق التدعيم للبناء المنهجي في مجال دراستنا ومن أهم النقاط الملاحظة :

(1) اعتبار المركبات الخاصة -السرعة- مع المركبات العامة .

(2) الاعتماد على الفئات السنية المختلفة كدراسة المقارنات.

(3) الارتباط بين جميع الدراسات فيما يخص الخلفية النظرية.

(4) كيفية تصميم البرنامج

(5) تحديد الوحدة التدريبية

(6) ترتيب محتوى الوحدة التدريبية

كل هذه التعليقات قادتنا إلى نظرة شاملة،كالمجال النظري،بالإضافة إلى رياضة الإشكالية لما تلمحه من دلالات إضافية لفكرة الباحث من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة ، كذاك تم الاعتماد على الجانب التطبيقي لكل دراسة من حيث كيفية حساب النتائج من ضوء المعطيات المتوفرة.

المجانِب النظرِي

الفصل الأول :

البرنامج التدريبي

تمهيد

ظهر مفهوم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية وطراً عليه تغيرات عديدة، ويشير التطور الحادث في شتى مجالات النشاطات الرياضية إلى ارتفاع الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الانجازات.

فباعتبار التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف البيئة الاجتماعية للدولة وهو عنصر هام في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفق للتطور المتناسق للشخصية في الفرد ويعتبر احد متطلبات ومظاهر وميدان خصب لتحقيق ذات الفرد.

وعلى المدرب 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 اسس بناء برنامج والقواعد تصميمه وخصائصه والمبادئ والطرق التدريب المناسبة.

1- بناء البرامج التدريبية ومكانتها في التخطيط الرياضي:

1-1 مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب¹ . ويعرفه مفتي إبراهيم " بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص"².

1-2 أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد الحماحي وأمين الخولي، وكذلك كل من عمرو ابو المجد وجمال النمكي بأن الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية هي:³

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن.
- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، وفلسفة المجتمع.
- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - مهارات المعلومات الرياضية - المعلومات الشخصية والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.
- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية، ويجب إدخال التكامل كعملية تربية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

1-3 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمرو أبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حماده ، انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي يجب أن يراعي المدرب ما يأتي:⁴

- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.
- يجب أن يتعود الرياضي على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء.
- لا بد أن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط.

¹ حسام عز الرجال إبراهيم الحملي : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير ، جامعة الرقازيق ، مصر ، 2002م ، ص 26.

² مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 260

³ محمد الحماحي و أمين الخولي : أسس بناء البرامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 44

⁴ عمرو ابو الجود وجمال النمكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البرامج الناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م ، ص 185-186

الفصل الاول البرنامج التدريبي

- يجب أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضماناً لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية.

- يجب أن يتسم البرنامج بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة.

- يجب أن يراعى عند التخطيط للبرامج، الإعداد المتكامل لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
- يجب أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
- يجب ألا تقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيء عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
- يجب أن يتم الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.

1-4 أسس وضع البرامج التدريبية :¹

- المعرفة المسبقة بمواعيد المباريات الرسمية أو الودية (الداخلية ، الخارجية) حتى يتم وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- مستوى اللاعبين والفريق من حيث المهارات وقدرة الأداء الرياضي.
- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

1-5 القواعد التي يجب أن تراعى عند تصميم وبناء البرامج:

يرى مفتي إبراهيم وحفني محمود مختار ومحمد رضا الوقاد، انه كى يتم تصميم البرامج التدريبية لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل لكرة القدم فإن من الأهمية أن يشمل على العناصر التالية بدرجة عالية من التفصيل² .³

1-5-1 المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:- إن برنامج كرة القدم يجب أن يبنى على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل علم وظائف الأعضاء، علم النفس الرياضي، علم الحركة... الخ

1-5-2 الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:- يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يساهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفعالية في القيام بعملية التقويم.

1-5-3 تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي ، مثل الإحماء والتهدئة وكذا الإعداد بمختلف أنواعه (بدني - مهاري - خططي - نفسي)

1-5-4 تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي، ويعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج على عدة عناصر منها تنظيم حمل التدريب بكل مكوناته ودرجته وكذلك توزيع أزمته التدريب.

1-5-5 الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي:- يمكن تلخيص هذه الخطوات كالتالي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات التدريب.

- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة أو خارجه.

¹ محمود حفني مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي ، دار الزهران ، القاهرة ، مصر ، 1988م ، ص 224.

² حفني محمود مختار: برنامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، (د.ط) ، القاهرة ، مصر ، 1992م، ص 10-16.

³ مفتي إبراهيم حماد :. مصدر سبق ذكره ، ص 186.

- إعداد الأجهزة والأدوات التي قد يتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارينات الإحماء.
- إجراء تمارينات تحقق أهداف الوحدة في تسلسل علمي.
- إجراء تمارينات التهدئة
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم واستكمال الإعداد النفسي.

1-5-6 تقويم البرنامج التدريبي:

- يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي - ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

1-5-7 تطوير البرنامج التدريبي: يتم التطوير من خلال عدد من الخطوات نلخصها فيما يلي:

- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج.
- التحديد الدقيق لأهداف الفرعية لهدف البرنامج.
- التحديد الدقيق للظروف النفسية والاجتماعية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل طرق وأساليب تحقق أنشطة البرنامج.
- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج.

2 - التدريب

1-2- مفهوم التدريب: هو العملية التربوية التي تعتمد على الأسس و المبادئ العلمية، ويتضمن الشقين التعليمي و التربوي و التي يتم من خلالها كل من عمليات التخطيط، و القيادة الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضة و الحفاظ عليها أطول فترة ممكنة.¹

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي .

2-2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي: وتنحصر في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) و الجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... الخ) و المهارة و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع و يهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و

¹ مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، المختار للنشر، ط1، القاهرة، 2002، ص59

الفصل الاول البرنامج التدريبي

يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات.

2-3 طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

2-3-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

2-3-2 التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

2-3-2-1 طريقة التدريب المستمر:

تميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

- التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو للحالات صحية خاصة.

- التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.

- تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة_بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدرجات فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.¹

2-3-2-2 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.²

¹ أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص81، 82.

² محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص24، 25.

2-3-2-3 طريقة التدريب الفتري:

تمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

تشكيل الحمل الفتري:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفتري تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.¹

2-3-2-4 طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

-تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة-استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.
- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب... الخ).

¹ أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص88، 89.

2-3-2-5 طريقة التدريب تزايد السرعة:

تمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

2-3-2-6 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

2-3-2-7- طريقة التدريب الدائري:

2-3-2-7-1 مفهومها: هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:- مستمر -فتري- تكراري، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لنجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

2-3-2-7-2 أهداف التدريب الدائري:

- تنمية القدرات الأساسية والمركبة .
- تحسين الحالى التدريبية .
- تحسين القيم التربوية
- زيادة دافعية الممارسة.
- موضوعية مراقبة المستوى والتقييم .¹

2-3-2-7-3 تشكيل التدريب الدائري :

- 1- يراعى عند تصميم وحدات التدريب الدائري تغيير الحمل عبر المحطات بما يتماشى مع المجموعات العضلية الأساسية وفي هذه الحالة يركز الأداء في كل محطة على مجموعات عضلية معينة .
- 2- أسلوب آخر يستعمل في حالة ما إذا كان الهدف من عملية التدريب إحداث تأثير ذا شدة معينة وحجم معين على مجموعة عضلية وعينة بالإضافة إلى تنمية المجموعات العضلية الأخرى ولو بقدر أقل .
- 3- ومن الممكن أن تشكل وحدة التدريب الدائري كاملة بهدف تنمية مجموعة عضلية واحدة.

2-3-2-4-7-4- مميزات التدريب الدائري: تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- توفير الجهد والوقت.
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- تطوير القدرات البدنية فردياً.²
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- التقويم الذاتي للاعبين.
- استخدام التمرينات طبقاً للإمكانيات المتوفرة.
- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

2-3-2-5-7-4- طرق تشكيل تمرينات الدائرة: يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي:

* أن لا تقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.

* اشترك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة _أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني .

* يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.³

2-3-2-6-7-2- بعض نماذج التدريب الدائري:

1- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر:

1-أ- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف:

يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواءً كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية :

- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
- يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4
- تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويختب الزمن الذي يسجله اللاعب.
- يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.

¹ - عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص157.

² - محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص241-243-244.

³ - عادل ع البصير علي، مرجع سابق، ص165.

- يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقا في نفس الزمن المحدد ، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.

1-ب- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:

يتم التدريب دون فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق مايلي:

- تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.
- لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.
- يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب ، ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.
- يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.¹

1-ج أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :

يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:

- تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.
- يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.

2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة:

-15 ثا عمل 45 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 45 ثا فقط.

-15 ثا عمل 30 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على

أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا فقط

-30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 30 ثا

على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا

¹- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص335.

²- عادل عبد البصير علي :مرجع سابق ،ص169.

³- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، الدار الرحاب ، القاهرة 1999، ص20.

3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري مرتفع الشدة :²

في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمرينات من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقاً للهدف التدريبي المراد الوصول إليه.

4- نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري :

يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتاً لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل .³

المبادئ الأساسية للتدريب والتطور : وهي¹

1- مبدأ الاستعداد.

- العمر .
- نوع القابلية المراد تطويرها .

2- مبدأ الاستجابة الفردية :

- الوراثة.
- النضج.
- التغذية.
- الراحة والنوم.
- مستوى اللياقة.
- المؤثرات البيئية.
- المرض أو الإصابة.
- المؤثرات البيئية.
- المرض أو الإصابة.
- الدافعية.

3- مبدأ التكيف:

- تحسن الجهاز الدوري التنفسي.
- تحسن الجهاز العضلي.
- زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار.

4 - مبدأ زيادة الحمل :

- التكرار.

¹ www.iraqcad.net/lib/satee.htm

- الشدة.

- الزمن .

5- مبدأ التدرج:

- من العام إلى الخاص.

- من الأجزاء إلى الكل.

- من الكم إلى الكيف.

6- مبدأ التنوع:

- العمل مقابل الراحة .

- الصعوبة مقابل السهولة .

- الدوائر التدريبية.

- التدريب التقاطع.

7- مبدأ الإحماء و التهدئة:

- يرفع درجة حرارة الجسم.

- يزيد التنفس ومعدل القلب .

- يقي العضلات والأربطة والأوتار من الممزقات .

8- مبدأ الاستمرارية .

9 - مبدأ التدريب طويل المدى .

10- مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد.

خلاصة :

لعل الفرق في مستوي الأداء البدني والتقني الموجود بين الدول راجع إلى التطور الذي حصل لديهم في مجال العلوم الرياضية وكذا التخطيط الفعال من خلال وضع البرامج التدريبية المناسبة لكل نوع من الأنشطة الرياضية سواء من الجانب التقني أو البدني أو النفسي، حيث أن هذه البرامج توضع من اجل تحديد النقائص ومعالجتها بالطريقة المناسبة والمثلئ للحصول على أفضل النتائج خلال المنافسات المختلفة.

الفصل الثاني :

الصفات البدنية

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة كرة القدم خاصة ، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق فنيا ومهاريا ، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء .

وتنمية اللياقة البدنية في كرة القدم تتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق والتحمل .. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

1- تعريف الصفات البدنية : يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة) ، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، حنططية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر¹.

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور

الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية².

2- أنواع الصفات البدنية :

1-2- التحمل :

2-1-1- مفهوم التحمل : يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي. و هناك قسمين من التحمل³:

أولاً : التحمل العام : يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م.

ثانياً : التحمل الخاص : يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو⁴.

2-1-2- أنواع التحمل :

* **التحمل لفترة زمنية قصيرة :** يمتاز بقصر كالفتره الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

1- سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص 283 .

2- محمود عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992، ص 179.

3- ريان مجيد خريبط ، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، جامعة بغداد ، 1989، ص 31 . ص 186

4- كمال جميل الرطبي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان، 2004 ، ص 87- 88

* **التحمل لفترة زمنية متوسطة** : يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة .

* **التحمل لفترة زمنية طويلة** : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .

* **التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة** : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية .

وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض¹.

2-2-2-المرونة: المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب .

ويعرف Firey وHaree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل².

