



جامعة جيلالي بونعامة بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية



قسم التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني رياضي.

الموضوع: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

دور التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة)

لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر

تحت إشراف:

- د/إبراهيم عطاب

من إعداد الطالبان:

خرية زين الدين

العايب عبد القادر

السنة الجامعية: 2020/2019

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر
	إهداء
	فهرس المحتويات
الفصل التمهيدي	
أ-ث	مقدمة
1	1.الإشكالية :
2	2. الفرضيات :
2	1.2 الفرضية العامة :
2	2.2 الفرضيات الجزئية :
2	3. أهداف البحث:
2	4. أهمية البحث :
3	5. تحديد المصطلحات :
3	1.5 التدريب الدائري :
3	التعريف الإصطلاحي :
3	التعريف الإجرائي :
3	2.5 الصفات البدنية :
3	التعريف الإصطلاحي :
3	التعريف الإجرائي :
3	القوة
3	السرعة
4	6.الدراسات السابقة و المشابهة:
8	7. التعليق على الدراسات السابقة :

فهرس المحتويات

	الباب الأول
16	الفصل الأول: كرة القدم
17	تمهيد
18	1. كرة القدم:
19	1.1. التعريف اللغوي:
21	2.1. التعريف الإصطلاحي:
22	2. تاريخ كرة القدم:
23	3. تاريخ كرة القدم في الجزائر:
24	4. تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :
24	5. قواعد كرة القدم:
24	1.5. المساواة:
25	2.5. السلامة:
26	3.5. التسلية:
27	6. قوانين كرة القدم :
28	1.6. القانون الأول: ملعب كرة القدم:
30	2.6. القانون الثاني: الكرة:
30	3.6. القانون الثالث: مهمات اللاعبين:
31	4.6. القانون الرابع: عدد اللاعبين:
32	5.6. القانون الخامس: الحكام:
34	6.6. القانون السادس: مراقبو الخطوط:
36	7.6. القانون السابع: التخطيط:
38	8.6. القانون الثامن: منطقة المرمى:
	9.6. القانون التاسع: منطقة الجزاء:
40	10.6. القانون العاشر: منطقة الركنية:
42	11.6. القانون الحادي عشر: المرمى:

فهرس المحتويات

42	12.6. القانون الثاني عشر: التسلل
42	13.6. القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك:.....
44	14.6. القانون الرابع عشر: الضربة الحرة:.....
45	15.6. القانون الخامس عشر : ضربة الجزاء:.....
19	16.6. القانون السادس عشر: رمية التماس :.....
19	17.6. القانون السابع عشر: ضربة المرمى:.....
19	18.6. القانون الثامن عشر: التهديف :.....
19	19.6. القانون التاسع عشر: الركلة الركنية:.....
19	7. متطلبات كرة القدم:.....
20	8. خصائص كرة القدم:.....
	1.8. الضمير الاجتماعي:.....
	2.8. النظام:.....
	3.8. العلاقات المتبادلة:.....
	4.8. التنافس :.....
	5.8. التغيير :.....
	6.8. الإستمرار :.....
	7.8. الحرية :.....
الفصل الثاني: الصفات البدنية في كرة القدم	
	مدخل
	1. مفهوم الصفات البدنية :
	2. عناصر الصفات البدنية :.....
	1.2. التحمل :.....
	1.1.2. أقسام التحمل :.....
	2.1.2. طرق تنمية التحمل :.....
	2.2. القوة :

	1.2.2. أقسام القوة :
	أ-القوة العظمى :
	ب- القوة المميزة بالسرعة :
	ت-قوة التحمل (تحمل القوة) :
	2.2.2. طرق تنمية القوة :
	3.2. السرعة و تحمل السرعة :
	1.3.2. السرعة :
	2.3.2. أقسام السرعة :
	أ-سرعة الانتقال :
	ب-سرعة الحركة:
	ت-سرعة رد الفعل :
	3.3.2. تحمل السرعة :
	4.3.2. طرق تنمية السرعة :
	4.2. الرشاقة :
	1.4.2. أنواع الحركات :
	2.4.2. طرق تنمية الرشاقة :
	5.2. المرونة :
	1.5.2. أقسام المرونة :
	أ-المرونة العامة :
	ب-المرونة الخاصة :
	3. أهمية الصفات عند لاعبي كرة القدم :
37	خلاصة
	الفصل الثالث :التدريب الدرئري
	تمهيد
	1. التدريب الدائري :

فهرس المحتويات

	1.1.نشأة التدريب الدائري :
	2.1.ماهية التدريب الدائري :
	3.1.أهمية التدريب الدائري :
	2.تخطيط التدريب الدائري :
	3.الطرق الأساسية لتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالإعداد البدني :
	1.3.التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر :
	أ-التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر منخفض الشدة :
	ب-التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر مرتفع الشدة :
	ت-تدريب الهولة :
	2.3.التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري :
	أ- التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري منخفض الشدة:
	ب- التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة :
	3.3.التدريب التكراري :
	4.مميزات التدريب الدائري :
	5.أهداف التدريب الدائري :
	1.5.تنمية القدرات البدنية الأساسية و المركبة :
	2.5.تحسين الحالة التدريبية :
	3.5.تحسين القيم التربوية:
	4.5.زيادة دافعية الممارسة :
	6.إيجابيات و سلبيات التدريب الدائري :
	1.6.الإيجابيات :
	2.6.السلبيات :
50	الخلاصة
	الباب الثاني
	الفصل الأول :منهجية البحث الميداني

فهرس المحتويات

54	تمهيد
55	1.المنهج المستخدم :.....
55	2.المجتمع و عينة البحث :.....
55	ا-العينة التجريبية :.....
55	ب-العينة الضابطة :.....
55	3.الدراسة الإستطلاعية :.....
56	1.3.التجربة الإستطلاعية :.....
56	4.ضبط متغيرات الدراسة :.....
56	ا-المتغير المستقل :.....
56	ب-المتغير التابع الأول :.....
56	ت-التحكم في المتغيرات الدخيلة:.....
57	5.خطوات سير الدراسة الميدانية :.....
57	6.مجالات الدراسة :.....
57	1.6.المجال المكاني :.....
57	2.6.المجال الزمني :.....
57	7.أدوات الدراسة :.....
58	1.7.الشروط العلمية للاختبارات :.....
58	1.1.7.ثبات الاختبار :.....
58	2.2.7.صدق الاختبار :.....
58	3.3.7.معامل الصدق :.....
58	4.4.7.ثبات و صدق الاختبار :.....
59	2.7.الاختبارات المستخدمة :.....
59	1.2.7.اختبار الوثب العمودي :.....
61	2.2.7.اختبار السرعة :.....
62	3.7.الوسائل الإحصائية :.....

فهرس المحتويات

621.3.7. المتوسط الحسابي :
632.3.7. الانحراف المعياري :
633.3.7. اختبار توزيع ستودنت لعينتين مستقلتين :
644.3.7. اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين :
655.3.7. معامل ارتباط بيرسون :
66	خلاصة
	الفصل الثاني : مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة
68	1. مناقشة الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة
70	2. مناقشة الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة و المشابهة
	الاستنتاج العام
	الخاتمة

قائمة الأشكال والجداول

قائمة الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
41	الشكل رقم (1) الصفات البدنية البسيطة والمركبة	01
43	الشكل (02) اختبار الوثب العمودي.	02
44	الشكل (03) يبين كيفية أداء اختبار أكراموف	03

قائمة الجداول :

	العنوان	الرقم
	الجدول (1) يبين نتائج معامل الصدق و الثبات للاختبارات.	01

شكر و عرفان

عملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

وعملا بقول الشافعي رحمه الله: من علمني حرفا كنت له عبدا

لله بادئا ذي بدء نشكر الله عز وجل الذي وفقني لإنهاء هذا العمل

المتواضع كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا

البحث سواء من قريب أو بعيد.

كما يسعدني اتقدم بأسمى عبارات التقدير و الاحترام وجزيل الشكر

والعرفان إلى الأستاذ المشرف على بحثي الذي قدم لي نصائح وتوجيهات

مهدت لي الطريق للإمام بهذا العمل الدكتور عطا إبراهيم، كما لا

يفوتني شكر الدكتور بلعيد عقيل عبد القادر الذي أنارنا بتوجيهاته

ونصائحه .

كما لا يفوتني أن اتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة كلية علوم

و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بخميس مليانة وكل من قدم لي يد

المساعدة سواء من قريب أو بعيد.

وشكرا.

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المصطفى محمد صلى الله عليه وسلم أما بعد: أهدي هذا العمل إلى كل من كانت ولا تزال دائما أنبع زهرة تفتحت إلي في هذا الوجود وإلى أحسن وأرق أم تحرق لها العيون و من حملتني وهنا على وهن
"أمي الغالية" حفظها الله.

إلى من غرس في مبادئ الأخلاق ورباني تربيتي إلى من تحمل مشاق الحياة لأجلنا و من صنع مني رجلا "أبي" حفظه الله ورعاه "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا" سورة الإسراء 24".

إلى زوجتي الغالية وبناتي الغاليات "آلاء" و "إسراء"

إلى إخوتي أحمد و محمد وأخواتي العزيزات

إلى كل الزملاء في قسم التدريب الرياضي بخميس مليانة

إلى صديقي عبد الله تيفور و محمد بن سعيد

إلى كل أساتذة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

إلى كل من تحمله ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي.

زين الدين

إهداء

الى سيدة النساء ، الى العظيمة في عطائها ، ، الى نور الحياة و بهجتها ،
الى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا " أمي الغالية " حفظها الله
إلى خير الأباء ، الى من كان عظيما في عطائه ، الى نور الحياة و بهجتها ،
الى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس " ابي الغالي "
الى كل أفراد العائلة ، و الى رفقاء الدرب والأصدقاء ، و الى كل زملاء و
الاساتذة بقسم التدريب بخميس مليانة
و الى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد .

عبد القادر

الفصل التمهيدي

1. إشكالية البحث:

تحتل لعبة كرة القدم المكانة العالمية البارزة رياضياً فالأداء الجيد يحتم على اللاعبين الأداء بسرعة وقوة، وليس من السهل الوصول إلى مستوى الأداء المثالي ما لم يتم استخدام مناهج تدريبية تمكن المدرب من تحقيق أهدافه، فتطوير الصفات البدنية الأساسية هي ركيزة أساسية للأداء المهاري والخططي، ومن هذه الصفات البدنية **القوة والسرعة**، التي تلعب دوراً مهماً في مجال كرة القدم التي يتطلب الأداء فيها حركات قوية وسريعة في آن واحد مثل العدو وركل الكرة سواء كان بغرض المناولة أو التهديف¹.

و في قراءة متمعنة للجهد المبذول في كرة القدم تم التوصل إلى أن الحركات الانفجارية و المتكررة والسريعة هي الحاسمة هي التي تحدد مصير نتيجة المقابلة، حيث توضح من خلال تحليل مباريات كرة القدم أنها رياضة تستوجب عمل الألياف البيضاء (السريعة)، فالاعتماد الكلي على المداومة تصور خاطئ لأن الجري البطيء يعاكس الهدف في تطوير فعالية الأداء في كرة القدم، إذ أن تنمية و تطوير **القوة و السرعة** يعد من الأولويات في تحضير لاعب كرة القدم، فتحضير اللاعب بدنياً يسمح بتطوير فعالية كل حركة على حدى، إما الوثب إلى أعلى و الوثب الأفقي أو الانطلاق بسرعة أو ضرب الكرة بقوة².

لذا اقترح الباحث برنامج تدريبي بواسطة استخدام التدريب الدائري الذي يمكن أن يعطي عمل كمي وكيفي معاً، للوصول إلى إعداد لاعبين انفجاريين وسريعين باستعمال تدريب يرتكز على منطقتي الألياف البطيئة الحمراء، فالعمل الكمي يهدف إلى تنمية **القوة والسرعة**.

ويعتبر COLL et ASTAND من الأوائل الذين أثبتوا في عام 1960 أن بذل مجهود بشدة مرتفعة يمكن أن يزداد عنه في الدائري، وذلك بالتناوب بين فترات التمرين وفترات الراحة، و إن كان تأثير هذا النوع من التدريب على الكبار قد تمت دراسته من قبل مجموعة من الباحثين منهم (2000COLL BILLAT) (COLL et BALLOR 1989) فإنه ليس كذلك بالنسبة للفئات الشبانية الصغرى في كرة القدم.

ومنه وانطلاقاً مما سبق ولحل هذه المشكلة قام الباحث بطرح التساؤلات التالية:

- هل التدريب الدائري له دور في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان-فسيولوجيا اللياقة البدنية-دار الفكر العربي-القاهرة-2003-ص8.

و إن كان كذلك:

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المستخدمة بالنسبة للمجموعة التجريبية؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟

2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

للتدريب الدائري له دور في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

2.2 الفرضيات الجزئية

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لتطوير صفتي القوة والسرعة.

✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير صفتي القوة والسرعة.

3. أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب الدائري يهدف إلى تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- معرفة مدى تأثير التدريب الدائري على التحمل وعلى تنمية بعض الصفات البدنية لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة القدم لدى فئة الأكابر
- معرفة أفضلية البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث على استخدام البرنامج العادي لتنمية بعض الصفات البدنية لهذه الفئة.
- الكشف عن المدة الزمنية التي يمكن أن تتطور فيها بعض الصفات البدنية لعضلات الرجلين عن طريق التدريب الدائري خلال مرحلة الإعداد البدني الخاص.
- الكشف عن مدى أهمية تنمية وتطوير هذه الصفات البدنية في هذه المرحلة.

