

## - مقدمة:

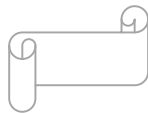
لقد تأثر التدريب الرياضي في السنوات الخيرة بجدائة العلم والتكنولوجيا وهذا في مختلف الرياضات المعروفة ، اذا اتخذت العملية التدريبية شكل وهيكل وتنظيما يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب ، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمتدربين من خلال اختيار المدربين لفضل وأحدث الأساليب والطرق التي تتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي وذلك بهدف الوصول الى تحقيق افضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول الى تأثير مباشر للأرتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي والخططي والنفسي و الذهني للاعب.

فمن الصعب اليوم الوصول الى المستوى العالي بالإتماد فقط على التجارب الميدانية للمدربين وخبراتهم الفردية بل بات من الضروري اتباع التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متأينة في مجال التدريب الرياضي الحديث وهذا ما أكده "weineck" ان القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول أعلى مستوى ممكن للقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية ،لذلك وجب ان يكون هناك تخطيط منهجي منظم مبني على اسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث"<sup>1</sup>.

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي لقت اهتماما علميا متزايدا لكونها من أكثر الألعاب شعبية في العالم ، وان التطور الذي حصل في المستويات العالمية لفرق كرة القدم والذي لمسناه بشكل مثير خلال بطولة كأس العالم وأوربا الأخيرتين وما نشاهدده في مختلف الدوريات المحترفة جاء نتيجة الانسجام والتكامل بين الجوانب المختلفة البدنية والمهارية والخططية والوظيفية و النفسية ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عفوي وعشوائي ، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الخرى والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج. ويتفق كل من مفتي ابراهيم وعبيدة صالح<sup>2</sup> مع كل من ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان على أن التدريب في كرة القدم يرتكز على خمس جوانب أساسية وهي الإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخططي والإعداد النفسي والإعداد الذهني، ويجب ان يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء ، وهذا لن يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة قد تمتد الى عدة سنوات مبنية على أسس الدراسة المتأينة لمختلف التنبؤات الحاضر والمستقبل مع الإستفادة من الماضي، إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام

1- Jurgon Weineck: "Manuel d'entrainement, edition", vigot, 1986, p309

2- عبيدة صالح: مفتي ابراهيم: "التدريب الرياضي \_ نظريات وتطبيقات" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994، ص: 133



والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال ، ولما كانت المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح هذه الخطط.

فكرة القدم تحتاج إلى سرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللعب الزميل ، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهاريا من خلال استخدام الاسلوب المثل في التدريب .

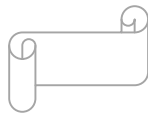
ولإن المهارات الفنية في كرة القدم تتطلب سرعة في الداء ورشاقة ومرونة للعضلات والمفاصل ، وجب الإهتمام بالجانب البدني للاعب من خلال تطوير كل عناصر اللياقة البدنية التي لها علاقة مباشرة او غير مباشرة بتأدية المهارات الفنية بصورة سليمة. "فالإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية او أحد اجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة اعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل ادائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة لتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللعب ومرحلته السنية وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها وتشمل عناصر اللياقة البدنية الأساسية (التحمل، القوة ، السرعة ، المرونة ، والرشاقة) <sup>1</sup> .

و كرة القدم تتطلب جهودا علمية كبيرة ، فمعرفة ما يقوم به اللاعب خلال المباراة أمر في غاية الضرورة للإطلاع على فاعلية الاساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين ،وبالنظر لتعدد الطرائق التدريبية المتبعة من قبل المدربين على صعيد الأندية والمنتخبات وتداخل هذه الطرائق مع بعضها ، أصبح التأثير لكل منها يمثل حالة جادة لمعالجة متطلبات معينة بغية تطوير وتأهيل اللاعبين ، ومن بين تلك الطرائق ، طريقة التدريب المستمر بأساليبه المختلفة المتميزة بالشدة العالية والشدة المنخفضة اثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة وبعدد التكرارات خلال الوحدات التدريبية مع اعطاء راحة كافية لتحقيق الداء بدرجة عالية.

ويعتبر أسلوب التدريب المستمر من أكثر طرق التدريب إستخداما في تطوير عنص التحمل الدوري التنفسي وهذا العنصر يعتبر عنصر أساسيا في عملية إعداد الرياضيين ،وؤكد كل من كوربن ولندسي ( Corbin & Lindsay ,1997 ) بأن التحمل الدوري التنفسي هو من أهم عناصر اللياقة البدنية للفرد حيث أنه يعمل على زيادة فاعلية أداء الافراد لكافة أعمالهم . وكما يشير بأن هذا العنصر يعمل على التخفيف من الأملاض المرتبطة بالجهاز الدوري <sup>2</sup> .

<sup>1</sup> - ابو العلاء عبد الفتاح و ابراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم" ، دار الفكر العرب، القاهرة، 1994، ص:73

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار : "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ، ص15



ان ما عرفته كرة القدم في العالم من تطور مذهل في شتى الجوانب سواء التنظيمية او التقنية يجزنا بالضرورة الى الأستفسار عن موقع كرة القدم الجزائرية من هذا التطور ومدى مواكبتها التغيرات الحاصلة في ميدان التدريب الرياضي الرفيع المستوى (بدنيا ، مهاريا، تكتيكيا، وذهنيا)، فالوصول الى مصاف العالمية يمر حتما عبر التكوين الجيد للفئات الشبانية ومدارس كرة القدم انطلقا من وضع اطارات متخصصة على راس هذه الفئات مرورا بطرق ومناهج التدريب الناجعة المبنية على اختيار التمارين المناسبة لكل فئة حسب طريقة التدريب المثلى. وقد كسب البحث أهميته من خلال تصميم برنامج تدريبي في كرة القدم لفرق الاشبال (15-16) سنة بأسلوب تمارين بدنية مبني على طريقة التدريب المستمر ، وبالتالي الوقوف على احدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة الذي يتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخططية التي يتطلب أدائها تكيفات بدنية ومهارية ووظيفية طبقا لتأثير المنهاج التدريبي المقترح معرفة ما تسفر عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة .

وقد تناولنا موضوع بحثنا هذا في بابين، الباب الأول خصصناه للجانب النظري ، حيث جاء تقسيمنا لهذا الجانب وفق متغيرات الدراسة فخصصنا :

- ✓ الفصل الأول الذي تناول مدخل إلى مشكلة البحث الذي جاء في محتواها : الإشكالية ، الفرضيات ، أهداف وأهمية البحث ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة .
- ✓ الفصل الثاني :تناولنا فيه البرنامج التدريبي و تدريب المداومة .
- ✓ الفصل الثالث : سلطنا الضوء على متطلبات كرة القدم وأهم مميزات الفئة العمرية (15-16) سنة أما فيما يخص الباب الثاني و الذي خصصناه إلى الجانب التطبيقي الذي بدوره قسمناه إلى فصلين :
- ✓ الفصل الخامس تكلمنا فيه عن الطرق المنهجية المستخدمة في البحث من عينة البحث و مواصفاتها و كذا المنهج المستخدم و أدوات البحث ومتغيراته بالإضافة إلى مجالات البحث .
- ✓ الفصل السادس قمنا فيه بتحليل و مناقشة نتائج الدراسة الميدانية وكذا أهم النتائج المتوصل إليها واقترح توصيات للبحث.