2-2-1- أنواع المرونة: قسم "هاره" المرونة إلى قسمين وهما :

2-2-1-1- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

2-2-1-2- المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

* **المرونة الإيجابية** : وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

* **المرونة السلبية** : تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة³ .

2-3- الرشاقة : يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أوجزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس⁴.

2-4- السرعة : السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة⁵.

1- طه إسماعيل عمر ، أبو الجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989 ، ص 101

2- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1989 ، ص 80 .

3- هارا ، ترجمة علي نصيف ، أصول التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، ط2 ، العراق ، 1990 ، ص 296.

4- كمال جميل الرنطي ، مرجع سابق ، ص 88

5- ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ، ص 77

الفصل الثاني الصفات البدنية

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

2-4-1- أنواع السرعة : تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات ، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

2-4-1-1- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) : تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير¹.

أ- تنمية السرعة الحركية : سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

2-4-1-2- سرعة الاستجابة : يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة ، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ².

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

أ- تنمية سرعة الاستجابة :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.
- القدرة على صدق التوقع والحس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

2-4-1-3- السرعة الانتقالية : وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

1- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987، ص 152

2- كمال جمال الرطبي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الأردن ، 2004 ، ص 59

أ- تنمية السرعة الانتقالية: للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار .

ب- النواحي الفسيولوجية لتنمية السرعة الانتقالية: يراعى عند تنمية السرعة الانتقالية النواحي الفسيولوجية التالية:
التدريب باستخدام السرعة تحت القصوى و القصوى مع مراعاة أن لا يؤدي ذلك إلى الانقباض العضلي ما إن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح و الابتسام و الاسترخاء.
استخدام مسافات قصيرة في التدريب حتى لا يؤدي التعب إلى هبوط مستوى السرعة مع عدم التكرار أكثر حتى لا يؤدي التعب إلى ظهور أخطاء في الأداء.¹

- * تكون فترات الراحة كافية بحيث تسمح باستعادة الشفاء و تتراوح في الغالب من 3-5 دقائق.
- * عدم استخدام السرعة القصوى بما لا يزيد على 2-3 مرات أسبوعيا تجنباً لإرهاق الجهاز العصبي.
- * يجب العناية بعمليات التهيئة و الإعداد (الإحماء) قبل إجراء تدريبات السرعة للوقاية من الإصابات في العضلات و الأوتار و الأربطة.
- * الاستفادة من تأثير عامل التمثية على تمارين السرعة و المقدرة على الاسترخاء.
- * يحسن البدء بتريبات السرعة بعد عمليات الإحماء مباشرة حتى يمكن الاستفادة من فاعلية هذه التريبات و عدم تأثر الجسم بالتعب.
- * الاهتمام بتنمية القوة العضلية حتى يمكن تنمية سرعة الانتقال.²

2-4-1- العوامل العامة التي تؤثر على تطوير السرعة: هناك عوامل تؤثر على تطوير السرعة بأنواعها حيث أن أهم متطلبات تطوير السرعة لدى رياضيي المستويات العليا في قابلية الربط تعد عدة صفات بدنية تلازم الوحدة الأخرى فالربط لعضلي يتم جراء تطور القوة العضلية (اللزجة داخل العضلة التي تستعمل لمقاومة الاحتكاك أثناء الحركة حيث تلعب دورا مهما خلال دراسة سرعة الانقباض و الانبساط فعند رفع درجة حرارة الجسم إلى 02 درجة وتغير بداية الحركة أو تكرار الحمل العضلي الصعب يحصل الانقباض العضلي الأقصى أكثر من 20%).

و تؤكد المصادر العلمية وجود عوامل تؤثر على تطور السرعة منها:

- القوة المتحركة التي تحض للمجموع الخاصة على العمل.
- الترابط و التوافق العضلي.
- لزوجة العضلة.
- التمثية العضلية و المرونة العضلية.
- خصائص و علامات المقاييس الجسمية.

1- كمال جمال الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الأردن ، 2004 ، ص 59

DORNHOFF MARTIN ، l'éducation physique et sportives .office de publication universitaire .Alger . 93 p 82

Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296 -2

الفصل الثانيالصفات البدنية

فالعلاقة بين السرعة و القوة تعد من العوامل المهمة التي تؤثر على السرعة بأنواعها حيث أن الربط بينهما يعد احدى السمات الأساسية التي يتميز بها رياضي و آخر من اجل الأداء الحركي الأمثل، لأجل زيادة السرعة على أقصى ما يمكن يجب على المتدرب زيادة من حوافز القوة بوساطة خفض مقدار كتلة الجسم أو زيادة فترة التعجيل فضلاً عن قابلية التغلب على المرونة الحركية و المدى الحركي للمفاصل التي تعمل بشكل معاكس في اتجاه توليد القوة اللازمة في الأداء الحركي، و يظهر أن السرعة هي حركة تشيخ من القوة بعد ارتباطها بالزمن زائد كتلة الجسم.¹

2-5- القوة: يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية .

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب .

ويرى كل من "كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة² .

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي ، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة (خارجية ، داخلية)³.

وغالباً ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة⁴ .

2-5-1- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية:

* نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .

* مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .

* القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .

* زوايا الشد في العضلة .⁵

* حالة العضلة قبل الانقباض .

* درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .

* تكتيك الأداء .

1 - قاسم حسن حسين،أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1998، ص 541 ، 542.

2- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992، ص 171.

3- ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 ، ص 190.

4- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، القاهرة ، 78 ص 59.

5- محمود مسعد علي ، المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1992 ، ص15.

* العامل النفسي (قوة الإرادة) .

* السن والجنس .

* طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.

* فترة الانقباض العضلي¹ .

2-5-2- أنواع القوة :

2-5-2-1- القوة العظمى : هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى

انقباض إداري ، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب² .

أ- طرق تنمية القوة العظمى:

* **طريقة الحد الأقصى للقوة** : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد ، و في كل تمرين يتم عمل

05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعدادها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب.

* **طريقة تكرار القوة** : لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى

05 دورات و كل دورة يتم إعدادها 06 مرات .

* **طريقة التدرج في زيادة القوة** : تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها .

2-5-2-2- القوة المميزة بالسرعة : هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ،

ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية

كما هو الحال في سباقات العدو .

أ- **طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة**: يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء

المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى لقدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من

الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية .

2-5-2-3- تحمل القوة : يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه

قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته.

* **طرق تنمية تحمل القوة** : يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى

30 % من وزن جسم اللاعب ، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها

طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب³ .

1- سيد عبد جواد ، مرجع سابق ، ص230.

2- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 ، ص 80

3- محمد حسن علاوي ، علم التدريب ، ط6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1989 ، ص 115

2-5-2-4- القوة الانفجارية :

2-5-2-4-1- مفهوم القوة الانفجارية : لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة

العضلية فقد عرفها (المندلاوي وأحمد) على أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.

أما (سليمان) فقد عرفها على أنها " استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركة " ، حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن تكون

لديه المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعد مسافة

أو أعلى ارتفاع ممكن ، أما (المندلاوي والشاطي) فقد عرفها على إنها القدرة في بذل القوة بالسرعة القصوى.

والقوة الانفجارية هي أقصى قوة وسرعة في آن واحد في اقل وحدة زمنية ولمرة واحدة ، وتنمو القوة العضلية مع نمو الشخص نتيجة زيادة في النمو البيولوجي (نمو الخلايا والأنسجة) وتطويرها الانحازي يكون بالتدريب الرياضي المنظم والهادف ، وتقاس بوحدة القياس الكيلوغرام وبجهاز الديناموميتر أو جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات (الكترومايوكراف) .

2-5-2-4-2- تدريبات القوة الانفجارية :

أ- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الأثقال:

الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 – 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد ، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة (100%) .

الحجم: التكرارات اقل من (4) تكرارات للتمرين الواحد.

الراحة: رجوع النبض إلى (120) ضربة/دقيقة بين التكرارات وبين المجميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة ، أو راحة من (3-5) دقائق بين التكرارات ومن (8-10) دقيقة بين المجميع.¹

ب- تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب (البليومتر): لقد أكدت الدراسات والبحوث التي أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية أن تدريبات البليومتر هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت عدة بحوث مقارنة بين تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتر ، و أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتر على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية وبذلك فإن تدريبات البليومتر قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين.²

وفكرة تدريبات البليومتر تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة نحو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص لا مركزي وهذا يعني أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لامركزي أي إطالة للعضلة يتبعه تقلص مركزي أي تقصير العضلة بمعنى (إطالة ثم انقباض) ، وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله سيرتد بحركة سريعة وقوية نحو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون

1- قاسم المندلاوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1989 ، ص 45 .

2- Carbeau Joej ، Foot Balle ، Edition revue ، E.P.S PARIS ، 2002 ، -1 ، P 13 .

المطاطي للعضلة، وهذا يعني إن أقصى انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية في العضلة يحدث عندما تحدث إطالة للعضلة أولاً ثم انقباض مركزي ، وهذه الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى التي تنفذ بنفس الأسلوب.¹

* **مثال على تدريبات الوثب العميق** : يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثلاً (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزي أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي إلى حدوث تحفيز في مستلمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية والتي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث الإطالة الزائدة عن طريق تقلص لاإرادي قوي نحو مركز العضلة (حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة الإطالة الزائدة) ، هذا التقلص القوي اللاإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب للارتقاء مباشرة بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد (1م) من الصندوق الأول وبارتفاع (90سم) مثلاً ، وعليه فان هذا التقلص اللامركزي (تطويل العضلة) والتقلص المركزي يؤدي إلى مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية ، وعليه يجب التركيز على مثل هذه التدريبات وذلك لان اللاعبين في الرياضات المختلفة يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا يجب التأكيد على تدريبها وخاصة في فترة الإعداد الخاص وفترة المنافسات².

1 - مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي -تخطيط وتطبيق- ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص55
2- سليمان علي حسين ، المدخل إلى التدريب الرياضي ، مطابع جامعة الموصل ، العراق ، 1983، ص280.

خلاصة :

تعد السرعة الانتقالية من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية.

الفصل الثالث :

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم، حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، أين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها، وأيضا يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة. وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطرق اللعب، حتى أنه يوجد حاليا معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتدريسها وتعليمها وتكوين الإطارات المتخصصة فيها، وقد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها والتسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر شاشات التلفاز وحتى سماع التعليق عبر المذياع

الفصل الثالث كرة القدم

كانت تنسم بالارتجالية ولا تقوم على أساس التهذيب والفن. وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملتها لتدريبهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع، وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي ولم تكن هناك قواعد تنظمها كما هو عليه الحال الآن، ويؤكد الباحثون تاريخياً أن كرة القدم كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري بالصين (عام 250 ق-م) وكانت تسمى Tsutchou بمعنى ركل الكرة، فيما يذهب مؤرخون آخرون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري" KUMAR منذ 14 قرناً مضت، وفي إيطاليا كانت هناك لعبة قديمة تسمى CALCIO تلعب بمناسبة عيد سان جون وما سبق يتأكد أنه ليس هناك اتفاق حول تاريخ ومكان نشأة كرة القدم، لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أنها أفكارهم وحدهم واستدلوا بواقعة تاريخية حيث غزى الدنمركيون الإنجليز ما بين 1016 و1042م، أين قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يركلونه وصار هذا تقليداً، واعتبروا أنه بين سنتي 1050 و1075 كان فجر ظهر اللعبة واكتشافها ويكتبونها FOOT BAAL، ويقول المؤرخ "فنتيرستين" أن طلاب المدارس في إنجلترا عام 1175م كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة ليستمتعوا بكرة القدم، وقد تم إيقاف نشاط كرة القدم رسمياً سنة 1314م من طرف الملك إدوارد الثاني معتمداً في ذلك على نص مادة عسكرية تقول أنها لعبة ناعمة لاتصلح للتدريب العسكري¹.

وعلى نص آخر لكونها تسبب كثيراً من الضحايا والخسائر بين الناس، كما أن هؤلاء الملوك لم ينظموها كما هي الآن ولم تكن هناك قوانين وهيئات تنظمها، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) والثانية (rugby) و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، أما الظهور الرسمي لها كان في لندن سنة 1863م تحت اسم "جمعية كرة القدم"².