4. أهمية البحث:

إن برنامج التدريب الدائري له دور هام في مجال تكوين لاعبي كرة القدم للرفع من مستوى اللاعبين في إنجاز متطلبات اللعبة البدنية والمارية والذهنية تحت كافة ظروف الأداء المختلفة

فمن الجانب العملي والتطبيقي فإن أهمية البحث تكمن في إظهار مدى تأثير التدريب الدائري في تنمية صفة التحمل السرعة في كرة القدم، بحيث أن القراءات الحديثة لمفهوم الجهد في كرة القدم أوجدت مفاهيم جديدة كتناوب الجهد وتقطعه للجهاز الحركي وفي نفس الوقت استمراريته لعمل جهاز القلب والدوران، وكذلك مفهوم الانفجارية الذي أصبح حاسم في تحديد مصير المباريات وان كانت هاتين الصفتين مختلفتين في كل شيء فكيف التوصل إلى طريقة تدريب تجمع هذين المتضادين ومنه ظهرت فكرة التدريب الدائري كمفتاح عمل لعمل كمي وكيفي.

أما من الجانب العلمي والنظري فإن البحث الحالي يمثل إضافة جديدة للمكتبة الجزائرية عامة وبوجه خاص مدربي فرق كرة القدم الجزائرية بحيث تمثل هذه المراجع العلمية المتخصصة المصدر الأساسي لتحسين كفاءة المدرب المعرفية وبالتالي تسهيل عملية إعداد البرامج التدريبية.

5. تحديد المصطلحات:

1.5 التدريب الدائري:

■ **التعريف الإصطلاحي:** يعرف التدريب الدائري بأنه طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداة او بدون اداة وبراغي فيها شروط معينة بنسبة لاختيار التمرينات وعدد تكرارات وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبتدا اي الطريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.

■ **التعريف الإجرائي:** هو اسلوب يشمل جميع طرق التدريب المعروفة ويعمل على رفع مستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية

2.5 الصفات البدنية:

■ **التعريف الإصطلاحي:** 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، خطوية، ونفسية.

■ **التعريف الإجرائي:** ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في للصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية

- **القوة:** وتعرف بأقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي. كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب
- **السرعة:** السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون الإستعانة بالدراسات السابقة والمشابهة كون هذه الأخيرة تمكن الباحث من وضع البحث في إطاره الصحيح، وتقادي التكرار والدخول في مواضيع بحثت من قبل¹. وعليه كانت كالتالي:

- **الدراسة الأولى:** لجينا برفو (Gina Bravo, 1996) التي قامت بوضع برنامج تدريب دائري وتم اختيار عينة مكونة من (124) سيدة، تراوحت أعمار أفراد العينة ما بين 50—70 عاماً حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث قامت المجموعة التجريبية بأداء تمارين مختلفة تتضمن المشي، الصعود والهبوط على كرسي ثابت، تمارين الرشاقة والمرونة، لمدة 60 دقيقة وثلاث مرات أسبوعياً لمدة عام. وقد كانت التمارين على شكل دائرة تدريبية، حيث لوحظ أن المرونة والقوة والتحمل والرشاقة تأثرت بشكل إيجابي عند سيدات المجموعة التجريبية، وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي كان له الأثر الإيجابي الكبير على الصحة العامة للمشاركات فيه.

- **الدراسة الثانية:** لكل من الباحثين " أوكليلي صلاح الدين . أوحسين إبراهيم . صغير نور الدين" في دراستهم بعنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أوسط (12-15) سنة " (2018)³ ، إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أوسط (12-15) سنة، ولدراسة مدى تأثير البرنامج أجرى الباحثين دراسة ميدانية من فريق أولمبيك مغنية لكرة اليد، حيث شملت الدراسة على 20 لاعب مقسمة على عينتين بالتساوي 10 لاعبين يمثلون العينة التجريبية و 10 لاعبين يمثلون العينة الضابطة وتم بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحثين على المنهج التجريبي حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح الذي يحتوي على 12 حصة تدريبية . كما اعتمد الباحثين على اختبار جري (جري 30 م من الوقوف) كأداة لقياس تطور السرعة، كما استخدم الباحثين من الوسائل الإحصائية اختبار "ت" ستيودنت، الوسط

¹ فوزي غرائبية وآخرون -أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية -الجامعة الأردنية -عمان-1981-ص22.

³ أوكليلي صلاح الدين . أوحسين إبراهيم . صغير نور الدين : *اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أوسط (12-15) سنة*، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 4، الرقم 2، نوفمبر 2018، الصفحة 103-111.

الحسابي، الانحراف المعياري، و أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية .

■ **الدراسة الثالثة:** للباحثين " ناصر باي كريمة . طاهري رايح . عبورة رايح "، بعنوان " فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط " ⁴ ، حيث تطرقت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط نظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها دور الإعداد البدني في الرفع من المستوى، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة كما تمثل مجتمع الدراسة في أندية كرة القدم الناشطة على مستوى ولاية البويرة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة متمثلة في 30 لاعبا من فريقين مختلفين تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تحتوي كل مجموعة على 15 لاعبا، وتم الاعتماد على أدوات للدراسة على الاختبارات البدنية بقياسين قبلي وبعدي والتي تمثلت في (اختبار الوثب العمودي من الثبات)، وكوسائل إحصائية تم الاعتماد على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط، معامل الارتباط بيرسن، واختبار ت ستودنت للعينات المستقلة والمرتبطة، وفي الأخير أسرفت نتائج الدراسة على تحقق الفرضيات المقترحة كما كان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط .

■ **الدراسة الرابعة:** للباحث " عبد العلي بن يوب"، بعنوان "أثر برنامج تدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم (U19)" ⁵ (2018)، إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير إحدى العناصر الأساسية للياقة البدنية والمتمثلة في القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أوسط اقل من 19 سنة، التي تعдан ضمن القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعب للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل، كما تعتبران الركيزة الأساسية في عملية التدريب المهمة، كما تعتبران احد العناصر المهمة وذات التأثير الفعال للاعب والتي يلزم المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة للعب

⁴ ناصر باي كريمة ، طاهري رايح : **فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط** ، مجلة علوم الرياضة والتدريب، العدد 3، الرقم 5، نوفمبر 2019، الصفحة 47-65.

⁵ عبد العلي بن يوب: **أثر برنامج تدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة**، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، العدد 7، الرقم 2، أكتوبر 2018، الصفحة 64-74.

الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم. من أجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي للملاحظة الموضوعية بين المتغيرين، حيث شملت العينة على (18) لاعب من القسم الجهوي الثاني عناية لفئة الأواسط تتراوح أعمارهم أقل من 19 سنة، حيث طبقت عليهم أدوات البحث المتمثلة في اختبارات بدنية (اختبار الوثب العمودي، رمي الكرة الطبية، السرعة الانتقالية). وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المعمول به من طرف المدرب وكذلك التمرينات المطبقة أثناء الحصص التدريبية لها تأثير ايجابي في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية، كما دلت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

▪ **الدراسة الخامسة:** للباحث "مساليتي لخضر"، بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة " (2012) ⁶ ، إذ هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. لقد حاولنا من خلال هذا البحث العمل على رفع مستوى لعبة كرة القدم ببلادنا ومن أجل السيرورة الناجحة والحسنة لعملية التدريب ورفع مستوى العملية التدريبية وبذلك قمنا بهذا البحث الميداني على صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية القسم ب لكرة القدم وطبقنا أسلوب تدريبي باقتراح محتويات تدريبية. ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي حيث طبق التجربة على عينة من اللاعبين من فرق البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم لصنف الأواسط (فريق سيدي لخضر- فريق سيدي علي) حيث قسموا إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة، حيث طبق على العينة الأولى (البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج) والعينة الضابطة طبق عليها التدريبات العادية التقليدية وعلى إثر هذه التجربة، وبعد عرض النتائج والمعالجة

6 مساليتي لخضر: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، العدد 9، الرقم 9، ديسمبر 2012، الصفحة 116-130.

الإحصائية، استنتج الباحث بأن " البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج " له أثر ايجابي في تنمية القوة والسرعة و على تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة القدم.

▪ **الدراسة السادسة:** رشام جمال الدين . بوحاج مزيان. بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط. U16 " (2019)⁷

هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أصاغر (U16))، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي. كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والتعرف على واقع إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة والكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة أصاغر، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (أ) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة (ب) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي للمزدور التي تدرت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة، كما إتمد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss18) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسون، معامل الارتباط بيرسون، (T)ستيودنت للعينات المستقلة، و (T)ستيودنت للعينات المرتبطة. في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى مساهمة البرنامج

⁷ رشام جمال الدين ، بوحاج مزيان :أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط، مجلة معارف، العدد 14،الرقم 2،جوان 2019،الصفحة 600-602.

التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16) من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

- ✓ ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترح المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة، الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب فئة الأصاغر، مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية،
- ✓ الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالإختبارات المهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
- ✓ ضرورة إطلاع وإلمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.

7. التعليق على الدراسات السابقة:

مما سبق يتضح أن جميع الدراسات أجمعت على فاعلية استخدام أسلوب التدريب الدائري للمراحل السنوية المختلفة ومختلف المستويات الرياضية ، كما اتفقت بعض الدراسات على طريقة التدريب المستخدمة (الحمل المستمر ، الحمل الفتري) ، فيما أشارت إحدى الدراسات إلى إمكانية استخدام أسلوب التدريب الدائري كبطارية اختبار خلال درس التربية الرياضية، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن استخدام أسلوب التدريب الدائري قد أدى إلى تحسن التحمل الدوري التنفسي وسرعة استعادة الشفاء بعد المجهود البدني المبذول، لهذا اتجه الباحثون للتعرف على أثر استخدام برنامج مقترح للتدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري منخفض الشدة خلال الجزء التمهيدي من درس التربية الرياضية في تطوير صفة الرشاقة عند طلاب الصف السادس الأساسي.



الباب الأول:
الجانب
النظري



الفصل

الأول

كرة القدم

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم والتي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه من خلال الترفيه والترفيه عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية القوانين وطريقة اللعب وكذا من ناحية المفهوم والنظرة الشعبية لها وفوائدها فهي تتميز بخصائص نفسية وفنية وتكتيكية تتطلب مساحات وأدوات لممارستها، كما أنها تتميز بصفات بدنية خاصة ومؤهلات هامة يتميز بها لاعبوها الذين تتطلب منهم مواصفات خاصة ومهارات فنية، ولياقة بدنية عالية.

ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات لا تخلو من الإصابات والتي يعود سببها إلى الاحتكاك مع الخصم، بالإضافة إلى نقص اللياقة البدنية وأيضاً إلى نقص التحضير، وبما إن بحثنا يدور حول الطب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية سنتعرض إلى لمحة عامة عن كرة القدم وتطورها، وإلى مختلف الإصابات الرياضية الشائعة والمتعلقة بتا وتشخيصها وطرق العلاج والوقاية منها.

1- كرة القدم:**1-1- التعريف اللغوي:**

كرة القدم « Foot. Ball » هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى « Soccer ».

1-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".⁽¹⁾

2- تاريخ كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو " وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب،⁽²⁾ وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.⁽³⁾

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم " بيسكيروس " أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاريارستوم"⁽⁴⁾.

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى « Soccer » والثانية « Rugby » ، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

(1) رومي جميل: " كرة القدم " ط1، دار النقائض ، بيروت، لبنان ، 1986 ، ص50-52.

(2) مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملاعبين " ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص 12.

(3) موفق عبد المولى: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم "، دار الفكر، بغداد، 1999، ص 09.

(4) إبراهيم علام: " كأس العالم لكرة القدم "، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص 32.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم.

وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور، ب 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا⁽⁵⁾.

فيكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه بعض التطورات أتينا بتا على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ، وكانت نتيجة التعاون مابين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها⁽¹⁾.

3- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود" ، " علي رايس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير (lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" غير إن هناك من يقول إن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر⁽²⁾

و بانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ،جاد بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم

⁽⁵⁾ موفق عبد المولى: نفس المرجع السابق ، ص 10.

⁽¹⁾ حسن عبد الجواد: " كرة القدم " ، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص 10.

⁽²⁾ بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني:-" دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية "، معهد التربية البدنية والرياضة، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997 ،ص 46.

الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ،في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات والتي تغلب عليها الترويجي و الإستعراضى ،حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م ،وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980م، وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 م أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ،ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل : (0-1) وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990 بالجزائر.(1)

1-4 . تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها إتحاد العاصمة ،والثانية وفاق سطيف .

1968: أول تأهل للفريق الوطنية إلى نهايات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا .

1976: أول كأس إفريقي للأندية البطة فاز بها مولودية وهران .

1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا .

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا .

1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك(2)

أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية :مولودية الجزائر ،مولودية وهران ،وفاق سطيف ،والكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور.(3)

(1) مجلة الوحدة الرياضي، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر، ص 10

(2) حسن عبد الجواد: " كرة القدم"، ط1، دار المعلمين، 1986، ص 15

(3) محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد: " أساسيات كرة القدم" ط1، القاهرة، نصر، 1994، ص 07

5- قواعد كرة القدم :

أن 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 (17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

5-1 المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

5-2 السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرية، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية⁽⁴⁾.

5-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض⁽¹⁾

6- قوانين كرة القدم:**6-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم**

الأبعاد: يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية

الطول: الحد الأدنى 100 م

(4) سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982. ص 29.