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربع سنوات وهو حدث حارق للعادة ويجذب إليه أنظار العالم ألا وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث تثير هذه الأخيرة توتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه اللعبة تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهي تحتل الصدارة، كما أن فكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة عام 1904م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لها، لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الاتحاد عن تنفيذها وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لان الألعاب الاولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي سنة 1929م طرح الموضوع مجدداً من طرف سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد والأرغواي فوافق الاتحاد الدولي حيث طلب من هاته الأخيرة تنظيم المسابقة الأولى عام 1930 بمشاركة 13 منتخباً، أما أول مقابلة في كأس العالم كانت بين فرنسا و المكسيك وانتهت بنتيجة 4-1 لصالح فرنسا، وقد نال شرف تسجيل أول هدف في المونديال الفرنسي "لوصيان لوران".

أما بخصوص انتشار هذه اللعبة فكانت بريطانيا البلد الأم لها، ثم انتشرت عند جارتها أيرلندا وفي عام 1831م أخذت أيرلندا توفد فريقاً منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية حيث انتشرت

اللعبة فيها بحكم صلتهم ببريطانيا وتأثرهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ودخلت اللعبة إلى استراليا عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار إلى أن دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي سنة 1882م، وقد ساعدت طبيعة حياة الإنجليز - بحكم كثرة الأسفار للتجارة من جهة ومن جهة أخرى كونها دولة استعمارية لها الكثير من المستعمرات - في زيادة انتشار

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي، مرجع سابق، ص 2

² مفتي إبراهيم محمد: الحديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، ص 11

هاته اللعبة في العديد من الأماكن حتى قبل أن تكون لها قوانين تنظمها فكانت في أبشع صورها بعيدة كل البعد عن أهدافها الحالية¹.

3-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمنسوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، أيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى².
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .
- 1904: تأسس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية³.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل
- 1930: فازت الأوروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة⁴.
- 1937: استعمال قوس الجزاء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزاء 1938: اشتراك 35 منتخب في التصنيفات التمهيدية وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصنيفات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا 04-02
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها.
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الأوروغواي والبرازيل 2-1.
- بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط⁵.

¹ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، ص23

² سامي الصفار وآخرون: كرة القدم؛ ج1، ط2، بدون تاريخ، ص(11)

³ رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية؛ ط2، دار النظر عبور: 1999، ص(217)

⁴ موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي في كرة القدم؛ ط1، دار الفكر عمان: 1999، ص(09)

⁵ حسن عبد الوهاب: كرة القدم، دارالمعلمين، بيروت، ص24

- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر (2-3).
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم¹.
- 1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.
- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.
- 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.
- 1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.
- 1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس* جون ريمه* لأنهم فازو بها ثلاث مرات .
- 1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان(الجزائر والكويت) أحرزها المنتخب الإيطالي بعد فوزه على إيطاليا 3-2².
- 1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.
- 1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.
- 2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.
- 2010: ستقام في إفريقيا و لأول مرة حيث ستحتضنها جنوب إفريقيا وتشهد مشاركة الجزائر كممثل وحيد للعرب³.
- 4-تطور كرة القدم في الجزائر :**
- إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان

¹ حسن عبد الجواد؛ مرجع سابق ص(15)

² مجلة الحوادث:"العدد109، 23أفريل2000،الجزائر: ص(10)

³ إلياس-ف وحكيم: الخضر يدفون الفراغة في المريخ، جريدة الشروق، العدد2773، 19-11-2009، ص14

الفصل الثالث كرة القدم

الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا ما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

4-1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ *عمر بن محمود علي رايس* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر¹

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر"².

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق *سانت أوجين* بولوغين حاليا* ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956، وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية³.

4-2- المرحلة الثانية: (1962-1976):

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وشارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي، ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر وأول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة عام 1976⁴.

4-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاب ، بلومي ، فرقاني ، ماجر

¹ Hamid Grien :,Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA ,Alger :1990 37p

² محمد منصوري : الكرة الجزائرية فوز مستحق؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر:ص(23)

³ ب-رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهداف، العدد206، 29مارس2003، ص04

⁴ السعيد خباطو: مقابلة صحفية،جريدة الشباك،العدد206، 03أوت1997، ص07

الفصل الثالث كرة القدم

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إضاء وجاني.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976 . وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 .

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واداد تلمسان فتحصلت على الكأس العربية سنة 1997م¹.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.

4-4-4-كرة الجزائر في أزمة:

أما بخصوص الآونة الأخيرة وبالضبط في الفترة الأخيرة الممتدة بين 1991-2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا خطيرا أثر سلبا على سمعة المنتخب الوطني على الصعيد الدولي والقاري حيث ظهر المنتخب الوطني في نهائيات كأس إفريقيا سنة 1992 بالسنگال بمستوى متواضع والخروج بإقصاء من الدور الأول رغم التشكيلة اللامعة من اللاعبين ، كما أقصي من الدورة الموالية من المشاركة في دورة تونس 1994 وكان السبب إداري حيث إدراج اللاعب يتمثل في قضية "كاروف" في المقابلة ضد السنغال وهو معاقب من طرف الكاف يوم 10/01/1993².

علاوة على ذلك خروج المنتخب الوطني من الدور الربع النهائي في دورة جنوب إفريقيا سنة 1996 ، يليها المشاركة السلبية في دورة بوركينا فاسو سنة 1998 التي تعتبر مأساة كبيرة حيث خرج المنتخب الوطني بثلاث إنهزامات أمام كل من غينيا و بوركينا فاسو والكامرون تليها خروجه من الدور الأول في دورة غانا ونيجيريا سنة 2000 ثم تليها دورة 2002 التي أقيمت في الكامرون وكانت النتائج مثل سابقتها ، وفي دورة تونس 2004 كان نصيب أبناء

"رابح سعدان" و"بوعلام شارف" الإقصاء من الدور الربع النهائي أمام منتخب المغرب بعدها أتت الصدمة الكبرى حيث أقصي المنتخب الوطني من المشاركة في دورة مصر ولم يتأهل الحضر للوصول إلى نهائيات كأس العالم بكوريا واليابان سنة 2002 هذا بالإضافة إلى عدم تأهله إلى نهائيات كأس إفريقيا الأخيرة في جانفي 2008 بغانا³.

¹ ب-رضان، مرجع سابق، 04

² السعيد خباطو، مرجع سابق، ص7

³ جريدة الرأي، مرجع سابق، ص(17)

إلا أن الكرة الجزائرية شهدت تقدما ملحوظا سنة 2009 أين تأهلت لنهائيات كأس أفريقيا التي أقيمت بأنغولا أين احتل المنتخب الجزائري المركز الرابع، أما الحدث الأبرز فهو تأهله لنهائيات كأس العالم 2010 بعد مباراة فاصلة ضد الفريق المصري والتي انتهت بنتيجة 1-0 لصالح الجزائر بتوقيع عنتر يحيى¹. وكذا الوصول إلى الدور النصف نهائي لكأس أفريقيا التي أقيمت في أنغولا عام 2010 بقيادة المدرب رابح سعدان وتشكيلة شابة على غرار زباني، حليش، بوقرة...²

5- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

- 1917:فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921:ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
- 1958:تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
- 1963:تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965:أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967:أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975:أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976:أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980:أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1980:أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.
- 1982:أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1990:فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997:أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998:أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.
- 2000:أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف³.
- 18 نوفمبر 2009 تأهل المنتخب الجزائري لنهائيات كأس العالم 2010⁴

6- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسيير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع ، وهذه المبادئ هي:

¹ إلياس-ف وحكيم، مرجع سابق، ص14

² هارون شربال: إنجاز فرعون، جريدة الخبر، العدد 5887، 25-01-2010، ص14

³ مجلة الحوادث، العدد 109 الصادر في 23 أبريل 2000، الجزائر ص(10).

⁴ إلياس-ف وحكيم، مرجع سابق، ص14

6-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

6-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية¹.

6-3- التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض².

7- قوانين كرة القدم: بالإضافة إلى المبادئ الأساسية المذكورة سابقا هناك سبعة عشر قانونا ينظم اللعبة وهي كالتالي:

7-1- ميدان اللعب: ويكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر أما عرضه فيكون ما بين 60-100 متر.

7-2- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها فيتراوح ما بين 359-453 غرام وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم²).

7-3- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء تكون فيه خطورة على لاعب آخر

7-4- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا داخل الميدان و7 في الاحتياط

7-5- الحكام: ويعتبر صاحب السلطة لمزاولة وتطبيق قوانين اللعبة

7-6- مراقبي الخطوط: يعين للمباراة مراقبين للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة

7-7- مدة اللعب: شوطان مدة كل منهما 45 دقيقة، يضاف لكل شوط وقت ضائع كما يجب أن لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة

7-8- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

7-9- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

7-10- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة

7-11- التسلسل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

¹ حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997، ص25-27
² سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29

7-12- الأخطاء و سوء 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، وضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكثف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه¹

7-13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

7-13-1- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

7-13-2- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

7-14- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

7-15- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

7-16- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

7-17- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين²

8- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

8-1 طريقة الظهر الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابها للحرفين الإنجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

¹ علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1989، ص255

² حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص177

2-8 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

3-8 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والمهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمزيقات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.

4-8 طريقة 4-3-3:

خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب¹.

5-8 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...²

6-8 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهريرا Helinkou herera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (3-2-4-1).

7-8 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8-8 الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)...³

9- المهارات الأساسية في كرة القدم:

جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية أين يتم التدريب عليها لفترات طويلة إلى أن يتم إتقانها الذي يعتبر ضروري ومؤثر على تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة، وتنقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى:

*ضرب الكرة بالقدم(المنالولة،التهديف)

*الدحرجة للكرة

*السيطرة على الكرة

*الإخماد

*ضرب الكرة بالرأس

*المراوغة والخداع

¹ علي خليفة العنشري وآخرون، مرجع سابق، ص211

² Alain Michel : foot ball,les systèmes de jeu ,2eme edition, edition chiram, paris, 1998, p14

³ حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص23

*المهاجمة وقطع الكرة

*رمية التماس

*مهارات حارس المرمى

9-1-1- ضرب الكرة بالقدم: وتعد من المهارات المهمة في اللعبة، وتوجد عدة طرق لتنفيذها وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه المواقف خلال سير المباراة، وتشكل نسبة استخدام هاته المهارة من طرف اللاعبين نسبة عالية مقارنة بالمهارات الأخرى

9-1-1- أغراض ضرب الكرة بالقدم:

-التسديد (التهديف) على المرمى

-أداء التمير(المنالولة)للزميل

-تشثيت الكرة وإبعادها

9-1-2- أنواع ضرب الكرة بالقدم:

***الضربة بوجه القدم الأمامي:** ويستخدم هذا النوع من الضربات من قبل حارس المرمى وأيضاً اللاعبين لأداء التميريات التي

تكون بعرض الملعب، وكذلك في التسديد على المرمى بسبب قوة الضربة بهذا الجزء من القدم

***الضربة بداخل القدم:** ويعد من أفضل الأنواع وأسهلها، يستخدم في التميريات القصيرة والطويلة حيث أنها تتسم بالدقة نظراً

لملاستها لمساحة كبيرة من القدم، وتستخدم غالباً في ضربات الجزاء والركنية والضربات الحرة

***الضربة بخارج القدم:** وتستخدم للتصويب على المرمى أو التمير، وقد اكتسب هذا النوع أهمية كبيرة في خطط اللعب الحديثة

لسرعة أداؤها ومفاجئتها للخصم

***الضربة بمقدمة القدم:** قد يضطر اللاعب لأداء هذا النوع أثناء المباراة، ويستخدم لإبعاد الكرة وتشثيتها أو التسديد على

المرمى وأيضاً في التميريات الطويلة أو في وضع لا يسمح بأداء مرجحة للقدم¹

***الضربة الطائرة:** وهي من الأنواع الصعبة التي تتطلب دقة عالية، حيث على اللاعب استقبال الكرة وهي في الهواء والتعامل

معها قبل أن تلمس الأرض، وتستخدم للمسافات الطويلة.

***الضربة نصف الطائرة:** وتستخدم كثيراً في المباراة خاصة في المناطق القريبة من المرمى لأداء التسديد أو التمير، وتتطلب

مهارة عالية وتوقيت سليم لأداؤها عند ارتداد الكرة من الأرض.

***الضربة الممسوكة:** وهي تلك التي يؤديها حارس المرمى بعد مسكه الكرة

***الضربة بكعب القدم:** إن إتقان هذا النوع يوفر على اللاعب الوقت في تمرير الكرة إلى زملاءه في ظروف اللعب التي تتطلب

السرعة في الأداء .

9-2- التمير: يعتبر التمير إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية الجماعية إذا تم أداؤه بدقة وسرعة في اتجاه مرمى

المنافس، ويعتمد التكنيك الحديث على سرعة ودقة التميريات حيث انه من المعروف أن التمير أسرع من الجري بالكرة وأسرع من

المحاورة ويتوقف نوع واتجاه وارتفاع ومسافة ودقة وقوة التمير على عدة عوامل منها :

- مكان وموقف الزميل الذي ستمرر له الكرة

- مكان ونوعية اللاعب الخصم المدافع القريب من الزميل الذي سترسل إليه الكرة

¹ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص ص74-84

- الحالة التكتيكية لحظة التمرير وموقف لاعب الفريق المهاجم ووضعية لاعبي الفريق المنافس وأماكن تواجدهم

9-2-1- نصائح يجب مراعاتها عند التمرير:

- عدم الالتزام بتنفيذ نوع واحد من التمرير
- عدم الإكثار من التمريرات القصيرة
- الإكثار من التمريرات البينية في عمق دفاع الخصم
- اختيار الزميل المناسب في المكان المناسب لتمرير الكرة إليه
- نقل الكرة بسرعة بين خطوط الدفاع والوسط والهجوم بالتمرير السريع في نقالات وتمريرات قليلة
- عدم الإكثار من المحاورة قبل التمرير
- التحرك الناجح من اللاعبين زملاء بدون كرة في مساحات وأماكن مختلفة

9-2-2- أنواع التمرير: لكي نعطي صورة واضحة عن أنواع التمرير لكرة القدم يمكن تقسيمها إلى مايلي:

• التمرير حسب الاتجاه

• التمرير حسب الارتفاع

• التمرير حسب المسافة¹

ويتوقف استخدام أنواع التمرير على عدة عوامل نذكر منها:

- ساحة الملعب
- وضع مدافعي الفريق الخصم وطريقة التشكيل الدفاعي
- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق (المهارات الفردية)
- مدى إتقان أعضاء الفريق للتمريرات المختلفة
- موقع الزميل المستقبل للكرة

* التمرير حسب الاتجاه :

- التمريرة العميقة: وتكون باتجاه هدف الخصم، وهي فعالة إذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيت صحيح لإنجاحها

- التمريرة العرضية: وتستخدم في ساحة الخصم لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه مرمى الخصم

- التمريرة الخلفية: يعتمد اللاعبون على إرجاع الكرة إلى الخلف بغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء هجوم وفتح ثغرات

* التمرير حسب الارتفاع :

- التمريرة الأرضية: تعد هذه التمريرة سريعة ودقيقة نحو الزميل لعدم وجود خصم بينهما

- التمريرة العالية: تستخدم في أداء ضربة المرمى وضربة الزاوية والضربات الحرة المباشرة

* التمرير حسب المسافة :

- التمريرة القصيرة: وتكون مسافتها من 8-12 متر

¹ موقف أسعد محمود، مرجع سابق، ص 84-88

- **التمريرة المتوسطة:** وتكون مسافتها من 12-25 متر ولا يجذب استخدامها أمام المنطقة الدفاعية لأنها غالبا ماتشكل خطورة على الفريق

- **التمريرة الطويلة:** تستخدم لغرض التقدم نحو منطقة الخصم ،وتكمن صعوبتها في دقة أداؤها وتكون مسافتها من 25 متر فما فوق¹

9-3- التصويب: هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم لتغلب على التكتلات الدفاعية في منطقة الجزاء فهو يستخدم لإحراز الأهداف وتخصص له فترات طويلة للتدريب عليه من قبل المدربين

9-3-1- العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب :

9-3-1-1- العامل النفسي: ويدخل تحته مجموعة من الصفات هي :

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب

- قدرات اللاعب على التركيز عند التصويب

- هدوء اللاعب وبرودة أعصابه عند التصويب

- الثقة بالنفس

- مدى اتساع زاوية رؤية الملعب وخاصة المرمى وما حوله

9-3-1-2- العامل البدني: واهم ما يؤثر فيه

- قوة التصويب للاعب مما يؤثر نفسيا على المدافعين وخاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللعب تجعله يتفوق بدنيا في الصراعات الفردية قبل تصويب الكرة

- رشاقة ومرونة اللاعب مما يساعد على اخذ الوضع الصحيح عند التصويب

9-3-1-3- العامل الفني: ويتمثل في إجادة اللاعب لمهارة التصويب بأي جزء من أجزاء لقدم ومن أي مكان سواء من الحركة أو الثبات

9-3-2- الأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم :

9-3-2-1- كيف يصوب اللاعب: يجب على اللاعب مراعاة النقاط التالية

- هل يصوب مباشرة أم بعد إيقاف الكرة

- بأي قدم يصوب اللاعب

- أي جزء من القدم يركل الكرة

- قوة وسرعة الركلة

9-3-2-2- متى يصوب اللاعب:

- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم

- عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا

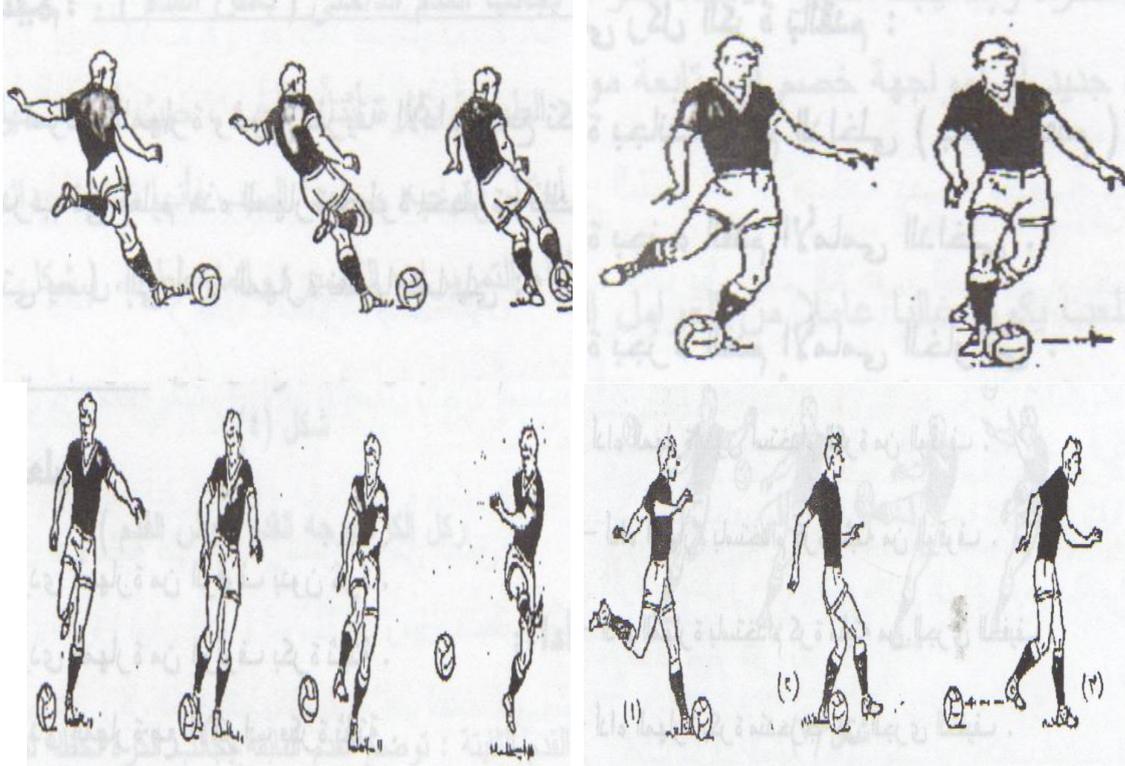
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب

¹ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 94-95

- عند وجود مدافع يحجب الكرة عن الحارس
- عندما لا يتوقع حارس لمرمى أو المدافع التصويب

9-3-2-3- أين يصوب اللاعب: ويعني ذلك

- التصويب في الزاوية المفتوحة
- التصويب من مسافة معقولة
- تصويب الكرة غالبا أرضية وأيضاً الزاوية البعيدة



شكل (1) يبين أنواع ضرب الكرة¹

9-4- المراوغة والخداع :

9-4-1- ماهية المراوغة: هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى مع الاحتفاظ

بالكرة باستخدام أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم²

9-4-1- الهدف من المراوغة:

- جعل الخصم في وضع يعطي فرصة مناسبة للمهاجم في أداء تمريرة للزميل .
- التخلص من المدافع واجتيازه .
- بقاء الكرة بحوزة الفريق .

¹ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 171-172

² زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء ادنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص 198

9-4-2- أسس المراوغة: من أهم الأسس التي تعتمد عليها المراوغة نذكر:

السرعة، التحكم في الكرة، القدرة على تغيير السرعة، ارتباط المراوغة بالخداع، اتساع زاوية نظر اللاعب ، الثقة بالنفس ، الخطة المباشرة للخصم

9-4-3- قواعد المراوغة: تعد المراوغة إحدى التقنيات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم، كما يمكن صياغة على شكل أسئلة

كالتالي:

- أين تراوغ: المراوغة سلاح ذو حدين، حيث يفضل القيام بها في منطقة جزاء الخصم والعكس صحيح
- متى تراوغ: يجب أن يكون مستعد للمراوغة كما أن أفضل المراوغين في العالم يفشلون أكثر مما ينجحون فيها
- لماذا تراوغ: تؤدي المراوغة لخلق مساحة لتسديد أو أداء تمريرة للزميل

9-4-4- أنواع الخداع:

9-4-4-1- الخداع بدون كرة: ويشمل

- الخداع بالعينين: يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام الخصم ثم يتحرك إلى الاتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ
- الخداع بالجسم: يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يقوم بحركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الآخر
- الخداع بالرجلين: يعمل اللاعب على اخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر
- الخداع بتغيير السرعة والاتجاه: يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الجري السريع، أو يعمل على تغيير اتجاه الجري

9-4-4-2- الخداع بالكرة: ويشتمل على

- الخداع بالجسم: يقوم اللاعب الذي يجوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين وعند استجابة الخصم لذلك ينطلق بسرعة إلى الجهة الأخرى¹
- الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب حركة توشي إلى الخصم انه يريد أداء تمريرة بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى أو يقوم بالمراوغة
- الخداع بالمحاورة: يؤدي اللاعب حركة توشي للخصم بأنه يرغب في المراوغة في جهة معينة ثم يراوغ في الجهة الأخرى

9-4-5- مساوى الخداع :

- يؤدي إلى الاعتماد على اللعب الفردي
- يجعل اللعب بطيئا
- القيام بالألعاب الاستعراضية

9-4-6- فوائد الخداع:

- يساعد على إعطاء فرص أكثر للاعب والفريق في السيطرة على الكرة
- التفوق على الخصم
- يطور الجانب الذهني للاعب مما يجعله يحسن التصرف في المواقف المختلفة²

¹ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص169-171

² موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص172



شكل (2) يوضح بعض أنواع الخداع والمراوغة¹

5-9-5- الدحرجة (الجري بالكرة): الجري بالكرة من المهارات الفردية تستخدم للتقدم نحو مرمى الخصم، أين يكون نظر

اللاعب موزع بين الكرة والمحيط الذي حوله، كما أن أغلب الأهداف المسجلة تأتي بعد دحرجة الكرة ثم تسديدها على المرمى

9-5-1- أنواع الدحرجة:

- الدحرجة بوجه القدم الخارجي
- الدحرجة بوجه القدم الداخلي
- الدحرجة بجانب القدم (باطن القدم)
- الدحرجة بأسفل القدم

9-5-2- الهدف منها:

- مراوغة الخصم والابتعاد عنه
- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة قصد فتح الثغرات للاستفادة منها
- تأخير اللعب عن طريق الاحتفاظ بالكرة
- إعطاء فرصة للزملاء للتحرر من المراقبة²

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ص 176-177

² موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 112-115

9-6- السيطرة على الكرة: وتعني قدرة اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد ممكن بأجزاء الجسم ما عدا اليدين، كما يفهم بأنها قدرة اللاعب على التحكم في الكرة وهي في الهواء، فيجب على اللاعب أن يكون توقيته دقيق وإحساسه بالكرة عالي عند لمسها، واللاعب الذي يتقن هذه المهارة يمكنه التقدم في المهارات الأخرى بشكل سريع

9-7- الإخماد: يقصد به استقبال الكرة والسيطرة عليها وجعلها تحت تصرف اللاعب ، والفشل في استقبال الكرة يؤدي إلى ضياعه وفقدانها كما أن استقبال الكرة بشكل جيد يسهل على أداء الخطوة التالية لتنفيذ حركة أو مهارة معينة