(1) p185. 1993. K phonique la, (l'arbitrage dans le foot ball moderne), edition la phoniqueK alger, 1993. p185. (1) Abdelkeder touil,

الحد الأقصى: 110م

العرض: الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44متر وطوله 7.32 متر⁽²⁾.

6-2- القانون الثاني: الكرة

كروية الشكل ، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم اما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ

6-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر

6-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

6-5- القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

6-6- القانون السادس: مراقبو الخطوط.

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة⁽³⁾.

6-7- القانون السابع: التخطيط

يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م

6-8- القانون الثامن: منطقة المرمى

(2) الرابطة الوطنية لكرة القدم: " دليل " ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون تاريخ- سنة-، ص 19.

(3) علي خليفي وآخرون: " كرة القدم " ، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987، ص255.

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى

6-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر.

6-10- القانون العاشر: منطقة الركنية:

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50سم

6-11- القانون الحادي عشر: المرمى

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر⁽¹⁾

6-12- القانون الثاني عشر: التسلل

يعتبر اللاعب متسلل إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

6-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك.

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

(1) مفتي إبراهيم : " الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 267-269.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁽²⁾.

14-6- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

15-6- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

16-6- القانون السادس عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

17-6- القانون السابع عشر: ضربة المرمى

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

18-6- القانون الثامن عشر: التهديف

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزاً

19-6- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل

(2) علي خليفي و آخرون، نفس المرجع السابق ، ص 255.

ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر. (1)

7- متطلبات كرة القدم:

من اجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز .

يشير الاختصاصيون إلى إن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه(1).

8- خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

8-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

8-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

(1) مفتي إبراهيم محمد: نفس المرجع السابق ، ص 267-306.

(1) ,édition 01, O.P.U-Algérie-1985."selection et préparation des jeunes Foot balleurs" Akromov,

8-3- العلاقات المتبادلة:

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

8-4- التنافس:

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم - من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى - كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

8-5- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطًا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

8-6-الإستمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

8-7-الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) . إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في اغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا⁽²⁾.

(2) عبد الرحمان عيسوي: "سيكولوجية النمو"، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 71.



الفصل

الثاني

الصفات البدنية

مدخل:

إن التطور المذهل وارتفاع مستوى الأداء البدني خلال مباريات كرة القدم يعكس بوضوح بالغ الأهمية ضرورة الاتجاه للأساليب العلمية لتشكيل البرامج والتدريب، وتشكيل هذه البرامج والتدرج بمحتوياتها يعتمد في المقام الأول على معرفة الصفات البدنية للاعبي كرة القدم ثم تقييم مستوى الحالة البدنية، حيث تعد الحالة الرياضية ويتوقف عليها مستوى الحالة النفسية والتخطيطية.

1. مفهوم الصفات البدنية:

هي مجموعة الصفات والخصائص الأساسية للعضلات والمفاصل من أجل أداء مهارة حركية وتنمية الصفات البدنية التي تعني إعداد رياضي إعدادا بدنياً⁸.

وبالرغم من اختلاف في تحديد الصفات البدنية بالنسبة لأهمية ودور كل صفة، غير أنه لا توجد أفضلية لصفة على أخرى عند وضع خطة الإعداد، ولذلك فإن الصفات البدنية تكون وحدة مرتبطة بجميع الوحدات الأخرى.

إن الدور الرئيسي لهذه الصفات يعتمد على نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه اللاعب، وبذلك يمكن القول بأن أي صفة بداية تأخذ الدور الأول والمهم في تلك اللعبة.

ومن أهم هذه الصفات البدنية ما يلي⁹:

✓ التحمل.

✓ القوة.

✓ السرعة والتحمل.

✓ الرشاقة.

✓ المرونة.

⁸ فايزمها التربية الحديثة - طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق 1985 - ص 153

⁹ كمال عترف طاهر . سعد محسن اسماعيل - كرة اليد - بغداد 1989 - ص 36

2. عناصر الصفات البدنية:

تعد عناصر الصفات البدنية مظهرا يشير إلى مستوى عمل أجهزة الجسم الوظيفية، وكلما زادت كفاءة هذه الأجهزة ارتفع مستوى هذه العناصر، وفي هذا الصدد سوف نلقي نظرة على أهمية كل عنصر مكوناته والأسس العلمية والعملية التدريبية.

2-1- التحمل:

التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويعتبره الخبراء أحد الجوانب الرئيسية للفوز بالمباريات، ويعرف التحمل بقدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات.

وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم إلى الدفاع والعكس وباستمرار مع أداء كم كبير مما تتطلبه المباراة من رقابة محكمة وإنجاز حركي بالكرة وبدون كرة.

2-1-1- أقسام التحمل¹⁰:

ويقسم التحمل إلى:

- تحمل عام:

ويعتمد على تحسين عمل الأجهزة الوظيفية والمجموعات العضلية الكبيرة لفترة طويلة ويقصد به التحمل الهوائي.

. د. أمر الله الساطي (مرجع سابق) ص 59 - 60 سنة 2001. ¹⁰

- تحمل خاص:

ويعني ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي

(المباريات في كرة القدم).

وتوجد تقسيمات كثيرة للتحمل الخاص وأكثرها تناسبا مع متطلبات كرة القدم وهذا حسب التقسيم التالي:

✓ تحمل السرعة.

✓ تحمل القوة أو التحمل العضلي.

✓ تحمل الأداء.

2-1-2 طرق تنمية التحمل¹¹:

الطرق المستعملة في تنمية التحمل في كرة القدم نجد:

✓ طرق الجهد المستمر.

✓ طريقة الجهد المتغير.

✓ طريقة الهرم.

✓ طريقة الحمل الزائد.

إن وصول مستوى بناء وتنمية التحمل وتطوره يتطلب استعمال الطرق السالفة الذكر حيث أن

توافر مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسبة في

الإعداد العام والخاص ويظهر الترابط بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي،

¹¹ قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، سوق البتراء (الحجيري)، ط1، ض481، سنة

1998.

حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات الحمل وعناصره، وقد أكد الباحثون أهمية الطرق التدريبية في زيادة تنمية الحمل.

2-2- القوة:

وعادة ما تنسب إلى القوة العضلية والإنتاج الصادر عنها في المظاهر الحركية المختلفة كالشد والدفع والقبض والرفع والهبوط وتعرف عموماً على أنها (الفعل الذي يحاول تغيير حالة سكون أو حركة الجسم المؤثرة عليه) وأقرب تعريف واضح إلى القوة هو مدى التغلب على مقومات الجاذبية والعمل الداخلي والخارجي للعضلة متناسبة في ذلك مع حجم الجسم والمقطع العضلي له ومن الناحية الوظيفية على قوة المؤثر العصبي¹².

وتلعب القوة العضلية دوراً هاماً في انجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللعب لها في الكثير من المرات وخاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى، ويحتاج اللعب أيضاً لها فيما تتطلبه المباراة من الاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة.

2-2-1- أقسام القوة¹³:

أ- القوة العظمى:

وتعرف بأقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

ب- القوة المميزة بالسرعة:

. موسى فهمي إبراهيم، اللياقة البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، إسكندرية، ص84، سنة 1970. ¹²

. د. أمر البساطي (مرجع سابق) ص 89 - 90، سنة 2001. ¹³

وتعرف بقوة اللعب على مقاومة اللعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المتميز بالقوة.

ت- قوة التحمل (تحمل القوة):

وتعرف بقدرة اللاعب على مقاومة اللعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المتميز بالقوة. وتعد القوة المميزة للسرعة أهم أشكال القوة والنوع الغالب والأكثر استخداما في أداء لعب كرة القدم وذلك من خلال نتائج تحليل نشاط لعب الكرة في المباريات حيث تؤكد على القوة والسرعة والأداء في نفس الوقت.

2-2-2- طرق تنمية القوة¹⁴:

لضمان التطور العالي لقدرات القوة نستعمل ثلاث طرق منهجية:

* طريقة المنهجية الطويلة: وتستعمل فيها حمولات خفيفة ومتوسطة (40 - 60%) لكن بأقصى

عدد ممكن من الإعدادات.

* طريقة المنهجية الشديدة: وتتميز بإنجاز التمرينات بحمولات محددة أو قرب محددة مرة واحدة

أو مرتين، الحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل بدون ضغط، هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة

* طريقة منهجية الجهد الديناميكي: هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات القوة والسرعة

تستعمل من أجل ذلك حمولات وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال 3-5%) من وزن بنية الرياضي.

¹⁴ GHIBECHE NASRADDIN – FERHAT AHMED – Etude développement physique chez les jeunes

footballeurs (juniors) – mémoire i . nfs / ists – P16 – année 1987 .

2-3-3- السرعة وتحمل السرعة:**2-3-1- السرعة:**

تعتبر السرعة أحد المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، وتعني أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن. وتوضح أهمية السرعة في المباريات عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس في الهجوم بإحداث الثغرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز¹⁵.

2-3-2- أقسام السرعة:**أ- سرعة الانتقال:**

كما في الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو بالمشاركة في الدفاع والهجوم، تبديل المراكز والهروب من الرقابة أو بمعنى آخر لتحقيق المبادئ الأساسية للخطط كالمقدرة على التحرك وتبادل المراكز، المساندة، خلق المساحات والاختراق.

ب- سرعة الحركة:

وتتمثل في سرعة أداء المهارات كما في الاستلام والتمير أو التصويب أو الجري بالكرة أو المجاوزة بأنواعها.

. د. أمر الله البساطي (مرجع سابق) ص 129، 133 - سنة 2001. ¹⁵

ت- سرعة رد الفعل:

وتعني سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي، أي حسن التصرف في أقل زمن ممكن (سرعة اتخاذ القرار).

2-3-3-تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بقدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعتها حسب متطلبات مواقف اللعب المختلفة، ويعد تحمل السرعة أحد العوامل الأساسية لإنجاز في كرة القدم، حيث تتطلب المباريات قدرة فائقة على التكرار والتجاوب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال 90 دقيقة (زمن المباراة) للقيام الهجومية والدفاعية التي تتضح أثناء المباراة.

2-3-4-طرق تنمية السرعة¹⁶:

تدريب السرعة يجب أن يلبي المتطلبات الآتية:

- ✓ مدة التمرين يمكن أن تكون قصيرة.
- ✓ شدة الأداء تتحدد أو تقترب من 8 إلى 9 %.

¹⁶ . P.17. / OP. CIT. / FARHAT - N / GHIBECHE

✓ وقت الراحة يجب أن يكون كاملاً.

فمن خلال المتطلبات أعلاه يتبين طرق تنمية السرعة:

* طريقة الإعادة: إعادة التمرين عدة مرات ويشترط ثبات السرعة المبرمجة.

* طريقة المنافسة: تطبيق تمرينات بدنية قريبة إلى المنافسة.

* طريقة اللعب: تسمح بتطوير أخذ المبادرة في اللعب.

2-4- الرشاقة:

هي الكفاءة أو مقدرة المفاصل وقابليتها الحركية الواسعة بجميع الاتجاهات وكذلك إمكانية إدارة الحركة من خلال الأهداف المشخصة وذلك لكون الرشاقة يمكن التدريب عليها بصورة جيدة، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة لها تأثيرها على المواقف المتغيرة في المباراة كما في سرعة التغيير من أداء إلى أداء آخر، أو ربط أو دمج المهارات مع بعضها البعض.

ولتحسين الرشاقة يجب على المدرب النظر للرشاقة بمفهومها الواسع الذي يضمن بالإضافة لقدرة اللاعب على تغيير جسمه والوعي بالفراغ المكاني والزمني وإدراك العلاقة بين حركات الجسم وأجزائه المختلفة.

2-4-1- أنواع الحركات:

أ- الحركة الفعالة.

ب- الحركة السلبية.

ت- الحركة الغير مشخصة.

ث- الحركة الرياضية التخصصية.

وبالطبع فإن طبيعة الحركة تكون متعلقة بالفئة العمرية وكذلك بنوع الجنس (ذكر / أنثى)، ومع هذا فإنها من قبل النظرية البيوميكانيكية والموقف العضلي (للأوتار والروابط) وكذلك بعملية الإحماء من خلال رفع درجة حرارة العضلة.

أما بالنسبة إلى الذي يتم التوصل اليه من خلال رفع المقدرة الحركية للرشاقة، فهو مثلا كلما تزداد القابلية الحركية " الرشاقة " تزداد كفاءة أو المقدرة التقنية وفي كل الألعاب الرياضية على سبيل المثال انفراج الساقين عند المدافع في نزع الكرة للمهاجم في كرة القدم¹⁷.

2-4-2- طرق تنمية الرشاقة:

إن التعليمات المنهجية المقترحة على أساس الشروط الفيزيولوجية البسيكولوجيا ومهام تدريب الرشاقة هي التمرينات التي يجب أن يتوفر فيها دائما شيئا جديدا أو عنصر إضافي للتمرينات يجب أن تكون واضحة من حيث درجة الصعوبة في ميدان التناسق الحركي. وتتمارس الرشاقة في التحضير بالنسبة لتمرين تحضير النخبة.

والفترة المناسبة لتطوير الرشاقة هي العمر ما قبل الدراسي والمراهقة، فأثناء تدريب الرشاقة تستعمل في النصف الأول من الحصة التدريبية والراحة تكون أثناء الاعدادات ملائمة لتسهيل الإعادة بدون تأثير التعب¹⁸.