9-7-1- أنواع الإخماد:

- الإخماد بالجزء الداخلي للقدم
- الإخماد بأسفل القدم
- الإخماد بالفخذ
- الإخماد بالرأس
- الإخماد بالجزء الخارجي للقدم
- الإخماد بوجه القدم
- الإخماد بالصدر

9-8- ضرب الكرة بالرأس: وتعد من أحد المهارات الأساسية الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم، فهي تستخدم للتهديف والتمرير والضغط على الخصم وأيضاً تشتيت الكرة من المنطقة يجب عند تدريب الناشئين على ضرب الكرة بالرأس التدرج في تعليمها وصولاً إلى إتقانها، ومن الأمور التي يهتم بها المدرب إزالة الخوف والتردد عندهم حين ضرب الكرة¹

9-8-1- أنواع ضرب الكرة بالرأس:

- ضرب الكرة بالرأس من الوقوف للأمام والجانب
- ضرب الكرة بالرأس من الحركة بالقفز والطيران²

9-9- المهاجمة: وهي الوسيلة التي يعتمد عليها اللاعب لاقتناص الكرة من الخصم سواء كان عن طريق قطع المناولات أو التصويبات أو إيقاف الكرة بين قدميه ثم الاستحواذ عليها

9-9-1- أغرضها:

- تشتيت الكرة وإبعادها عن الخصم
- محاولة الحصول على الكرة
- * ينقسم تشتيت الكرة إلى ثلاث طرق وفقاً لتوقيت المهاجمة وهي:
- تشتيت الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم (قطع الكرة)
- تشتيت الكرة لحظة استلام المهاجم لها (محاولة الحصول عليها)
- تشتيت الكرة بعد استقبال المهاجم لها

9-9-2- طرق المهاجمة:

* **المكافئة:** وتعني قيام اللعب المدافع بإبعاد المنافس المستحوذ على الكرة بمكافئته بطريقة قانونية، وتكون مؤثرة عند أدائها والمهاجم مرتكز على قدمه الخارجية .

¹ محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخطط في كرة القدم، دون ناشر، 2000، ص30

² محمد كشك وأمر الله البساطي، مرجع سابق، ص30

* **المهاجمة بالقدم: ومن ميزاتھا**

- تتطلب توقيت صحيح وسليم
- تعتمد على سرعة الاستجابة للاعب
- أن تكون نية اللاعب حسنة
- يجب أن يكون تصرف اللاعب سريع ومفاجئ
- تعد أحسن وأفضل طرق المهاجمة وأقلها خطورة

* **إيقاف وصد الكرة:** ويعتمد عليها عندما لا تتوفر الفرصة في الاستحواذ على الكرة ، حيث يضع اللاعب قدمه أو قدميه

معا في اتجاه سير الكرة

9-9-3- أنواع المهاجمة: - المهاجمة الأمامية

- المهاجمة الجانبية

- المهاجمة الخلفية¹

9-10- رمية التماس: بنص قانون كرة القدم على أنه عند اجتياز الكرة بأكملها لخط التماس يقوم اعب من الفريق المضاد

برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه، وأن تكون

قدماه على خط التماس أو خلفه وأن تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة حتى تكون الرمية صحيحة، كما لا يمكن تسجيل

الهدف منها مباشرة ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللعب الذي هو في وضع تسلل عند تنفيذ رمية التماس، وجب على

اللاعبين التدريب على خطط هجومية للاستفادة من هذه الإمكانيّة²

¹ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 175-179

² موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 93-94

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

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

ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، وخصوصا أداء المهارات الأساسية فيها ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية

الفصل الرابع:

المراهقة

تمهيد :

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم. فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد. وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والانفعالي،ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته. و تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد،ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

1 - مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد. وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"⁽¹⁾

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.⁽²⁾ إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.⁽³⁾

2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁽⁴⁾ إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من فعل لاتيني ADOLESERE معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.⁽⁵⁾

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المهريين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

(1) - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص195.

(2) - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر، 1997، لبنان، ص430.

(3) - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص254.

(4) - محمد الحمحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، ل2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص58.

(5) - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص189.

3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.⁽¹⁾

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكتسب نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.⁽²⁾

4- خصائص المراحل العمرية (15-16-17 سنة) المراهقة المتوسطة:

4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).⁽³⁾

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

(1) منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي ، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004، ص 216.

(2) حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982، ص 252-253-262-289-263.

(3) بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.

بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي. أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (1)

4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غدد ميمز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد، أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (2)

(1) حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص 370-371.

(2) بسطويسي أحمد، نفس المرجع مرجع، ص 182.

4-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأشكال الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز.

السن 15-19	
الوزن (كغ)	الطول (م)
51.3	1.525
52.2	1.55
53.3	1.575
54.9	1.6
56.2	1.625
58.1	1.65
61.7	1.70
65.7	1.75
67.1	1.775
69.4	1.80
71.7	1.825

جدول رقم(1) يمثل الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15 - 19 سنة)⁽¹⁾

- الأشخاص العاديين -

1- AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF :PETIT LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION
IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,P614.

4-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للحو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وأتساعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسه، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبهون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحبة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

4-5- الخصائص الفكرية:

تحمط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس. (1)

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على انه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموما لديه، كما يكتسب الفكر الاستقلالي والإبتكاري. يرى "جيلفورد 1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة. (2)

4-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولا، والتوافق الاجتماعي يهيمه كثيرا، ويسعده أيضا إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة الحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته. ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

(1) فؤاد يحي السيد، مرجع سابق، ص 285

(2) أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 220.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي .

ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه. (1)

5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100 غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة (2).

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم، إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار. (3)

5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات (4).

(1) حامد عبد السلام الزهران، مرجع سابق، ص 383-384.

(2) موسوعة: "التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982، ص 38

(3) فاخر عقلة: علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ب س، ص 38.

(4) - حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 435.

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا،ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجنب عن أسئلته دونما تردد. (1)

6- أشكال المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

6-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- لتوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة (2).

6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة. (3)

(1) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 435-436.

(2) محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981، ص 24.

(3) رابع تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 137.

6-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابحة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

6-2-1- العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .⁽¹⁾

6-3- المراهقة العدوانية(المتمردة): من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل: اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية الخ.
- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

6-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .⁽²⁾

⁽¹⁾ يوسف ميخائيل أسعد: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ص160.

⁽²⁾ عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ص160.

6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء. (1)

7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كوثما:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (2)

8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجوانب الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. (3)

(1) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 440

(2) بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 187-188.

(3) معروف رزق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986، ص 15.

9-تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

9-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لمهارة الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة،الجمباز التمرينات الفنية.(1)

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة،و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانييل 1978، و فنتر 1979"تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل،و الاكتساب المميز للمهارات العقلية،و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف "حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار،و التفكير السليم،و الاختياري،و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.(2)

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما،وبشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيد،ويكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث.(3)

9-2- تطور الصفات البدنية:

9-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية ، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحمولات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.(4)

(1) - عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،دار الفكر العربي،1998،ص74.

(2) بسطويسي أحمد، مرجع سابق،ص184.

(3) بسطويسي أحمد، مرجع سابق،ص184-185.

(4) Yurgen Weinek BIOLOGIE DU SPORT, EDITION VIGOT, PARIS, 1992, P341-353

9-2-2- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة ، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فنتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "ايفانوف 1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

9-4-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسّن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.⁽¹⁾

10 - مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الموموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطيء، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بما تحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ⁽²⁾.

11- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

* يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

* يجب تنمية وعي الأفراد للخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

(1) Yurgen Weinek, Bibliographie opcit, P341-353.

(2) عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004، ص 26-29 .

*إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضية يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو. (1)

(1) بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص184.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

المجانبة التطبيقية

الفصل الخامس:

طرق منهجية البحث

تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري الذي تضمن شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع و ذلك بالاستعانة بالمراجع والدراسات و البحوث السابقة في هذا الميدان ، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بالموضوع و دراسته دراسة ميدانية حتى نعطيه مفهوما علميا. كما أن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري ، حيث تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من فرضيات البحث وهو ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و المناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات ، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هاته الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة ، والمنهج العلمي المتبع ، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى .

1/ خطوات سير البحث :

تم القيام بدراسة إستطلاعية كأول خطوة والتي تعرف حسب (ماثيو جيدير) على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.¹ وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى فريق نادي الهواة شبيبة مناعة للتعرف على طبيعة الفريق وكشف بعض الغموض وجمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفريق لموضوع دراستنا.وعلى غرار هذا حدد عنوان البحث وذلك بعد الموافقة من الأستاذ المشرف ثم تم اخذ الموافقة من الإدارة واخذ وثيقة تسهيل المهام (أنظر الملحق رقم 1) والتوجه بها إلى رئيس النادي وبعدها باشرنا العمل الميداني وذلك بوضع اختبار قبلي لقياس صفة السرعة الانتقالية وذلك يوم 2017/02/22 ثم قمنا بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري من يوم 2017/02/26 إلى غاية 2017/04/19 وكان إجراء حصتين في الأسبوع بمجموع (16) حصة تدريبية ثم وضع اختبار بعدي يوم 2017/04/22

2/ منهج الدراسة:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه² و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي يبين الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث³. و هو الطريق الذي يقود الباحث إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العلمية⁴. ونحن نعلم أن المناهج تختلف تبعا لنوع وأسلوب المنهج المتبع لهذا استخدم الباحث المنهج التجريبي للائمته طبيعة الدراسة .

3/التصميم التجريبي:

تصميم مجموعتين ضابطة وتجريبية (التجربة القبلية والبعديّة) :

هو أحد أشكال التصميمات التجريبية في المنهج التجريبي و يعتمد هذا الأخير على الخطوات الإجرائية الآتية

1القيام بإجراء قياس قبلي على مجموعتين تجريبية وضابطة و ذلك قبل إدخال تغير لتغير تجريبي

2 إدخال تغير في المتغير التجريبي

3 القيام بإجراء قياس بعدي على المجموعة التجريبية بعد انتهاء التجربة و ذلك بقياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع

4 حساب الفرق بين القياس القبلي و البعدي ثم اختبار دلالاته إحصائيا.

¹ - ماثيو جيدير: "منهجية البحث العلمي"، ترجمة ملكة ابيض، <http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>.

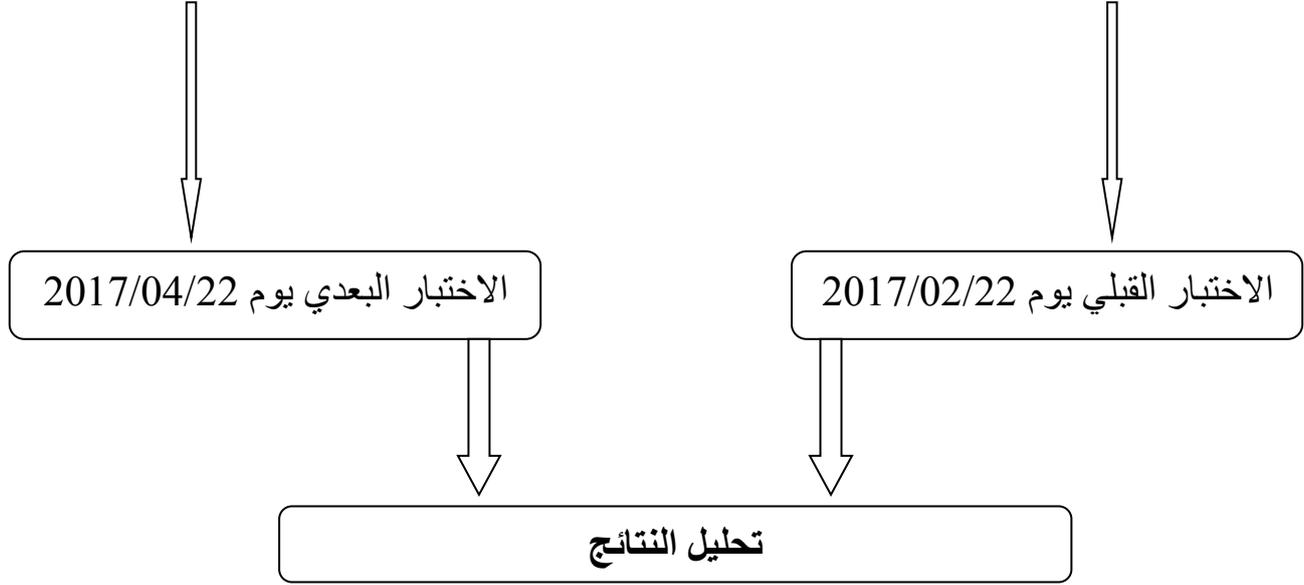
² -mourise angles-initiation pratiqueà la méthodologie des science humains -èd :casbah/Alger-cec-qubes-1996- p.58.