2-5- المرونة:

. منذر هاشم الخطيب - علي الخياط (مرجع سابق)، 2000، ص 33 .¹⁷

GHIBECHÉ - N / FARHAT - A. OP. CIT / P24..¹⁸

تعد المرونة أحد العناصر البدنية التي تصف بها لاعب كرة القدم حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة بالكرة وبدون كرة بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت والقدرة على مطاطية العضلات لأداء الحركات في اتجاهات ومدى مناسب للموقف عامل آمن يجنب اللاعب كثير من إصابات الملاعب كتمزق العضلات وأربطة المفاصل المختلفة.

وتتضح أهمية المرونة في كرة القدم أحد العوامل المحددة والرئيسية لإنجاز المهارات المختلفة خلال المباراة وتظهر جليا في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعين لأداء رميات التماس وفي جميع الأداءات المختلفة وبصفة عامة يتطلب جميع مهارات القوة العضلية لحركة أعضاء الجسم (المفاصل العامة).

ويستوجب ذلك بالإضافة إلى ذلك مستوى مناسب من المرونة والمطاطية للعضلات العاملة على هذه المفاصل.

2-5-1- أقسام المرونة¹⁹:

وقسمت المرونة من حيث الشمولية والخصوصية إلى:

أ- المرونة العامة:

وهي تعني القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقا لأنواعها المختلفة.

. د. أمر الله الساطي (مرجع سابق)، ص182، سنة 2001. ¹⁹

- **مرونة حركية:** قدرة اللاعب على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في مفصل ما نتیجته انقباض عضلي إرادي، وتحتاج إلى طاقة كبيرة مقارنة بالمرونة الثابتة حيث اتمامها يكون بفعل الانقباض العضلي ومن ثم فهي ترتبط بقوة العضلات المقابلة.

ب . المرونة الخاصة:

وهي تعني القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب.

- **مرونة ثابتة:** قدرة اللاعب على إطالة العضلات العاملة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن والثبات بمساعدة اللاعب نفسه أو قوة خارجية (إيجابية، قصيرة) وبذلك فهي لا تحتاج إلى بذل طاقة كبيرة وغير مرتبطة بقوة حركية للعضلات مقابل، ولذا يفضل استخدامها في بداية فترات الإعداد.

3- أهمية الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم:

إن حصول الرياضي أو لاعب كرة القدم على نتائج جيدة أثناء حياته الرياضية يتطلب لياقة بدنية عالية ويجب عليه التحكم فيها أثناء المنافسات والدورات، ونذكر على سبيل المثال العداء الذي يتحكم في مختلف الإقاعات طيلة المسابقات، نفس الشيء للجماز عندما يحقق جميع الحركات بإتقان والتحكم فيها بفعالية، وهذا نفس الشيء بالنسبة للاعب كرة القدم الذي يجب عليه أن يكتسب لياقة بدنية جيدة تمكنه من تحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسة.

لهذا فقد تعددت التعاريف الخاصة للصفات البدنية، فنجد " أسولان " أنه عرف الصفات البدنية بالمستوى التدريبي بحيث يأمل الرياضي المشاركة في المنافسة بشكل ناجح، أما بالنسبة لـ " كريستو يكوف «يعتبرها هيئة الرياضي التي تتصف بقدرته على تحقيق نتائج عالية وتحكمه بطريقة ثابتة في هذا المستوى خلال فترة زمنية طويلة أثناء المنافسات المتعددة، وأخيرا فإن " بيليتيوف " يعرفها بهيئة الرياضي عندما يقوم بالتحضير في أعلى المستويات في الرياضة المحددة وقدرتها على تحقيق النتائج الجيدة.

كل هذه التعاريف لها علاقة متكاملة مع بعضها البعض بحيث تحدد المستوى الأقصى للتحضير الذي يصل اليه الرياضي بمساعدة تشكيلة مناسبة لكل مرحلة جيدة من عامل التدريب، هذا لا يعني النتيجة الجيدة أو القسوى التي تتحقق من طرف الرياضي خلال مشواره الرياضي بل يعني بالعكس النتائج العالية التي يمكن تحقيقها أثناء مرحلة واحدة من هذه المراحل من التشكيلة. اذن فالتحضير البدني يمثل عامل الاتقان الصفات الحركية للاعب كرة القدم وأسط ويخلق الشروط الأساسية لمتابعة النشاط لمستوى عالي الذي يستعمل كفاءة التحضير التكنو تكتيكي والبيسكولوجي ، وبالتالي فكل الرياضيين يعرفون أن متطلبات رياضي كرة القدم من الناحية البدنية هو ضروري للتطوير من جهة كل الصفات البدنية واتقانها من جهة أخرى بعض الصفات الأكثر تخصصا لهذا النشاط فهذا التعليم يتطلب اذا تطوير هاته الصفات وتوجيهها لتمارين خاصة وحالات بيداغوجية وتطويرها أيضا بالنسبة للعمر ، فبعض الصفات تتطور بصورة سريعة عن الأخرى بالنظر إلى درجة الإمكانيات والوسائل بحيث يكون تحضير الطفل والمراهق لا يقل أهمية عن تحضير تدريب اللاعب البالغ .

فكل مجموعة سيئة تحمل أهداف الألعاب بحركية خاصة مع متطلباتها والتحصير البدني بالنسبة

للاعبي كرة القدم نجده في المراحل الأساسية لتطوير الصفات البدنية²⁰.

فالصفات البدنية تظهر كتحليل عضوي وكتحصير شامل وموحد للاعبين كرة القدم بدنيا وعلاقتها

بالعوامل التكتيكية والتقنية والسيكولوجية.

²⁰ WEINECK JOSEPH – Manuel d'entraînement, nouvelle traduction, vigot Paris, P23, année 1990.

خلاصة

يعد تحديد الهدف من العملية التدريبية أمراً بالغ الأهمية لوضع برامج التدريب ، حيث من خلال نقطة البداية والمحتوى التدريبي المناسب لجوانب التحضير وما يتعلق بها من إجراءات اذ يصعب على المدرب بلوغ المستويات العالية دون وضع هدف محدد يسعى للوصول اليه أو تحقيقه في ضوء العناصر المكونة لعملية التدريب من امكانيات اللاعب البدنية والتقنية والتكتيكية ونوع التدريب ومحتواه والطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في تنمية الصفات البدنية ، ولا تكفل هذه العناصر مجتمعة تحقيق اللاعب أو الفريق البطولات دون تحديد الشكل التنظيمي المناسب ، فالمستوى العالي لا يمكن أن يتم الا من خلال التنظيم الجيد للبرنامج التدريبي ومحتواه طوال فترة التدريب . وعلى ضوء كل ما ذكرناه عن عناصر الصفات البدنية في كرة القدم قصد ابراز دور الصفات فكان لابد من دراسة طرق ووسائل تنميتها التي تطرقنا لها بشكل وجيز وسنحاول في الفصل المقبل تفصيل ذلك.

الفصل الثالث

التدريب الدائري

تمهيد:

تعتبر الرياضة ظاهرة عائلية واجتماعية وهي جزء لا يتجزأ من الحياة العامة إذ هي عملية توجيهية للنمو البدني للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والخبرات التي تحقق متطلبات الإنسان.

وأصبح للتدريب مفهوم واسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على قواعد علمية بحثه التي تعود على الفرد بالفوائد تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، لذا فالرفع من المستوى البدني يجب أن يعتمد على قواعد وخصوصيات تطبق بكل اتقان لما لها من أهمية بالغة، ويعتبر التدريب الدائري من الطرق المتداولة الآن حيث أنه أسلوب أو نظام له أصول نظرية وله شروطه ومجالاته أيضا وهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية في مجالاته على الطرق التدريبية الحديثة.

1-التدريب الدائري:**1-1-نشأة التدريب الدائري:**

في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين ظهر مصطلح التدريب الدائري في ساحة التدريب الرياضي، حيث يرجع الفضل إلى مروجان وأدامسون في جامعة ليدز بإنجلترا. ولقد كان الهدف الأساسي من التدريب الدائري في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس.

ولحسن الحظ أن أشكال التدريب في هذا الوقت كانت قد أخذت صفات الآلية والتنظيم والتركيز والاقتصاد والتأثير وذلك بغرض رفع مستوى القدرات البدنية والنفسية، حيث اكتسب ذلك التدريب الدائري موقعا رائعا بين العاملين في مجال التدريب باعتباره أحد الأساليب التنظيمية المستخدمة في هذا المجال.

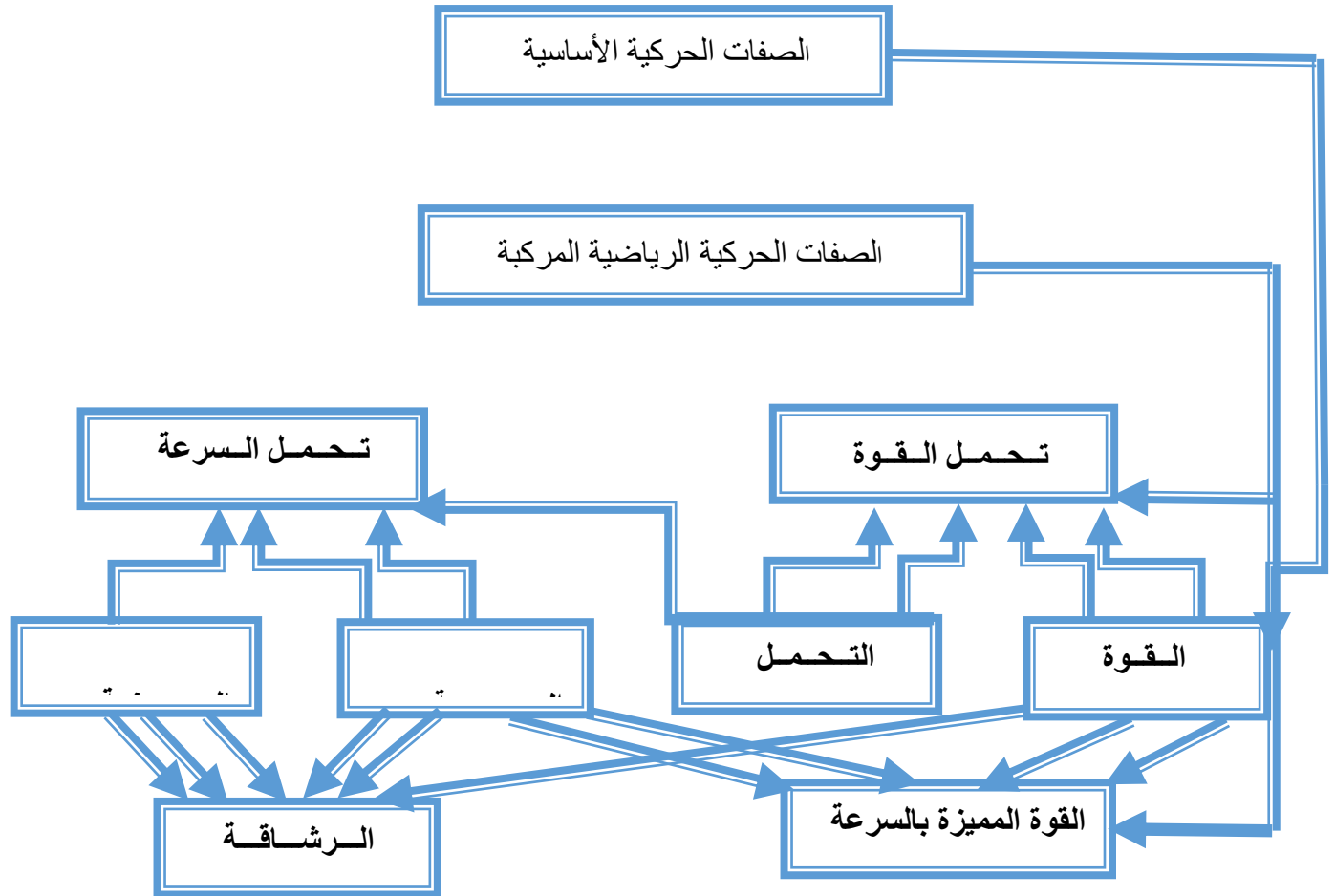
وهذا التدريب الدائري كونه مجرد أداة تدريب داخل الصالات، إلى مجال التدريب الرياضي عامة خاصة على رياضة المستويات في معظم الأنشطة الرياضية، بل أنه أصبح أحد العمد الأساسية في مراجع علم التدريب الرياضي²¹.

1-2- ماهية التدريب الدائري: يجب أن يفهم أن مصطلح التدريب الدائري أنه طريقة من طرق التدريب المتداولة الآن (المستمر، التكراري، الفتري) فإن هذا بعيد عن الحقيقة حيث أنه عبارة عن أسلوب أو نظام له أصول نظرية وعلمية وله شروطه ومجالاته، فهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية يعتمد في مجالاته على الطرق السابق ذكرها. ويعتبر أحد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل

. كمال درويش، محمد صبحي حسني ، قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، 1999 ، ص 40 .²¹

المستمر للحمل الفكري أو التكراري، ويرجع الفضل في استخدام هذا التدريب إلى أدامسون ومروجان بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينات ومنذ ذلك الحين يستخدمه الكثير من المدربين، وقد أدخلت عليه الكثير من التعديلات والتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية أمكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العلمية التدريبية.

1-3- أهمية التدريب الدائري: غالبا ما يكون التدريب الدائري هو تنمية الصفات الحركية الأساسية البسيطة كالقوة، التحمل، السرعة وكذا على وجه الخصوص القدرات المركبة مثل تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.



الشكل رقم (1) الصفات البدنية البسيطة والمركبة

يمكن توضيح الصفات الحركية الأساسية من خلال رأي مارتين (الشكل رقم 1).

ويرى مارتين أن الصفات الحركية الأساسية هي:

* **القوة:** ويعرفها بكونها عمل العضلات (تكيف الأجهزة الحركية النشطة ضد مقاومات).

* **التحمل:** ويعرفه بكونه عمل القلب والدورة الدموية والرئتين (تكيف الجهاز الدوري التنفسي وتجديد

الأنسجة)¹.

* **السرعة:** ويعرفها بكونها تناسق رد الفعل العصبي.

* **المرونة:** ويعرفها بكونها رد فعل المفاصل (تكيف الأعضاء الحركية السلبية)²².

مارتين إلى واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية الأربع بصورة مستقلة تماما، إذ أنها متداخلة في غالبية الأحوال كما أن نفس الظاهرة تتسحب أيضا على مجال التدريب، حيث يصعب غالبا التدريب على صفة حركية واحدة، فالقوة مثلا مرتبطة بالسرعة في كثير من الأنشطة.

وهذا الارتباط يعني أنهما مرتبطان في صفة واحدة هي سرعة القوة أو القوة المميزة بالسرعة.

2- تخطيط التدريب الدائري :

1 . طه قادر عمر، تأثير المنهج التدريبي للتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية، ط1، سنة 2015، ص 24.
2. كمال درويش، محمد صبحي حسنين 1999، ص 25 - 26، مرجع سابق.

يجب على المدرب أن يحدد التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري ضمن الأدوات المتاحة لديه يتم تصميم على ورق (3 - 4) دورات تدريبية باستخدام (6 - 10) تمارين.

يجب على المدرب التأكد عند تصميم دورة الدائري ألا يتواجد تمرينان متجاوران لنفس المجموعة العضلية والتدريب الدائري يمكن تصميمه بحيث يتم تحديد كل تدريب لمجموعة عضلية مختلفة، كما يلي:

تمرين لجميع أجزاء الجسم، تمرين للمجموعة العضلية العليا، تمرين للمجموعة العضلية السفلى، عضلات المنطقة الوسطى، وتكرر حسب احتياجات المدرب وبنفس الترتيب، وعند كل تمرين توضع الأدوات المستخدمة لكل تمرين مع وضع ورقة أو لافتة صغيرة توضح اسم التمرين ومبدأ عمله إضافة للراحات وعدد التكرارات.

من الضروري اجراء تمارينات الإحماء قبل بداية التدريب الدائري وتمرينات التهدئة بعد اجراء التدريبات

3- الطرق الأساسية لتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالإعداد البدني:

ان الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسب يعمل بشكل إيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، ويمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى:

3-1- التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتفاع بمستوى القدرات الهوائية والحد الأقصى لاستهلاك

الأكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة الجسم الوظيفية، ولزيادة خصوصية وفعالية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة منها:

● التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر منخفض الشدة.

● التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر مرتفع الشدة.

أ- التدريب الدائري بطريقة حمل التدريب المستمر منخفض الشدة:

استخدم هذا النوع منذ عام 1960م وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل، حيث تتراوح شدته ما بين 60 - 80 بالمئة من أقصى معدل ضربات القلب.

ب- التدريب الدائري بطريقة الحمل المستمر مرتفع الشدة:

يتميز هذا الأسلوب التدريبي في الأداء البدني، بمعدل سريع نسبياً تتراوح ما بين 80 - 90 بالمئة من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب²³.

ت- تدريب الهرولة:

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر والبطيء أو المنخفض لمسافات طويلة تتراوح بين 14 - 15 كم ويمكن أن تصل إلى 50 كم.

3-2- التدريب الدائري بطريقة الحمل الفكري :

¹ . قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، دار الفكر للنشر، سنة 1998، ص 38 .

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب، واستخدام التمرينات البسيطة يساعد على التخلص من التعب وكذا استعادة التكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عال من الشدة لفترات قصيرة نسبيا.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة بالإضافة للنظم الأخرى، ويستخدم في معظم الرياضات ان لم يكن كلها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يساهم كثيرا في احداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات جميع الأنشطة الرياضية²⁴.

وتنقسم طريقة التدريب الفتري إلى نوعين:

أ- التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري منخفض الشدة:

ويتميز التدريب الدائري الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل وتحمل القوة.

ب- التدريب الدائري بطريقة الحمل الفتري مرتفع الشدة:

يتميز هذا النوع بزيادة شدة الحمل التدريبي وقلة حجمه، ويهدف المدرب من هذا النوع من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة²⁵

¹. أمر الله الساطي ص88، مرجع سابق.

². محمد كامل عبد الحافظ، التدريب الرياضي، دار الخلود للتراث، 2004 ص 216 .

3-3- التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو بسرعة التمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفئري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في طول فترة أداء التمرين وكذا عدد مرات التكرار وفي فترة استعادة الشفاء بين التكرار.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، يتحدد مستوى تحمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية²⁶:

- دوام الجري أو الأداء (مسافة أو زمن) ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى:

- قصير: الذي يستمر من 15 ثا حتى 120 ثا.
- متوسط: الذي يستمر من 120 ثا حتى 8 دقائق.
- طويل: الذي يستمر من 8 دقائق حتى 15 دقيقة .

¹. مرجع سابق، ص 217 2004.

✓ شدة الجري أو الأداء (دقيقة أو ثانية أو بنسبة استهلاك أو سرعة الأداء) من 80 - 100 % من أقصى مقدرة للاعب.

✓ دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتحدد من خلال مسافة أو زمن إيجابية، سلبية بحيث لا تقل عن 3 - 4 دقائق وتصل إلى 45 دقيقة طبقا للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب.

✓ عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات بالنسبة لتمرينات الجري حتى 3 مرات ...

4- مميزات التدريب الدائري:

ان التدريب الدائري يتميز بعدة مميزات وهذا ما أشار له كل من قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف²⁷

وقاسم المندلأوي ووجيه محجوب²⁸ ومحمد عادل رشدي²⁹، وهي:

✓ تنمية الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة ومكوناتها وتطوير المهارات والأداء الفني.

✓ وسيلة تدريبية تساعد الاقتصاد بالوقت.

✓ الحمل يكون بشكل متدرج وبصورة صحيحة وعلى أساس موضعي ويمكن عن طريق هذا الأسلوب

معرفة مدى التقدم الحاصل لكل فرد من الأفراد، وتكون عملية رفع الحمل محسوبة بشكل أدق

وأكثر موضوعية.

✓ يمكن لكل فرد ممارسة هذا التدريب طبقا لقابليته أي مراعات الفروق الفردية.

¹. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف 1987، ص 353، مرجع سابق.

². قاسم المندلأوي ووجيه محجوب، التعليم والجدولة للتدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر 1982، ص 101.

³. وليد عطا، فيزيولوجية التدريب الرياضي، ط1، دار المجد للنشر، سنة 1998، ص 50.

✓ إمكانية اشتراك عدد كبير من الرياضيين في وقت واحد وسهولة السيطرة على المجموعة أثناء التدريب.

✓ تساعد في تنمية وتطوير الصفات الخلقية والارادية كالانتظام، الأمانة والاعتماد على النفس.

✓ تتميز بوجود عامل التشويق والتغيير والإثارة.

✓ إمكانية تنفيذه في أي وقت ومكان حتى القاعات المغلقة أو في الهواء الطلق.

✓ يعمل على كافة الجهازين الدوري والتنفسي.

5- أهداف التدريب الدائري:

5-1- تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة:

غالبا ما يكون الهدف الرئيسي للتدريب الدائري تنمية القدرات البدنية الأساسية مثل القوة والتحمل،

السرعة والمرونة أو القدرات البدنية المركبة مثل تحمل القوة وتحمل السرعة والرشاقة.

ويشير أحد العلماء إلى أن واقع الأداء الحركي لا توجد فيه هذه الصفات الحركية بصورة مستقلة تماما، إذ

أنها متداخلة في أغلب الأحوال، كما أن هذه تتسحب أيضا على مجال التدريب.

5-2- تحسين الحالة التدريبية:

يعتبر التدريب الدائري شكل وطريقة تنظيمية لتحقيق الحالة التدريبية للاعب في النشاط الرياضي

التخصصي، ويعتبر مصطلح الحالة التدريبية أحد المصطلحات الشاملة التي تتضمن عددا من المفاهيم

المعبرة عن الكفاءة البدنية لنوع النشاط الذي يمارسه الفرد وذلك بشكل شامل.

وتهدف متغيرات التدريب الدائري لتحقيق الحالة التدريبية عن طريق أحداث حمل مستمر على المجموعات العضلية العامة.

5-3- تحسين القيم التربوية:

للأساليب التنظيمية المستخدمة في التدريب الدائري أثر كبير على تحسين وتثبيت القيم التربوية لدى الممارسين وخاصة الناشئين منهم، فالأداء الجماعي لوحدات التدريب الدائري ينمي روح الفريق والعمل إلى أن التدريب الدائري يربي في الفرد الصدق³⁰ Sholich الجماعي لدى الممارسين، ويشير شولش والاعتماد على النفس والسيطرة عليها والطموح وتنمية قوة الإرادة³¹

5-4- زيادة دافعية الممارسة:

العمل الدائري يتميز بالتنوع ، لذلك فهو شيق ويثير الحماس للممارسة ، كما أن التقويم الذاتي واستخدام بطاقات مراقبة وتقويم المستوى يؤدي إلى زيادة الدافعية لدى الممارسين ، ويسمح بالمقارنة الذاتية (الفرد مع نفسه) أو المقارنة مع الآخرين بشكل موضع في نفس الوقت فإن استخدام التمرينات الزوجية مع الزميل في التدريب الدائري والتي تعتبر أحد أساليب تغيير الحمل وتبادل الأداء بين العمل الثابت والعمل الحركي تعتبر ذات أثر جيد من حيث إضافة السعادة والمرح والسرور على الممارسين ، مما ينعكس على زيادة دافعية الممارسة لديهم.

6- إيجابيات وسلبيات التدريب الدائري:

1. بن زيدان عبد الغافور، القيم التربوية والأخلاقية، ط1، مؤسسة طيبة للنشر، سنة 2010، ص 25.
2. محمد محمود بن يونس، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط1، دار النشر، سنة 2015، ص 24.

6-1- الإيجابيات:

- ✓ يطور القوة والتحمل.
- ✓ يمكن استخدامه في جميع الرياضات.
- ✓ يمكن تعديله حسب العمر، ومستوى لياقة الفرد، وصحته.
- ✓ التمرينات المستخدمة أساسية وسهلة، بحيث كل فرد يستطيع أدائها حسب قدرته.
- ✓ يحتوي العديد من التمرينات المتنوعة والتي يستطيع المدرب الاختيار منها بسهولة ويسر.
- ✓ يمكن إجراؤها باستخدام معدات وأجهزة بسيطة³².

6-2- السلبيات:

- ✓ التمرينات تحتاج لأجهزة اللياقة البدنية الموجودة في مراكز الجم.
- ✓ تحتاج إلى مكان فسيح وواسع نسبياً.
- ✓ بعض الأجهزة تحتاج إلى مراقبة وحماية من قبل الأفراد³³.

¹. عادل عبد البصير، التدريب الدائري وتطبيقاته، ط1، دار الفكر، سنة 2004، ص 62.

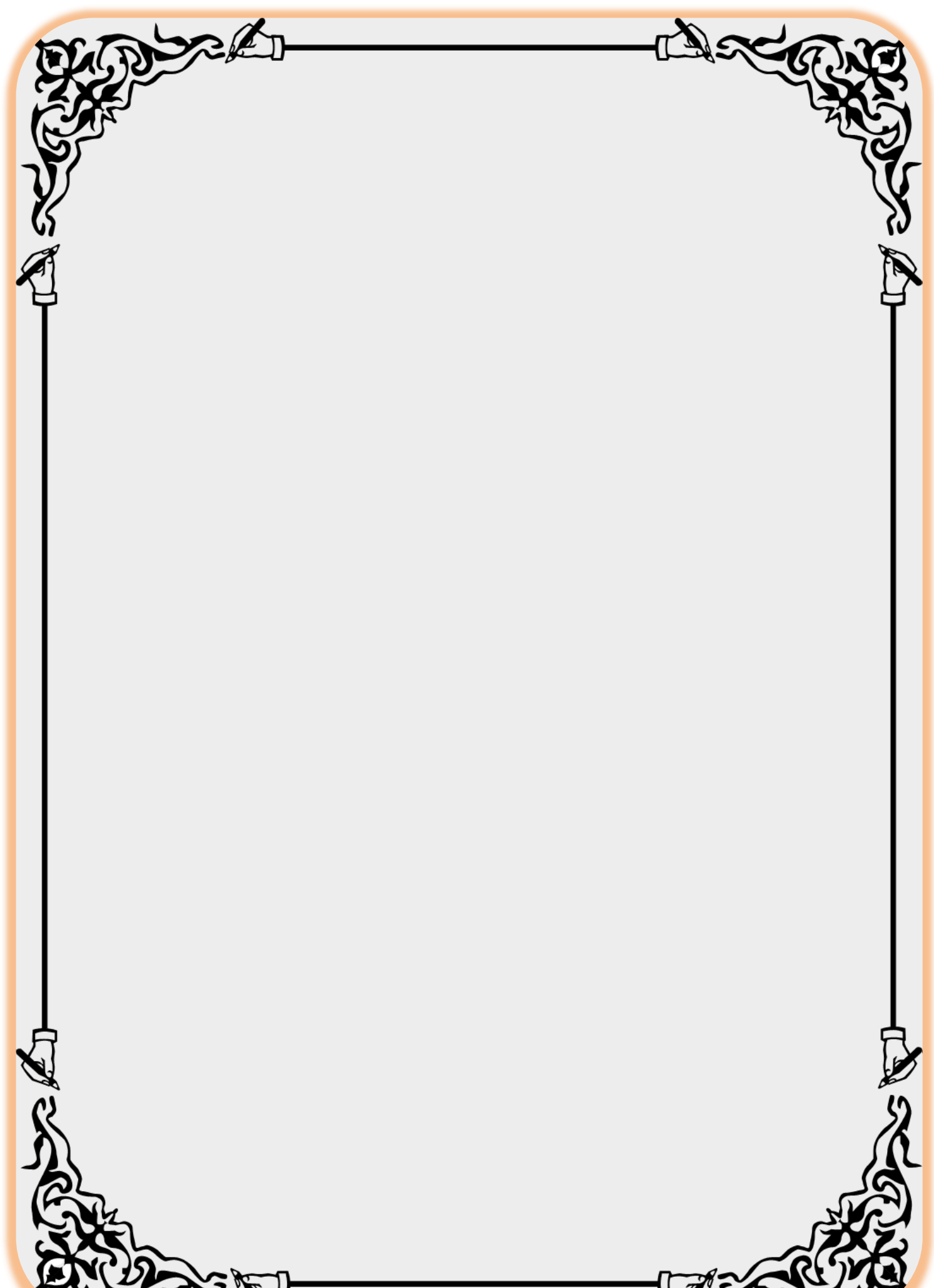
². عادل عبد البصير، التدريب الدائري وتطبيقاته، ط1، دار الفكر، سنة 2004، ص 63، مرجع سابق.