³ -jean claud combessie -la méthode en sociologie(série approches).éd casbah-Alger-la découverte-paris-1996- p.09.

⁴ -هاني بن ناصر الراجحي: "التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية على إدارة جوازات الصفر جدة"، رسالة ماجستير، إشراف، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، أجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003، ص 78.

البرنامج التدريبي

الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول
الحصة رقم 15	الحصة رقم 13	الحصة رقم 11	الحصة رقم 9	الحصة رقم 7	الحصة رقم 5	الحصة رقم 3	الحصة رقم 1
الحصة رقم 16	الحصة رقم 14	الحصة رقم 12	الحصة رقم 10	الحصة رقم 8	الحصة رقم 6	الحصة رقم 4	الحصة رقم 2



شكل رقم (3) يمثل البرنامج التدريبي

4/مجتمع الدراسة :

يعرف مجتمع البحث على أنه "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس أو فرق، تلاميذ، سكان، لاعبين أو أي وحدات أخرى"¹.
والمجتمع للبحث هو فرق كرة القدم لفئة الأندية لولاية المسيلة وعينة البحث تمثلت في فريق كرة القدم نادي شبيبة مناعة صنف أشبال .

¹ - محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

4-1/ عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث".⁽²⁾

كما تعتبر خطوة منهجية مهمة جدا وفي هذه الدراسة اعتمدنا على العينة القصدية و المتمثلة في فريق كرة القدم صنف أشبال بلدية مناعة و لاية المسيلة الذي ينشط في قسم ما قبل الشرفي و تضم 20 لاعبا مقسمين بالتساوي 10 لاعب في المجموعة التجريبية و 10 لاعب في المجموعة الضابطة تتراوح أعمارهم ما بين 15_17 سنة و قد وقع عليها اختيارنا لأنها تتلاءم مع أهداف البحث التي نهدف إلى تحقيقها و كذلك لقرب المسافة و اختصار الجهد و الوقت و المال في سير البحث.

- تكافئ مجموعتي البحث :

لأجل ضبط متغيرات البحث قام الباحث بإجراء تجانس و تكافئ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الوزن ، الطول ، العمر ، اختبار 30م حري) و جرت معالجة هذه المتغيرات إحصائيا عن طريق استخدام قانون (T-test) للتكافئ و الجدول رقم (02) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية لتجانس و تكافئ مجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t الجدولية	t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	±ع	س	±ع			
العمر	16	10.054	16.5	0.527	2.42	1.342	عشوائي
الوزن	53.333	10.637	49.500	3.477		1.794	عشوائي
الطول	165.167	3.996	164	5.559		0.159	عشوائي
30 م عدو	4.284	0.682	4.176	0.655		1.873	عشوائي

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $\rightarrow (0.05)$ ودرجة الحرية ($20-2=18$) تساوي (2.42) من خلال الجدول رقم (2) يمكن أن نقول أن هناك تجانس و تكافئ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المدروسة .

5/المجال الزمني والمكاني:

5-1/المجال الزمني: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 2017/02/22 إلى غاية يوم الاربعاء 2017/04/22 .

5-2/المجال المكاني:تمت الدراسة على مستوى فريق نادي شبيبة مناعة المسيلة.

² - رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

6/ ضبط متغيرات الدراسة:

6-1/ تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "برنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري".

6-2/ تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.⁽¹⁾

- تحديد المتغير التابع: وهو "السرعة الانتقالية".

7/ أدوات الدراسة :

7-1/ جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإمام

بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا اختبارات بدنية (اختبار قبلي و بعدي) لقياس السرعة الانتقالية وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والمهدف لتنمية الصفة المختبرة.

¹ - محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص(219)

7-2/ الاختبارات المستخدمة:

❖ اختبار قياس السرعة 30م من الوقوف:

هدف الإختبار:

- معرفة أقصى سرعة لكل لاعب بإحتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع مسافة 30 متر.
- السرعة الانتقالية للاعب.
- تحسين صفة السرعة لدي اللاعب.¹

وصف الإختبار: جري 30م بأقصى سرعة ممكنة.

الأدوات اللازمة:

ساعة إيقاف، مضمار، صفارة، شواخص.

الإجراءات :

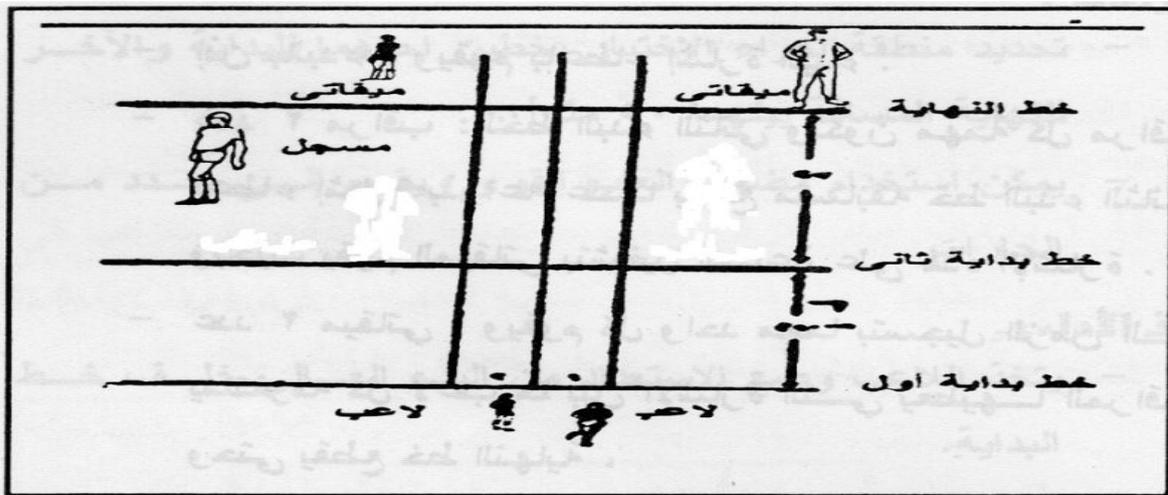
يتم تخطيط مكان أداء الإختبار إلى عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك علي الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.

تعليمات للمختبر:

- محاولة الجري بأقصى سرعة ممكنة.
- يتم حساب بدأ الإختبار بمجرد بدأ الجري.

توجيهات للقائم بالاختبار:

- الوقوف في المكان المناسب ويكون الانطلاق بالوضع العالي.
- تشغيل الساعة بمجرد الجري.
- توقيف الساعة بمجرد الوصول إلى خط النهاية.
- الجري يكون على شكل منافسة.



شكل رقم (4) يبين اختبار السرعة

¹ - حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط، 2008، ص 153.

8- الأوات الإحصائية المستعملة :

8-1- المتوسط الحسابي : وهو الطريقة الأكثر إستعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس ، س₁ ، س₂ ، س₃ ، س₄ ، س_ن على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:⁽¹⁾

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث :

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي .

$\sum س$: هي مجموع القيم .

ن : عدد القيم .

8-2- الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}$$

حيث :

ع : الانحراف المعياري .

س : المتوسط الحسابي .

س : قيمة عددية (نتيجة الإختبار) .

ن : عدد العينة .

8-3- إختبار الفروق ت" تم حسابه بالبرنامج spss:

(1) - محمد نصر الدين ، محمد حسن علاوي : نفس المرجع ، ص 322.

خلاصة:

شمل هذا الفصل الإجراءات المنهجية لأجل استوفاء شروط المنهج العلمي السليم ، حين تم التطرق إلى الخطوط العريضة للدراسة الاستطلاعية وكيفية اختيار منهج البحث المتبع وكيفية اختيار مجتمع وعينة البحث ومجالاته وكذا الدراسة الإحصائية حيث أنما تساعد الباحث علي تحليل النتائج التي يتوصل إليها إضافة إلى أدوات البحث التي شملت الاختبارات البدنية، حيث أن هذه الإجراءات تعتبر أسلوب منهجي في أي بحث الذي هو أساس كل بحث علمي.

الفصل السادس:

عرض وتحليل النتائج

عرض ومناقشة النتائج:

1-الفرضية الأولى : توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، وللتأكد من صحة هذه الفرضية استعملت اختبار "ت" لحساب الفروق بين متوسطات زمن اللاعبين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي، فتحصلت على النتائج المتمثلة في الجدول التالي:

جدول رقم : (03) يبين قيمة دلالة " ت " للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار السرعة الانتقالية للعينة التجريبية بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي .

معنوية الفروق	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	اختبار بعدي		اختبار قبلي		عينة تجريبية ن = 10 المتغير
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	2.10	9.33	0.256	3.77	0.682	4.284	اختبار قياس السرعة 30م من الوقوف

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة(ت) المحتسبة لمتغير اختبار قياس السرعة 30م من الوقوف أخذت القيمة(9.33) ، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.10) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (9) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغير السرعة الانتقالية و لصالح القياس البعدي.

2- الفرضية الثانية : توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول رقم : (04) يبين قيمة دلالة " ت " للفروق بين متوسط زمن اللاعبين لاختبار البعدي للسرعة الانتقالية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

معنوية الفروق	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	عينة تجريبية		عينة ضابطة		عينة تجريبية ن = 20 المتغير
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	2.42	9.578	0.256	3.77	0.424	4.1	اختبار قياس السرعة 30م من الوقوف

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة (ت) المحتسبة لمتغير اختبار قياس السرعة 30م من الوقوف أخذت القيمة(9.578) ، وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.42) عند نسبة خطأ أقل أو يساوي (0.05) وأمام درجة حرية (18) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح العينة التجريبية.

من خلال الدراسة التطبيقية التي أجريتها وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة نستنتج:

- تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الاولى والتي دلت علي وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على العينة التجريبية ، حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل علي مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين علي زيادة سرعتهم الانتقالية، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الاولى.

- تبين نتائج الفرضية الثانية وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وذلك في الاختبار البعدي وبالتالي تحسن السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية .

- للتدريب الحديث اثر ايجابي في تنمية الفورمة الرياضية.

- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- وجود نسب تحسن للقياس أبعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقه وذلك من خلال المتوسطات الحسابية، مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.

- استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية .

- عدم خضوع عينة الدراسة للتدريب المنتظم من قبل أدى إلى ظهور نتائج إيجابية بعد تطبيق البرنامج التدريبي .

كذلك نستنتج أن التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفة السرعة .

اقتراحات وتوصيات :

- 1- العمل علي تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد علي الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا .
- 2- معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية و المهارة
- 3- العمل علي الربط بين العمل البدني و المهاري و التدريب العقلي .
- 4- تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان.
- 5- الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة .
- 6- الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة القدم في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي .
- 7- إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بالآليات و ميكانزمات التدريب الرياضي
- 8- يكون هذا البحث مفتاح بحوث أخرى تعمل علي تطويره وتحسينه .
- 9- محاولة التركيز علي الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة و الهادفة .
- 10- توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل هذه البرامج التدريبية من أجل الإثراء العملي و توفر البديل التدريبي.

خاتمة

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة كرة القدم خاصة حيث في معظم الأحيان يعتبر هو الفاصل في اغلب المباريات خاصة في وقتنا الحالي لتعدد المنافسات، لذا لاقى اهتمام الباحثين من حيث تطويره وإتباع أحسن الطرق العلمية.

و التدريب الرياضي مفتاح الارتقاء باللاعبين إلى المستويات العليا من خلال ما يكسبهم إياه من خصائص مهارية و تطوير للقدرات البدنية وعلى عكس كل التوقعات التي تصور دراسة تحليلية لتأثير استخدام التدريب الدائري جاءت هذه الدراسة لتبين اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية خاصة السرعة الانتقالية بأسلوب تدريبي مشهور يتم الاعتماد عليه في اغلب الأحيان لما يحمله من تنوعات للأساليب التدريبية الأخرى.