الخلاصة:

يعتبر التدريب الدائري كأداة اختبار يمكننا من إيجاد وسيلة لترتيب الدرجات الفردية في برنامج التدريب الدائري، كما يمكن قياس عدد التكرارات بدقة عن طريق تسجيل الحد الأقصى للاختبار، وباختلاف تنوع الزمن يمكننا ترتيب الدرجات ولا يوجد قيمة ثابتة للمقارنة، لأن معظم برامج التدريب الدائري تتم بطرق مختلفة وتحت ظروف مختلفة وأداء تحت ظروف مختلفة في معظم الأحيان لذلك نحن نركز دائما في البحث عن أقصى أكبر مقياس كقاعدة ثابتة.

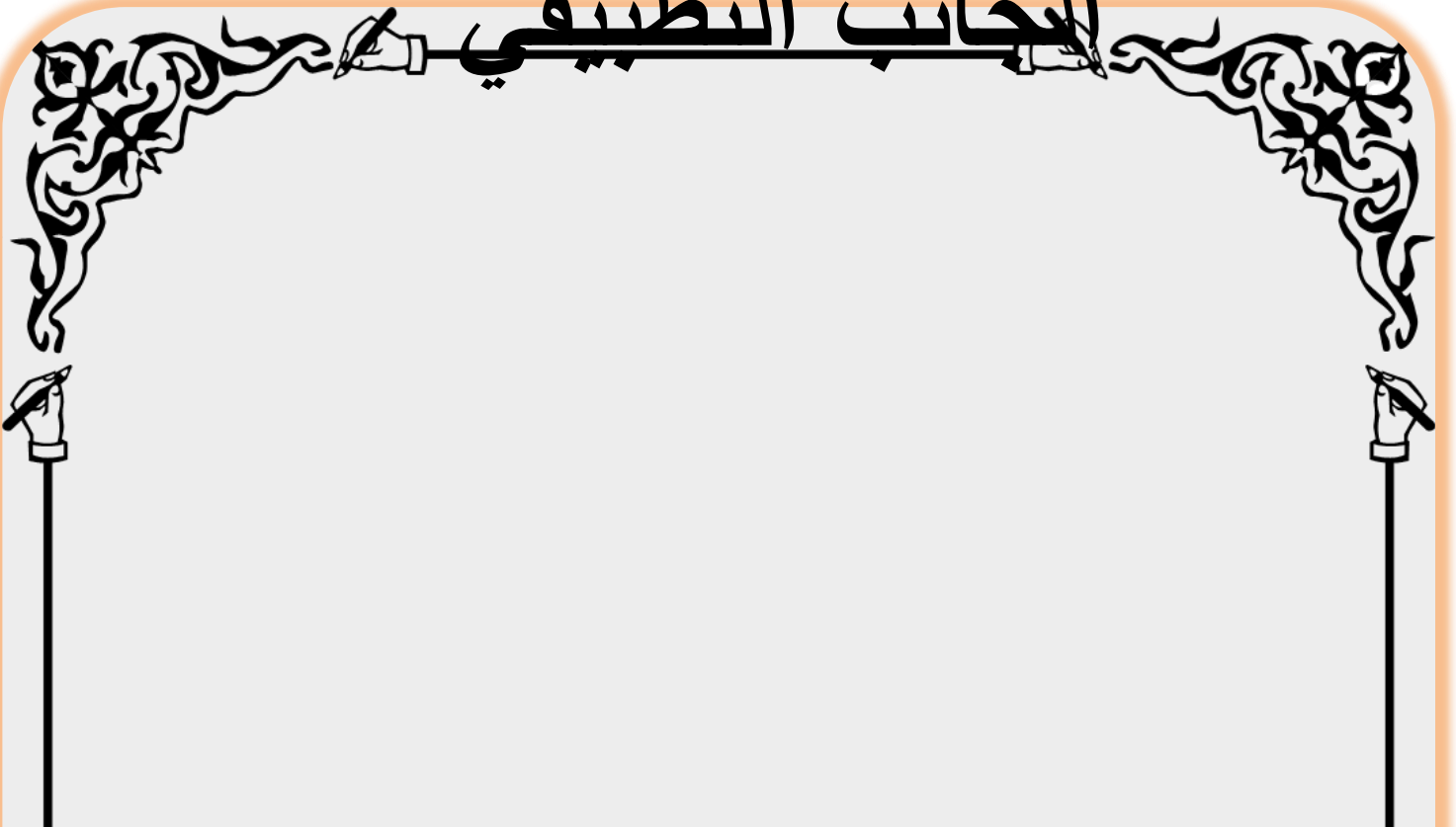
ومنه التدريب الدائري يقوم أساسا على أنه طريقة تنظيمية يستخدم أسس احدى طرق التدريب المختلفة ومنه يؤدي إلى تطوير واحد أو أكثر من الصفات البدنية الأساسية، ويكون لها تأثير إيجابي على القوة العامة.

وفي الأخير يجعل من مستوى الاشراف في أي برنامج في أي دولة على المستوى المحلي أو الدولي يمكن على نظام ترتيب الدرجات.



الباب الثاني

الجانب التطبيقي



الفصل الأول

منهجية البحث
الميداني

تمهيد:

يمثل البحث العلمي مرتكزا محوريا للوصول إلى الحقائق العلمية و وضعها في إطار قواعد و نظريات علمية، بحيث يتم التوصل إلى هذه الحقائق عن طريق خطوات البحث العلمي وذلك وفق مناهج علمية هادفة ودقيقة، واستخدام أدوات و وسائل منظمة³⁴.

و الدراسة التطبيقية هي الجانب الذي يدرس المشكلات على أرض الواقع، و يهدف بشكل رئيس إلى تحديد العلاقات بين متغيرات البحث عن طريق إختبار صحة الفرضيات و بالتالي الإجابة على التساؤلات المطروحة، و كل ذلك طبعا بالإرتكاز على الخلفية النظرية التي تشكل الإطار العلمي و المنهجي لموضوع الدراسة.

و للقيام بالدراسة الميدانية توجب على الباحث القيام بجملة من الإجراءات تمهيدا لإجراء التجربة، والتي قام الباحث بتوضيحها من خلال عرضها في هذا الفصل.

³⁴ حسن أحمد الشافعي و سوزان أحمد علي- مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية- منشأة المعارف للنشر - الإسكندرية-

1- المنهج المستخدم:

إن موضوع البحث عبارة عن دراسة بطارية اختبارات (الصفات البدنية) بين مجموعتين في فريق كرة القدم، وكشف مدى تطور صفة التخمل و السرعة عن طريق إجراء بطارية اختبارات لها. وهذا من خلال مرحلتين (قبلي، بعدي) ولتحقيق ذلك وجب علينا إتباع المنهج التجريبي.

2- المجتمع وعينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، حيث انه بعد تحديد الفرق التي تتوافق و المرحلة العمرية قيد الدراسة التي تتدرب على كرة القدم تم سحب العينة من النادي الرياضي الهاوي نادي هلال الروينة الذي يضم 18 لاعبا في المرحلة العمرية المدروسة.

أ- العينة التجريبية: تمثلت في 09 لاعبين من فريق النادي الرياضي الهاوي نادي هلال الروينة اختيروا بطريقة عشوائية تتوفر فيهم خاصية الفئة العمرية اكثر من 20 سنة، أجريت عليهم الاختبارات البدنية كما تم تطبيق عليهم البرنامج المقترح .

ب- العينة الضابطة: وتمثلت في 09 لاعبين الباقين حيث أجريت عليهم الاختبارات البدنية دون تطبيق عليهم البرنامج المقترح.

3- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو الوقوف على مدى استخدام التدريب الدائري في تطوير صفات البدنية خلال الحصص التدريبية، وقبل البدء في العمل التطبيقي قمنا بزيارة استطلاعية لعدة نوادي رياضية حيث تم من خلالها إلقاء نظرة و اختيار النادي الملائم ومدى توفر الوسائل و الإمكانيات التي تتماشى مع موضوع بحثنا الذي يتمثل في دور التدريب الدائري في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم-

صنف أكابر -ومما سبق وقع الاختيار على النادي الرياضي الهاوي نادي هلال الروينة -صنف أكابر- وكان سبب هذا الاختيار هو قرب المسافة، و تفهم مسيري النادي لعملنا و تسهيل مهمتنا .

وقد أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين جانفي 2020 إلى غايةنظرا لجائحة كورونا كوفيد19 التي مست العالم بأسره، و التي بموجبها أغلقت كل النوادي الرياضية تعذر علينا جراء الاختبارات البعدية لموضوع بحثنا و منه ارتأينا الى التطرق ألى الدراسات السابقة بو المشابهة لنفس موضوع بحثنا و محاولة الخروج ببعض النتائج و لو بنسبة تقريبية ،وقد تم إجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي في ملعب مكان إجراء الحصص التدريبية (الملعب)

3-1- التجربة الاستطلاعية: تم اختبار (05) لاعبين بطريقة عشوائية من النادي الرياضي الهاوي شباب العطاف وذلك لسهولة الاتصال والتسهيلات المقدمة من الفريق، وتم فيما بعد عزلهم من عينة البحث الاصلية. وقد تم من خلال هذه التجربة استخلاص معاملات الصدق والثبات للاختبارت.

4- ضبط متغيرات الدراسة: جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

أ- المتغير المستقل: وتمثل في التدريب الدائري

ب- المتغير التابع الاول: وتمثل في الصفات البدنية "القوة و السرعة"

ت- التحكم في المتغيرات الدخيلة:

* **التحكم في الزمن:** يكون في بعد الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب مباشرة حيث

يكون وقت إجراء التدريبات مساء من الثالثة إلى الرابعة و النصف *

* **السن:** حيث ينحصر سن اللاعبين اكثر من 20 سنة

* **الجنس:** كلتا العينتين ذكور

* الوسائل البيداغوجية: جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل مع كلتا العينتين (تجريبية، الضابطة)
* الظروف البيئية: أجريت اختبارات القوة والسرعة في مساحة ملعب مكان الحصص التدريبية في جو صافي.

5- خطوات سير الدراسة الميدانية: تم الاتفاق مع الأستاذ المشرف على عنوان البحث يوم 2020/01/05 حيث تم وضع الاختبار القبلي لقياس القوة ثم وضع الاختبار لقياس السرعة.
-بدأنا في تطبيق البرنامج التدريب الدائري يوم : 2020/01/10 دامت مدة تطبيق البرنامج التدريبي 45دقيقة

6- مجالات الدراسة:

6-1- المجال المكاني: ويتجلى في النادي الرياضي الهاوي نادي هلال الروينة للأكابر يوجد فيه 18 لاعبا يمارسون لعبة كرة القدم

6-2- المجال الزمني: لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين 2020/01/05 الى -----

وكما أجريت الدراسة التجريبية في الفترة الزمنية الواقعة 2020/01/05 إلى غاية 2020/03/11.

7- أدوات الدراسة:

إن الخطوات التي اتبعناها في دراستنا هي وسائل تساعد على الإلمام بجوانب البحث، وتمثلت

في جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع.

كما اعتمد على بطارية اختبارات القوة و السرعة وقد أجريت على كلتا العينتين (تجريبية -الضابطة)

على شكل اختبارات قبلية وبعديّة، كما تم استعمال برنامج تدريبي مبني على التدريب الدائري لتطوير

صفتي القوة و السرعة للمجموعة التجريبية التي هي قيد البحث

7-1-1- الشروط العلمية للاختبارات :

يجب على الباحث قبل استخدامه لاي اختبار ان يراعي فيها العديد من الشروط والاسس العلمية والتي تتمثل في الصدق والثبات والموضوعية.

7-1-1- ثبات الاختبار:

ان كلمة الثبات تعني في مدلوليها الاستقرار وتعني انا لوقمنا بتكرار الاختبار على الفرد او مجموعة اظهرت شيئاً من الاستقرار وذلك بان يعطي الاختبار نفس النتائج.

7-2-2- صدق الاختبار: يقصد بصدق الاختبار ان يقيس فعلا ما وضع لقياس ولا يقيس بديلا عنه .
ويحسب كالاتي :

7-3-3- معامل الصدق : = جذر الثبات

7-4-4- ثبات وصدق الاختبار:

يقول فان دالين عن ثبات الاختبار "ان الاختبار يعتبر ثابتا اذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت الشروط نفسها.

القوة	السرعة	
5		حجم العينة
0.891	0.76	معامل الثبات

معامل الصدق	0.943	0.87
-------------	-------	------

الجدول (1) يبين نتائج معامل الصدق و الثبات للاختبارات .

2-7- الاختبارات المستخدمة:

1.2.7. اختبار الوثب العمودي:

ويعد هذا الاختبار من أفضل الاختبارات المستخدمة لقياس قوة عضلات الرجلين للاعبي كرة القدم حيث سبق استخدامه من قبل منتخبات الاتحاد السوفياتي والألماني البرازيلي والمنتخب القومي المصري واستخدمه لفرق الدرجة الأولى سنة 1987 م.

غرضه: قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين " القوة المميزة بالسرعة")

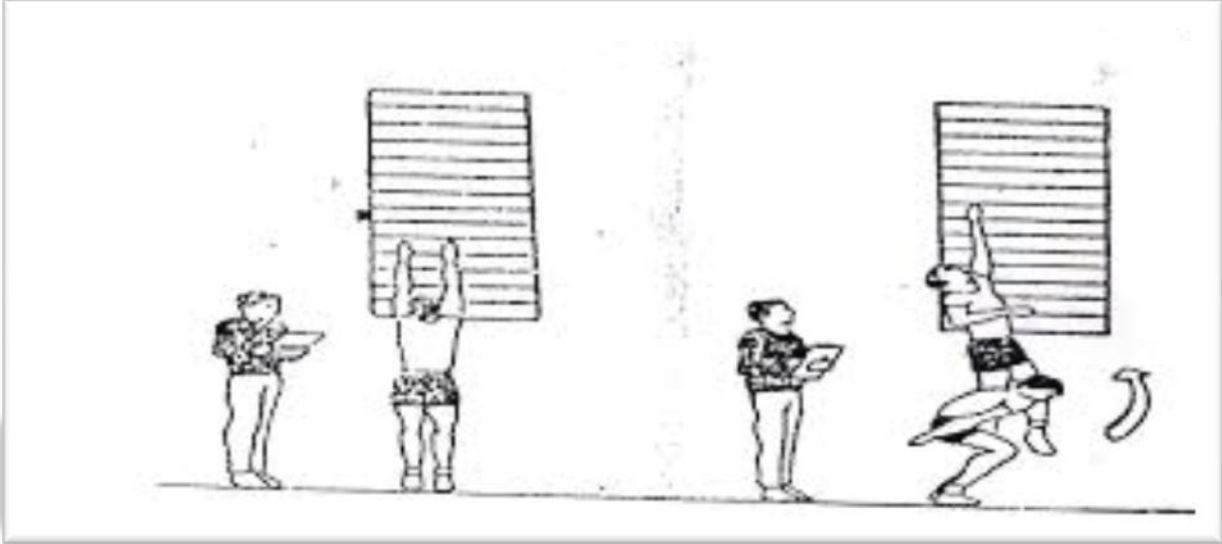
▪ الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتيمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 04 متر التدرج يبدأ على بعد متر من الأرض ويكون موضع بخط على الحائط طوله 25 سنتمتر، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

▪ وصف الأداء :

✓ يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه الحائط، والكعبين معاً، مع مسك الطباشير بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير التي بين أصابع يده.

- ✓ يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده إلى أعلى.
- ✓ يقوم المختبر بالوثب لأعلى بقدر المستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.
- تعليمات إضافية:
- ✓ عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.
- ✓ أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط و الذراع الأخرى بجانب الجسم.
- ✓ يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.
- ✓ حساب النتيجة اختبار الوثب العمودي.
- ✓ يسجل اللاعب المسافة بين الخط الذي وصل إليه من وضع الوقوف الذراعين مفردتان عالياً، والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.
- ✓ يعطى اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة.

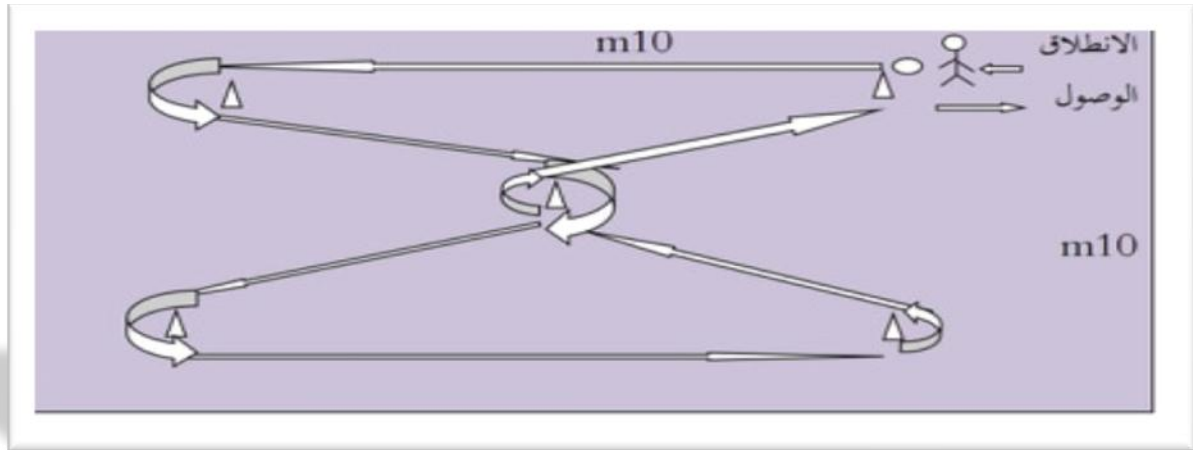


الشكل رقم (02): اختبار الوثب العمودي.

2-2-7 اختبار السرعة:

● اختبار السرعة أكراموف

- ✓ هدف من الاختبار: قياس السرعة اللاعب على التحكم في توجيه الكرة على مسار محدد.
- ✓ الأدوات المستعملة: أقماع لتحديد مساحة الاختبار "10*10م"كرات جديدة أرضية جيدة ولا تحتوي على تعرجات ميقاتي لحساب الزمن المستغرق.
- ✓ مواصفات الأداء (التعليمات): كما في الشكل التالي، يقف اللاعب في وضعية الاستعداد وأمامه كرة خلف نقطة الانطلاق وبمجرد سماعه للإشارة ينطلق بالجري بالكرة ويتبع المسار المحدد له.
- ✓ التسجيل: تحتسب النتيجة بالثواني والأجزاء من المئة.
- اللاعب الذي أسقط القمع تضاف له ثانية أو يقوم بإرجاع القمع مكانه بعد توقيف الكرة ثم يستمر في الاختبار.



الشكل (03) يبين كيفية أداء اختبار أكراموف

3.7- الوسائل الإحصائية

1.3.7. المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، 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:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي.

∑س: هي مجموع القيم.

ن: عدد القيم

2.3.7. الانحراف المعياري: وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من

قضا التحليل الإحصائي ويرمز له لرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على

أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويكتب على الصيغة التالية:

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

حيث :

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

ن عدد العينة .

3.3.7. اختبار توزيع ستودنت لعينتين مستقلتين : يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك

لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم

الصيغة التالية:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{(S_1)^2}{N_1} + \frac{(S_2)^2}{N_2}}} =$$

حيث:

- T: اختبار ستودنت لعينتين مستقلتين .
- X1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).
- X2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)
- S1: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.
- S2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.
- N1: عدد العينة الاولى.
- N2: عدد العينة الثانية.

7-3-4- اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين:

$$T = \frac{\bar{d}}{S_d / \sqrt{n}}$$

حيث:

T: اختبار ستودنت لعينتين مرتبطتين

D: الفرق بين المتوسطين الحسابيين

Sd: الانحراف المعياري

N: عدد العينة

7-3-5- معامل ارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\text{مج}(\bar{c} - c)(\bar{s} - s)}{\sqrt{\text{مج}(\bar{c} - c)^2 \text{مج}(\bar{s} - s)^2}}$$

حيث:

- ر: معامل الارتباط بيرسون.
- س: قيم المتغيرات الأولى
- س⁻: المتوسط الحسابي الأول

- ع: قيم المتغيرات الثانية
- ع⁻: المتوسط الحسابي الثاني.
- ملاحظة: تم معالجة كل البيانات بتطبيق "Analystat"

خلاصة:

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة الى الاجزاء الاخرى للبحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية عينات البحث مجالات البحث وكذا الدراسة الاحصائية، حيث ان الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى الى ان يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الاخرى، بالإضافة الى انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل اليها هذا من جهة ومن جهة اخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الاسلوب المنهجي الذي يتبعه اي بحث منهجي.

الفصل الثاني

مناقشة الفرضيات على
ضوء الدراسات السابقة

1. مناقشة الفرضية الأولى على ضوء الدراسات السابقة و المثابفة:

تنص الفرضية الأولى على انه « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. Erreur ! Objet incorporé incorrect لتطویر صفتي القوة والسرعة». إذ إنبقت هذه الفرضية من باب الممارسة الميدانية للباحثان في مجال التدريب في كرة القدم، وتطبيقهم لهذا النوع من طرق التدريب على الفئات الشبانية التي اشرفنا على تدريبهم طيلة المواسم الرياضية السابقة. و هذا ما يتفق مع العديد من البحوث و الدراسات السابقة، نذكر منها دراسة لجينا برفو (Gina Bravo, 1996) التي قامت بوضع برنامج تدريب دائري وتم اختيار عينة مكونة من (124) سيدة، تراوحت أعمار أفراد العينة ما بين 50-70 عاما حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، اذ قامت المجموعة التجريبية بأداء تمارين مختلفة تتضمن المشي، الصعود والهبوط على كرسي ثابت، تمرينات الرشاقة والمرونة، لمدة 60 دقيقة وثلاث مرات أسبوعيا لمدة عام. حيث تم تطبيق طريقة التدريب الدائري، حيث لوحظ أن المرونة والقوة والتحمل والرشاقة تأثرت بشكل إيجابي عند سيدات المجموعة التجريبية و هذا ما اسفرت عنه النتائج البعدية للبرنامج التجريبي، وقد توصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي كان له الأثر الإيجابي الكبير على الصحة العامة للمشاركات فيه.

تطرق كذلك كل من الباحثين " أوكيلي صلاح الدين . أوحسين إبراهيم . صغير نور الدين" في دراستهم بعنوان " اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أواسط (12-15) سنة " (2018) ³⁵، إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أواسط (12-15) سنة، ولدراسة مدى تأثير البرنامج أجرى الباحثين دراسة ميدانية من فريق أولمبيك مغنية لكرة اليد، حيث شملت

³⁵ أوكيلي صلاح الدين . أوحسين إبراهيم . صغير نور الدين : اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة

الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أواسط (12-15) سنة، مجلة نفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد 4، الرقم 2،

نوفمبر 2018، الصفحة 103-111.

الدراسة على 20 لاعب مقسمة على عينتين بالتساوي 10 لاعبين يمثلون العينة التجريبية و 10 لاعبين يمثلون العينة الضابطة وتم بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحثين على المنهج التجريبي حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح الذي يحتوي على 12 حصة تدريبية . كما اعتمد الباحثين على اختبار جري (جري 30 م من الوقوف) كأداة لقياس تطور السرعة، كما استخدم الباحثين من الوسائل الإحصائية اختبار "ت" ستودنت، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، و أظهرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدي، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في التطبيق البعدي بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية .

ضف الى ذلك دراسة ناصر باي كريمة . طاهري راجح . عبودة راجح، بعنوان " فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط" ³⁶ ، حيث تطرقت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط نظرا للأهمية البالغة التي يكتسبها دور الإعداد البدني في الرفع من المستوى، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة كما تمثل مجتمع الدراسة في أندية كرة القدم الناشطة على مستوى ولاية البويرة، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة ممتثلة في 30 لاعبا من فريقين مختلفين تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة حيث تحتوي كل مجموعة على 15 لاعبا، وتم الاعتماد على أدوات للدراسة على الاختبارات البدنية بقياسين قبلي وبعدي والتي تمثلت في (اختبار الوثب العمودي من الثبات)، وكوسائل إحصائية تم الاعتماد على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط، معامل الارتباط بيرسن، واختبار ت ستودنت للعينات المستقلة والمرتبطة، وفي الأخير أسرفت نتائج الدراسة

³⁶ ناصر باي كريمة ، طاهري راجح : فعالية برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أوسط ، مجلة علوم الرياضة والتدريب، العدد 3، الرقم 5، نوفمبر 2019، الصفحة 47-65.

على تحقق الفرضيات المقترحة كما كان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط .

و على ضوء ما سبق من نتائج للدراسات السابقة نستطيع القول بان الفرضية الأولى و التي تنص على انه « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لتطوير صفتي القوة والسرعة» صحيحة.