ويعتبر هذا البحث عنصر كشف لتأثير البرنامج المقترح علي تحسين صفة السرعة الانتقالية لفئة رياضية حساسة. وفي الأخير نأمل و نتطلع إلى دراسات أخرى أكثر عمقا و اشمل و يكون هذا البحث بداية أعمال أخرى الى الملتقى، والله من وراء القصد والسلام عليكم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- 1/ أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998.
- 2/ أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، ج3، دار الطباعة والنشر، 1997، لبنان .
- 3/ أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 4/ إلياس- ف وحكيم: الخضر يدفنون الفراغنة في المريخ، جريدة الشروق، العدد 2773، 19-11-2009.
- 5/ إبراهيم علام: كأس العالم، دار القومية للنشر، مصر، 1960.
- 6/ بسطويسي احمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1996 .
- 7/ ب-رضوان: كرة القدم في الجزائر، جريدة الهداف، العدد 206، 29 مارس 2003 .
- 8/ حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001
- 9/ حامد عبد السلام هران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، دار النهضة، ط1، الإسكندرية .
- 10/ حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998 .
- 11/ حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط، 2008 .
- 12/ حسن عبد الجواد: كرة القدم، مكتبة المعارف، لبنان، ط2، 1984.
- 13/ حسن عبد الوهاب: كرة القدم، دار المعلمين، بيروت.
- 14/ حسام عز الرجال إبراهيم الحملى : برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال الإرسال للاعبين الكرة الطائرة رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، مصر، 2002 م .
- 15/ حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16/ حنفي مختار : أسس تخطيط برنامج التدريب الرياضي، دار الزهران، القاهرة، مصر، 1988 م .
- 17/ رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 18/ رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية؛ ط2، دار النظر عبور: 1999.
- 19/ رومي جميل: كرة القدم - دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986.
- 20/ رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 21/ روجي جميل: كرة القدم، دار النقائص، ط1، بيروت، لبنان، 1986.
- 22/ ريان مجيد خريط، موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية، جامعة بغداد، 1989 .
- 23/ ريسان خريط، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1990.
- 24/ سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 25/ سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجيا المراهق، دار البحوث العلمية، ط2، الكويت، 1980.
- 26/ سليمان علي حسين، المدخل إلى التدريب الرياضي، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1983.

.....قائمة الراجع

- 27/ سيد عبد جواد ، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ،
- 28/ سعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997.
- 29/ طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989.
- 30/ عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، ط1، القاهرة، مصر، 1999.
- 31/ عبد الغني الإيدي: رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر.
- 32/ على إدارة جوازات الصفر جدة"، رسالة ماجستير، إشراف، قسم العلوم الإدارية، كلية الدراسات العليا، أجامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2003.
- 33/ عصام نور: سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية، 2004 .
- 34/ عمرو ابو الجود وجمال النمكى : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب وللنشر ، القاهرة ، مصر ، 1997م .
- 35/ عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.
- 36/ عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي (نظرية - تطبيقات)، دار المعارف ' القاهرة ، ط1 ، 2003
- 37/ علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، 1987
- 38/ عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1995.
- 39/ عنايات محمد فرج، مناهج الطرق التدريس للتربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ب ط، مصر، 1998
- 40/ فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1986.
- 41/ فاخر عقلة: علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ب س .
- 42/ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمرب عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
- 43/ هاني بن ناصر الراجحي: " التطوير التنظيمي وعلاقته بالرضا الوظيفي في إدارة جوازات منطقة الرياض، دراسة ميدانية .
- 44/ هارون شريال: انجاز فرعوني، جريدة الخبر، العدد 5887، 25-01-2010 .
- 45/ قاسم المندلأوي ، احمد سعيد احمد ، التدريب بين النظرية والتطبيق ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1989
- 46/ قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1998 .
- 47/ كمال جمال الربطي ، التدريب الرياضي للقرن 21 ، عمان ، الأردن ، 2004 .
- 48/ كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987 .
- 49/ كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلى نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987
- 50/ ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007

.....قائمة الراجع

- 51/ مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998.
- 52 / محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999.
- 53/ محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط2 ، القاهرة ، 1989 ،
- 54/ محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002 .
- 55/ محمد الحماحي و أمين الخولي: أسس بناء البرامج التربوية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 .
- 56/ محمد منصوري : الكرة الجزائرية فوز مستحق؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.
- 57/ محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994.
- 58/ محمد كشك وأمر الله البساطي: أسس الإعداد المهاري والخططية في كرة القدم، دون ناشر، 2000.
- 59/ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة.
- 60/ محمد صبحي حسنين ، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر، ط1 ، القاهرة، مصر، 1998.
- 61/ محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003
- 62/ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992.
- 63/ محمود مسعد علي ، المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1992 .
- 64/ محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.
- 65/ مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
- 66/ ميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
- 67/ منى فياض: الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي ، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004.
- 68/ معروف رزق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986.
- 69/ مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، ط2 ، بيروت ، لبنان ، 1988.
- 70/ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- 71/ مفتي إبراهيم سلامة ، التدريب الرياضي - تخطيط وتطبيق - ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- 72/ مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن.
- 73/ موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، لبنان ، 1999.
- 74/ ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، الدار الرحاب ، القاهرة 1999.

قائمة المراجع.....

75/ وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى ،القاهرة ،2002 .

76/ يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ص160.

77/ زاهر السيد: المهارات الفنية في كرة القدم، دار الوفاء ادنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008.

المجلات :

1/ مجلة الحوادث:"العدد109، 23أفريل2000،الجزائر .

2/ موسوعة:"التغذية وعناصرها" الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982.

المراجع باللغة الفرنسية :

1/ Alain Michel : foot ball,les systèmes de jeu ,2eme edition, edition chiram, paris, 1998, p14.

2/ AMBRE DEMONT,JAQUES BOUSNENF :PETIT LAROUSSE DE MEDCINE,EDITION IMPEMERIE NEW INTLLITHE,1989,P614.

3/Carbeau Joej ،Foot Balle ،Edition revue .E.P.S PARIS ،2002 ،P 13.

4/DORNHOFF MARTIN ، l'éducation physiqueet sportives ،office de publication universitaire .Alger . 93 p 82 .

5/ Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296 .

6/ Jürgen Weineck, Biologie du Sport, Edition Vigot, Paris 1992, Page 296.

7/ jean claud combessie –la méthode en sociologie(série approches).éd casbah–Alger–la découverte–paris–1996–p.09.

8/mourise angers–initiation pratiqueà la méthodologie des science humains –éd :casbah/Alger–cec–qubes–1996–p.58.

9/Hamid Grien .,Almanche du sport algérien,édition ANEP ROUIBA ,Alger :1990 37p.

المواقع الالكترونية :

1/ www.iraqcad.net/lib/satee.htm.

2/ <http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>.

الملاحق

الملحق رقم : 02

بطاقة فنية على النادي

النادي الرياضي للهواة شبيبة مناعة

تاريخ التأسيس: 2011/06/15

مؤسسه: بن رحمون مصطفى .

رقم الاعتماد : 51

الرئيس : بن رحمون مصطفى .

النائب الأول : عزيز حمزة .

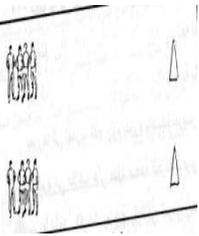
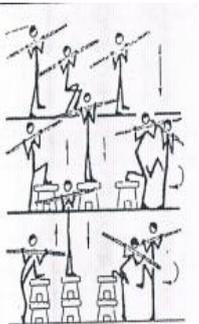
النائب الثاني : بوصبع أحمد علي .

الأمين العام : بشيري مختار .

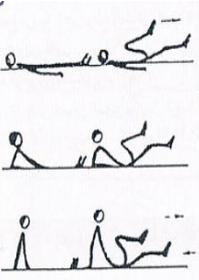
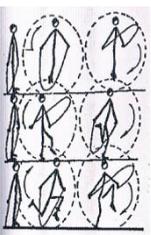
أمين المال : بوقفالة عطية .

تخصصه : كرة القـــــدم .

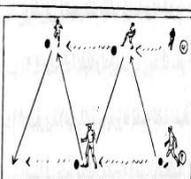
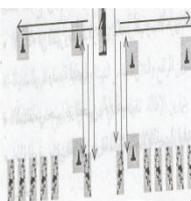
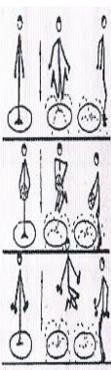
الوحدة التدريبية رقم (1) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الأحد / 26 / فيفري / 2017				حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى
المرحلة التحضيرية	المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية	الهدف	الاصنف	التاريخ	
			تطوير السرعة الانتقالية	أشبال	حمل التدريب: دائري	
			زمن التدريب: 65د			
الملاحظات	التشكيلات	الراحة	التكرار	الزمن	التمارين	المراحل
تنظيم وإعداد الملعب وشرح هدف الحصة.				15د	<ul style="list-style-type: none"> تحمية اللاعبين بدنيا ونفسيا. الإحماء بالجري حول الملعب. القيام بحركات تسخينية. القيام بالتمديد. الجري بنصف السرعة خلال 30م. 	المرحلة التحضيرية
الجري بأقصى سرعة ممكنة		30ثا	3	10د	<p>الورشة 1:</p> <p>تقسيم الفريق إلى مجموعتين وينفذ التدريب بالجري مسافة 30م بدون كرة.</p>	المرحلة الرئيسية
		45ثا	3	10د	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق مع استخدام كرة.</p>	
العمل يكون باقاع منخفض		45ثا	4	10د	<p>الورشة 3:</p> <p>وقوف فتحا حمل بار حديدي وزنه 20 كلغ ثني الركبتين نصفاً مع تكرير الأداء</p>	
		45ثا	2	10د	<p>الورشة 4:</p> <p>وقوف مع حمل بار حديدي وزنه 20 كلغ أمام مقعد الصعود بأحد القدمين ثم الأخرى ثم الهبوط بالقدم الأولى تليها الثانية</p>	
العودة للاعب للحالة الطبيعية				10د	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	المرحلة الختامية

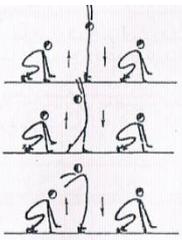
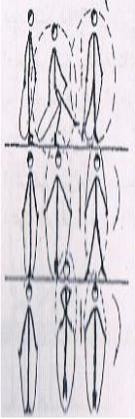
الوحدة التدريبية رقم (2) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /01/ مارس / 2017						
المرحلة	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات	الملاحظات		
المرحلة التحضيرية	<p>– تحمية اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>– الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>– القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>– الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>	15د				مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.		
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1:</p> <p>رقود الذراعان بجانب الجسم تبادل ثني الركبتين جهة الصدر بايقاع سريع كما هو موضح بالشكل.</p>	10د	3	30ثا		العمل بايقاع سريع		
	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق مع رفع الجذع قليلا والسند بالساعدين على الارض</p>	10د	3	45ثا				
	<p>الورشة 3:</p> <p>وقوف الوثب بالحبل بالقدمين معا 40 قفزة</p>	10د	4	45ثا				العمل يكون من الثبات
	<p>الورشة 4:</p> <p>نفس التمرين السابق على ان يكون الوثب بالقدمين بالتبادل</p>	10د	2	45ثا				
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د				العودة للاعب للحالة الطبيعية		

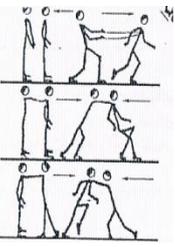
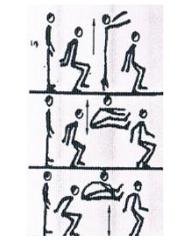
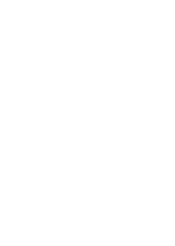
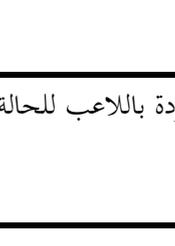
الوحدة التدريبية رقم (3) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاثنين /06/ مارس / 2017				
الهدف	تطوير السرعة الانتقالية					
المرحلة التحضيرية	زمن التدريب: 65د					
المرحلة الرئيسية	الملاحظات	التشكيلات	الراحة	التكرار	الزمن	التمارين
	مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.				15د	<p>ـ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>ـ الإحماء بالجري حول الملعب.</p> <p>ـ القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>ـ الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>
المرحلة الرئيسية	عند اللحاق بالكرة لا بد من التحرك بسرعة		30ثا	3	10د	<p>الورشة 1:</p> <p>كل لاعبان معهما كرة ويبعد اللاعب أ علي ب مسافة 5م ويتحركان مع بعضهما بسرعة منخفضة ثم يبدأ اللاعب أ بتمرير الكرة للاعب ب تمريرة أمامية سريعة فيجري اللاعب ب للحاق بها وهكذا.</p>
			45ثا	3	10د	<p>الورشة 2:</p> <p>تمرين L تعمل مجموعتين عكس الأخرى حيث ينطلق كل لاعب مع إشارة المدرب ينفذ التمرين بدون كرة ثم بالكرة وبعدد محاولات وتغير المجاميع إتجاهاته.</p>
			45ثا	4	10د	<p>الورشة 3:</p> <p>تبادل الوثب داخل وخارج الدائرة مع ثني الركبتين للمس العقبين باليدين</p>
			45ثا	2	10د	<p>الورشة 4:</p> <p>نفس التمرين السابق مع حمل كرة مع ثني الركبتين بالتبادل جهتي اليمين واليسار</p>
	المحافظة على التوازن	 				
المرحلة الختامية	العودة للاعب للحالة الطبيعية				10د	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة

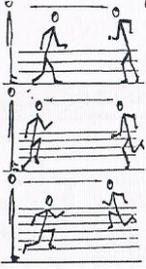
الوحدة التدريبية رقم (5) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاثنين /13/ مارس / 2017			
الهدف	تطوير السرعة الانتقالية				
المرحلة	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	<p>ـ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا.</p> <p>ـ الإحماء بالجرى حول الملعب.</p> <p>ـ القيام بحركات تسخينية.</p> <p>القيام بالتمديد.</p> <p>ـ الجري بنصف السرعة خلال 30م.</p>	15د			مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1:</p> <p>وضع القرفصاء الكفان على الأرض وقوف والذراعان عاليا بإيقاع سريع ثم العودة</p>	10د	3	30ثا	
	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق على أن يصاحب الوقوف إرجاع احد القدمين إلى الخلف بالتبادل للارتكاز بها على الأرض -الارتكاز على المشط-</p>	10د	3	45ثا	
	<p>الورشة 3:</p> <p>الوثب بالحبل على قدم واحدة بالتبادل</p>	10د	4	45ثا	
	<p>الورشة 4:</p> <p>نفس التمرين السابق بالقدمين معا</p>	10د	2	45ثا	
المرحلة الختامية	الجرى الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			العودة للاعب للحالة الطبيعية

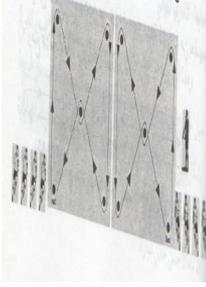
الوحدة التدريبية رقم (6) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء / 15 / مارس / 2017		حمل التدريب: حمل فوق متوسط	
الهدف		تطوير السرعة الانتقالية		زمن التدريب: 65د	
المرحلة		التمرين		الزمن	
المرحلة التحضيرية		التمرين		الزمن	
المرحلة الرئيسية		التمرين		الزمن	
المرحلة الختامية		التمرين		الزمن	
المرحلة التحضيرية	<p>مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.</p>			15د	
المرحلة الرئيسية	<p>الحفاظ على سلامة الزميل</p>		3	10د	<p>الورشة 1: يقوم الزميل الخلفي بتمرير حبل على صدر الزميل الامامي ومن اسفل الكتفين يحاول الزميل الامامي التحرك للامام على ان يحاول الزميل الخلفي مقاومة الحركة</p>
المرحلة الرئيسية	<p>الارتقاء لاعلى نقطة مع المحافظة على التوازن</p>		3	10د	<p>الورشة 2: نفس التمرين السابق باستخدام اليدين بالمسك على الظهر وحركة الزميلين عكسية</p>
المرحلة الرئيسية	<p>الارتقاء لاعلى نقطة مع المحافظة على التوازن</p>		4	10د	<p>الورشة 3: وقوف القدمان متباعدان قليلا الوثب لاعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين اماما مائلا عاليا</p>
المرحلة الرئيسية	<p>الارتقاء لاعلى نقطة مع المحافظة على التوازن</p>		2	10د	<p>الورشة 4: نفس التمرين السابق مع رفع الرجلين ومحاولة لمس القدمين باليدين</p>
المرحلة الختامية	<p>العودة للاعب للحالة الطبيعية</p>			10د	<p>الجرى الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة</p>

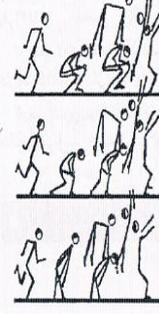
الوحدة التدريبية رقم (7) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاثنين /20/ مارس / 2017				
الهدف		تطوير السرعة الانتقالية				
المرحلة التحضيرية		التمرين				
المرحلة الرئيسية		التمرين				
المرحلة الختامية		التمرين				
حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى	طريقة التدريب: دائري	الراحة	التكرار	الزمن	التمرين	المرحلة التحضيرية
مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.				15د	<ul style="list-style-type: none"> تحمية اللاعبين بدنيا ونفسيا. الإحماء بالجري حول الملعب. القيام بحركات تسخينية. القيام بالتمديد. الجري بنصف السرعة خلال 30م. 	
الجري باقاع سريع		30ثا	3	10د	<p>الورشة 1: الجري على خطوط طويلة مستقيمة ذهاب وعودة</p>	
		45ثا	3	10د	<p>الورشة 2: نفس التمرين السابق بالجري خطوات واسعة – الجري مع القفز-</p>	
العمل من الجلوس		45ثا	4	10د	<p>الورشة 3: من وضع الجلوس يقوم اللاعب بالمشي مسافة 10 متر</p>	
		45ثا	2	10د	<p>الورشة 4: من الجلوس واليدين اماما يقوم بالقفز المتسارع والصغير والمشي الى الامام 10 متر</p>	
العودة للاعب للحالة الطبيعية				10د	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	

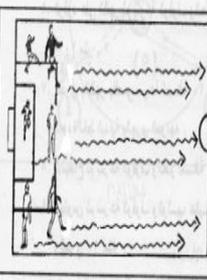
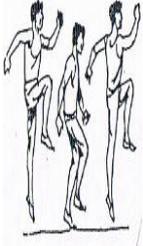
الوحدة التدريبية رقم (8) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /22/ مارس / 2017			حمل التدريب: حمل أقل من الأقصى
الهدف	تطوير السرعة الانتقالية				طريقة التدريب: دائري
المرحلة	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> _ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا. _ الإحماء بالجري حول الملعب. _ القيام بحركات تسخينية. _ القيام بالتمديد. _ الجري بنصف السرعة خلال 30م. 	15د			مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1:</p> <p>تحديد مربع 15م وضع علامة في المركز ينفذ التمرين بالركض حول العلامات من 1 ثم 2 ثم 3 ثم 4 ثم العودة الي العلامة المركزية والإنتهاء عند علامة الإنطلاق</p>	10د	3	30ثا	
	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق مع إستخدام كرة.</p>	10د	3	45ثا	
	<p>الورشة 3:</p> <p>قعود مواجه للزميل تشبيك اليدين التحرك جانبا في دائرة</p>	10د	4	45ثا	
	<p>الورشة 4:</p> <p>وقوف مواجهة مع الزميل تشبيك اليدين ثني احد الركبتين ومد الرجل الاخرى عكس الزميل التحرك الجانبي في دائرة</p>	10د	2	45ثا	مراعات التوافق في العمل
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			العودة باللاعب للحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم (9) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاثنين /27/ مارس / 2017			
الهدف	تطوير السرعة الانتقالية				
الصف	أشبال				
حامل التدريب:	حمل فوق متوسط				
طريقة التدريب:	دائري				
المرحلة التحضيرية	التمرين				
الملاحظات	التشكيلات	الراحة	التكرار	الزمن	التمرين
مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.				15د	_ تحيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا. _ الإحماء بالجري حول الملعب. _ القيام بحركات تسخينية. _ القيام بالتمديد. _ الجري بنصف السرعة خلال 30م.
التركيز على السلامة اولا مع وضع جو منافسة		30ثا	3	10د	الورشة 1: الوثب على ظهر الزميل ثم مد الرجلين والجذع والذراعين للأعلى
		45ثا	3	10د	الورشة 2: نفس التمرين السابق على ان يكون الزميل في وضع الطعن
		45ثا	4	10د	الورشة 3: من الجلوس واليدين اماما محاولة الهرولة مسافة 15 متر
تجنب الجري أثناء أداء التمرين		45ثا	2	10د	الورشة 4: حمل الزميل على الظهر والمشي به مسافة 15 متر ثم التبادل
المرحلة الختامية	المرحلة الختامية			10د	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة
العودة للاعب للحالة الطبيعية					

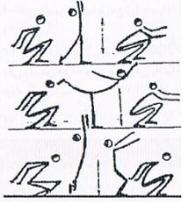
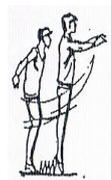
الوحدة التدريبية رقم (10) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /29/ مارس / 2017			
المرحلة	الهدف	التمرين	الزمن	التكرار	الراحة
المرحلة التحضيرية	تطوير السرعة الانتقالية	<ul style="list-style-type: none"> _ تهيئة اللاعبين بدنيا ونفسيا. _ الإحماء بالجري حول الملعب. _ القيام بحركات تسخينية. _ القيام بالتمديد. _ الجري بنصف السرعة خلال 30م. 	15د		
المرحلة الرئيسية	<p>الجري بأقصى سرعة ممكنة</p>  	<p>الورشة 1:</p> <p>الجري لمسافة 30م تقطع المسافة بأسرع ما يمكن حيث تكون بداية الجري من الوقوف ثم الجلوس.</p>	10د	3	30ثا
		<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق مع إستخدام كرة.</p>	10د	3	45ثا
		<p>الورشة 3:</p> <p>وقوف الجري للامام في خطوات واسعة مع رفع الركبة عاليا</p>	10د	4	45ثا
		<p>الورشة 4:</p> <p>الوثب الطويل من ثلاث خطوات اقتراب على ان يكون الوثب بالقدمين معا</p>	10د	2	45ثا
المرحلة الختامية	العودة للاعب للحالة الطبيعية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د		

الوحدة التدريبية رقم (11) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاثنين /03/ افريل / 2017			
المرحلة	الهدف	الوقت	التكرار	الراحة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	تطوير السرعة الانتقالية	15د			حمل التدريب: حمل فوق متوسط طريقة التدريب: دائري زمن التدريب: 65د
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 1: تحديد ثلاث علامات تبعد كل علامة عن الأخرى 5م بمجموع 15م وينفذ الركض السريع بالتتابع والعودة إلى خط الانطلاق بالجري الخلفي.</p> <p>الورشة 2: لاعب يحاول الرجوع للخلف والآخر يضع يديه على ظهره ويحاول دفعه للامام</p> <p>الورشة 3: من وضع القرفصاء القفز لاعلى مستوى مع مد الذراعين لاعلى نقطة</p> <p>الورشة 4: الجري بخطوة كبيرة وواسعة مسافة 20 متر</p>	10د 10د 10د 10د	3 3 4 2	30ثا 45ثا 45ثا 45ثا	<p>مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.</p> <p>محاولة مد الذراعين لأعلى نقطة ممكنة</p> <p>الجري بخطوات واسعة</p>
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د			العودة باللاعب للحالة الطبيعية

الوحدة التدريبية رقم (12) من البرنامج التدريبي المقترح

التاريخ		الاربعاء /05/ افريل / 2017				
المرحلة	التمارين	الزمن	التكرار	الراحة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	<p>الورشة 1:</p> <p>من وضع القرفصاء مد الركبتين مع رفع الذراعين اماما عاليا ومرجحت احد الرجلين خلفا بتبادل ايقاع الحركة سريع</p>	15د				مراقبة اللاعبين وشرح هدف الحصة.
المرحلة الرئيسية	<p>الورشة 2:</p> <p>نفس التمرين السابق للوصول الى وضع الميزان الامامي</p>	10د	3	30ثا		محافظة على التوازن والدقة
	<p>الورشة 3:</p> <p>الوقوف ومرجحة الذراعين الى الامام والخلف مع القفز الصغير والمتسارع على رؤوس الاصابع</p>	10د	4	45ثا		يجب أن تكون الخطوات صغيرة
	<p>الورشة 4:</p> <p>نفس التمرين مع وضع اليدين اماما دون مرجحة</p>	10د	2	45ثا		
المرحلة الختامية	الجري الخفيف في نصف الملعب والقيام بتمارين الإطالة والمرونة	10د				العودة للاعب للحالة الطبيعية