2. مناقشة الفرضية الثانية على ضوء الدراسات السابقة و المثابفة:

تنص الفرضية الثانية على انه « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير صفتي القوة والسرعة» . إذ إنبتقت هذه الفرضية من باب الممارسة الميدانية للباحثان في مجال التدريب في كرة القدم، وتطبيقهم لهذا النوع من طرق التدريب على الفئات الشبانية التي اشرفنا على تدريبهم طيلة المواسم الرياضية السابقة. و هذا ما يتفق مع العديد من البحوث و الدراسات السابقة، نذكر منها دراسة "عبد العلي بن يوب"، بعنوان "أثر برنامج تدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم(U19)"³⁷ (2018)، إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير إحدى العناصر الأساسية للياقة البدنية والمتمثلة في القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم أواسط اقل من 19 سنة، التي تعдан ضمن القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعب للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل، كما تعتبران الركيزة الأساسية في عملية التدريب المهمة، كما تعتبران احد العناصر المهمة وذات التأثير الفعال للاعب والتي يلزم المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي كرة القدم الحديثة أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم. من اجل تحقيق أغراض البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي للملاحظة الموضوعية بين المتغيرين، حيث شملت العينة على (18) لاعب من القسم الجهوي الثاني عنابة لفئة الأواسط تتراوح أعمارهم اقل من

³⁷ عبد العلي بن يوب: أثر برنامج تدريبي في تطوير صفتي القوة والسرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، مجلة علوم

وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، العدد 7، الرقم 2، أكتوبر 2018، الصفحة 64-74.

19 سنة، حيث طبقت عليهم أدوات البحث المتمثلة في اختبارات بدنية (اختبار الوثب العمودي، رمي الكرة الطبية، السرعة الانتقالية). وأسفرت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المعمول به من طرف المدرب وكذلك التمرينات المطبقة أثناء الحصص التدريبية لها تأثير إيجابي في تنمية صفتي القوة والسرعة الانتقالية، كما دلت النتائج أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لعناصر اللياقة البدنية في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

كذلك ما يدعم فرضيتنا هذه دراسة "مساليتي لخضر"، بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18 سنة) (2012) ³⁸ ، إذ هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. لقد حاولنا من خلال هذا البحث العمل على رفع مستوى لعبة كرة القدم ببلادنا ومن أجل السيرورة الناجحة والحسنة لعملية التدريب ورفع مستوى العملية التدريبية وبذلك قمنا بهذا البحث الميداني على صنف الأواسط للبطولة الجهوية الغربية القسم ب لكرة القدم وطبقنا أسلوب تدريبي باقتراح محتويات تدريبية. ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد الباحث في بحثه على المنهج التجريبي حيث طبق التجربة على عينة من اللاعبين من فرق البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم لصنف الأواسط (فريق سيدي لخضر - فريق سيدي علي) حيث قسموا إلى عينة تجريبية وعينة ضابطة، حيث طبق على العينة الأولى (البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج) والعينة الضابطة طبق عليها التدرجات العادية التقليدية وعلى إثر هذه التجربة، وبعد عرض

38 مساليتي لخضر: تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة ، مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية، العدد 9، الرقم 9، ديسمبر 2012، الصفحة 116-130.

النتائج والمعالجة الإحصائية، استنتج الباحث بأن " البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج " له أثر إيجابي في تنمية القوة والسرعة و على تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة القدم.

دراسة رشام جمال الدين . بوحاج مزيان. بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط. U16 " (2019) ³⁹

هدفت الدراسة الحالية إلى اقتراح برنامج تدريبي بطريقة التدريب الدائري لتنمية بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أصاغر (U16))، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية السليمة في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين، وكذا أهمية اختيار المدرب لطريقة التدريب المناسبة لتطبيقه بحيث يعتبر اختيار طريقة التدريب من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص المرحلة العمرية للفئة التي يطبق عليها البرنامج التدريبي. كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور المدرب في اختيار أحسن الطرق التدريبية المستخدمة للوصول إلى المستويات المطلوبة والتعرف على واقع إعداد وتكوين الفئات الصغرى لكرة القدم على مستوى ولاية البويرة والكشف عن نقاط القوة والضعف لديهم، أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة أصاغر، وتم إختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وتمثلت في 32 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة (أ) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي وفاق وادي البردي التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، والمجموعة (ب) 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي للمزدور التي تدرت وفق البرنامج العادي، وتم الاعتماد على الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة كأداة للدراسة وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الأساسية قيد الدراسة، كما إعتد الباحث على الوسائل الإحصائية التالية: برنامج الحزم الإحصائية (spss18) وتم اعتماد على كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء البسيط بيرسون، معامل الارتباط بيرسون، (T)ستيوذنت للعينات المستقلة، و (T)ستيوذنت للعينات المرتبطة. في الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت مدى

³⁹ رشام جمال الدين ، بوحاج مزيان :أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أوسط، مجلة معارف، العدد 14، الرقم 2، جوان 2019، الصفحة 600-6026.

مساهمة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الدائري في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (U16) من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

- ✓ ضرورة إعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية لتنمية الجانب المهاري والبدني باستخدام طرق التدريب المختلفة، الاهتمام باستخدام طريقة التدريب الدائري في تدريب فئة الأصاغر، مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء تسطير البرامج التدريبية،
- ✓ الاهتمام بالتكوين القاعدي مما له من أهمية على المسار الرياضي للاعب وأهمية كبرى للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالإختبارات مهارية قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
- ✓ ضرورة إطلاع وإمام جميع المدربين بطرق التدريب المنتهجة خاصة الحديثة منها وإجراء دورات تكوينية لمدربي الفئات الصغرى تتعلق بأهمية تنمية المهارات الحركية القاعدية لهذه الفئة.

و على ضوء ما سبق من نتائج للدراسات السابقة نستطيع القول بان الفرضية الثانية و التي تنص على انه « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير صفتي القوة والسرعة» صحيحة.

الإستنتاج العام:

استنادا على ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية ومن خلال الفرضيات المطروحة و الدراسات السابقة استنتجنا ان التدريب الدائري يلعب دورا كبيرا في تنمية و تطوير صفتي القوة و السرعة عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر و ذلك من خلال نظرة المدربين.

- ✓ وكذلك استنتجنا أن التدريب الدائري يعطي مردودا للاعبين أثناء المباريات وذلك من خلال التمارين المطبقة و النتائج المحققة
- ✓ كذلك استنتجنا أن التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة القوة لدى اللاعبين و ذلك من خلال التمارين المقننة و مصادرها و الوسائل المتاحة و المتوفرة
- ✓ كما اثبتت الدراسة النظرية أن استخدام التدريب الدائري يؤدي الى تحسين و تطوير السرعة ،و تحقيق النتائج الايجابية خاصة انها تصل لاقصى حد لها عند الفئات المتوسطة و تنخفض تدريجيا عند سن الثلاثين

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها توصلنا الى تحقيق صحة الفرضية والتي مفادها أن للتدريب الدائري دور في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

الخاتمة

الخاتمة:

يرجع الفضل في التطور الكبير الذي حققته لعبة كرة القدم إلى التقدم العلمي من خلال الدراسات و البحوث المتعلقة بطرق التدريب و إعداد اللاعبين، و ذلك استنادا إلى الحقائق العلمية التي قدمتها العلوم الأخرى، سواء البيولوجية، النفسية، الإجتماعية، أو التكنولوجية، والتي يستفيد منها المدرب لتنفيذ العملية التدريبية بشكل جيد.

يتطلب تكوين قاعدة رياضية قوية وسليمة تفاعل عدد من العناصر، و لعل أهمها العنصر الناشئون باعتبارهم محور العملية التدريبية في مراحل الممارسة الرياضية في لعبة كرة القدم، حيث يخرج من بينهم النجم و الممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية والتربوية من منطلقات سليمة مبنية على أسس علمية دقيقة تتوافق مع مختلف مراحل نموهم.

إن متطلبات التدريب الحديث لم تعد تعتمد على عناصر التدريب الكلاسيكية كالإعداد البدني والتقني والخططي والنفسي فحسب، بل هناك عناصر أخرى و هي الإعداد التأقلمي التكيفي، و المقصود بذلك هو أن يصطنع المدرب أجواء تدريبية مماثلة لطبيعة الأداء في لعبة كرة القدم الحديثة.

من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب الدائري في تنمية صفتي القوة و السرعة لصنف الأكاير، تم تمثيلهم بعينة مكونة من 18 لاعبا في كرة القدم ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من فريقي هلال الروينة و شباب العطاف الناشطين في بطولة رابطة البليدة جهوي ثاني كرة القدم هواة للموسم الرياضي 2020/2019، بحيث تم تطبيق الإختبارات القبلية على هذه العينة، ثم وضعها تحت ظروف التجريب لمدة اربع أسابيع، و ذلك من خلال

استخدام طريقة تدريب تنمي الصفات البدنية المراد المستهدفة في هذه الدراسة، و في نفس الوقت هذه الطريقة التدريبية تلائم طبيعة التبادل بين فترات الجهد و الراحة التي يتميز بها الأداء الفعلي في مواقف اللعب التنافسي في مباريات كرة القدم، و فور نهاية التجربة طبقت الإختبارات البعدية، التي أثبتت نتائجها أفضلية استخدام طريقة التدريب الدائري في البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية على الطرق الكلاسيكية العادية للمجموعة الضابطة.

و منه يمكن القول أن بناء البرامج التدريبية القائمة على أسس علمية دقيقة و سليمة، يؤدي حتما إلى تكوين النشئ الصاعد في مجال كرة القدم، و تأهيلهم لتشكيل الفرق النخبوية الوطنية المستقبلية، و تطوير مستوى كرة القدم الجزائرية.

و في الأخير فإن الإستنتاجات المتوصل إليها من خلال هذه المقاربة العلمية و التي تمثلت في الدراسة النظرية و التطبيقية لموضوع هذا البحث، عبارة عن حقائق أولية قابلة للمناقشة و طرح المزيد من التساؤلات، فهذه الحقائق العلمية تحتاج تراكمات من الدراسات التجريبية المعمقة التي بدورها تتطلب المزيد من ضبط العديد من المتغيرات و التحكم فيها، لأن مجال الدراسات الإنسانية الحيوية واسع جدا.

المراجع

قائمة المراجع:

Jurgon Weineck- Manuel d'entraînement-Edition VIGOT-Paris-.

.1986-P309

Daniel Ebomoua- La préparation physique spécifique du footballeur . .

.par compartiment de jeu- Edition Thot-Grenoble -2004 - P17

Bernard Turpin- Préparation et entraînement du footballeur - Edition ..

.@mphora-Paris-2002-P09

COMETTI.G - L'entraînement de la vitesse - Edition Chiron - .30 .

Paris - 2006 - P

GHIBECHE NASRADDIN - FERHAT AHMED - Etude développement .

physique chez les jeunes footballeurs (juniors) - mémoire i . nfs

. / ists - P16 - année 1987

. GHIBECHE - N / FARHAT - A .OP .CIT ./ P.17

. GHIBECHE - N / FARHAT - A .OP . CIT / P24.01

WEINECK JOSEPH - Manuel d'entrainement , nouvelle traduction , .

. vigot Paris , P23 , année 1990

حنفي محمود مختار ومفتي إبراهيم حماد- الإعداد البدني في كرة القدم- دار زهران- القاهرة-

..1989-ص24..

أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان- فسيولوجيا اللياقة البدنية- دار الفكر العربي- القاهرة-2003 - ص8.

كمال درويش ،محمد صبحي حسني ، قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، 1999، ص 40 .

. طه قادر عمر ، تأثير المنهج التدريبي للتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات

الأساسية ، ط1 سنة 2015 ، ص 24 .

. كمال درويش ، محمد صبحي حسنين 1999 ، ص 25 - 26 ، مرجع سابق .

. قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر للنشر ، سنة

1998 ، ص 38 .

أمر الله الساطي ص88 ، مرجع سابق .

1. محمد كامل عبد الحافظ ، التدريب الرياضي ، دار الخلود للتراث ، 2004 ص 216

2. مرجع سابق ، ص 217 2004.

3. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف 1987 ، ص 353 ، مرجع سابق .

. قاسم المنديلاوي ووجيه محجوب ، التعليم والجدولة للتدريب الرياضي ، ط1 ، دار وائل للنشر

1982 ، ص 101 .

وليد عطا ، فيزيولوجية التدريب الرياضي ، ط1 ، دار المجد للنشر ، سنة 1998 ، ص 50

. بن زيدان عبد الغافور ، القيم التربوية والأخلاقية ، ط1 ، مؤسسة طيبة للنشر ، سنة 2010

ص 25 .

. محمد محمود بن يونس ، سيكولوجية الدافعية والانفعالات ، ط1 ، دار النشر ، سنة 2015
ص 24 .

. عادل عبد البصير ، التدريب الدائري وتطبيقاته ، ط1 ، دار الفكر ، سنة 2004 ، ص 62

. عادل عبد البصير ، التدريب الدائري وتطبيقاته ، ط1 ، دار الفكر ، سنة 2004 ، ص 63
مرجع سابق .

. فايزمها التربية الحديثة - طلاس للدراسات والترجمة و النشر -دمشق 1985-ص153

كمال عترف طاهر . سعد محسن اسماعيل- كرة اليد - بغداد 1989- ص- 36

. قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، سوق
البتراء (الحجيري) ، ط1 ، ض481 ، سنة 1998 .

. موسى فهمي إبراهيم ، اللياقة البدنية الرياضية ، دار الفكر العربي ، اسكندرية ، ص84 ، سنة
1970 .

. د. أمر الساطي (مرجع سابق) ص 89 - 90 ، سنة 2001 .

. د. أمر الله الساطي (مرجع سابق) ص 129 ، 133 - سنة 2001 .

. منذر هاشم الخطيب / علي الخياط - قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم - دار المناهج للنشر
والتوزيع - أردن - ص 32 ، سنة 2000 .

. منذر هاشم الخطيب - علي الخياط (مرجع سابق) ص 33 - سنة 2000

. . أمر الله الساطي (مرجع سابق) ، ص182 ، سنة 2001