

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

تأثير طريقة التدريب الدائري على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط

-دراسة ميدانية على فرق ولاية البويرة الجهوي الأول- صنف أواسط(U20) -

-إشراف الأستاذ:

*يونسى محمد

-إعداد الطلبة:

* شعبان شاوش محمد نسيم

*بلغالي إسماعيل

*مادي محمد

السنة الجامعية: 2015/2016.

شكر وتقدير

في بادئ الأمر نحمد الله عز وجل الذي لا يطيّب شيء الا بذكره ولا يفلح عمل الا بإذنه ونحمده حمدا كثيرا لتوفيقنا على إتمام هذا العمل المتواضع.

كما نتوجه بالشكر الجزيل الى كل من ساعدنا في هذا العمل المتواضع سواءا من قريب او من بعيد

كما يشرفنا أن نتوجه بأصدق وأكبر عبارات الشكر والتقدير الى الأستاذ المشرف "يونسى محمد"

الذي ساعدنا كثيرا في عملنا ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل.

وأخيرا وليس آخرا نتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى كل من قدم لنا يد المساعدة دون نسيان عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من أساتذة واداريين وطلبة.

اهداء

الى من سهرن الليالي من أجلنا، الى من أضئنا دروبنا بدعواتهن، الى من لا يكفيهن المدح

الى من نقول لهن أنتن الدنيا ومن اجلكن كافحنا

امهاتنا الغاليات

الى من أفنوا حياتهم من أجلنا، الى من كان لنا دائما عوناً، الى من أعتبر فرحتنا هي فرحتهم

أباءنا الأعزاء

الى سندنا الذي نستند اليه، الى ملجئنا الذي نلجئ اليه، الى شموع تضيء دروبنا

اخواتنا الكرام

الى استاذنا "يونسى محمد" الذي ساعدنا كثيرا في إتمام هذا البحث

الى جميع من ساعدنا من قريب أو بعيد، الى كل من مد لنا يد العون، الى كل من نحب

نهدي ثمرة جهدنا المتواضع

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
	-شكر وتقدير
	-اهداء
	-محتوى البحث
	-قائمة الجداول
	-قائمة الأشكال
	-ملخص البحث
	-مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1-الإشكالية
3	2-الفرضيات
3	3-أسباب اختيار الموضوع
4	4-أهمية البحث
4	5-أهداف البحث
5	6-الدراسات المرتبطة بالبحث
8	7-تحديد المصطلحات و المفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الاول: التدريب الرياضي	
13	-تمهيد
13	1-1-التدريب الرياضي
13	1-1-1-نبذة تاريخية عن التدريب البدني الرياضي

14	1-1-2- ماهية التدريب الرياضي
14	1-1-3- مفهوم التدريب الرياضي
14	1-1-4- خصائص التدريب الرياضي
16	1-1-5- أنواع التدريب الرياضي
17	1-2- التدريب الدائري
17	1-2-1- مفهوم التدريب الدائري
18	1-2-2- مميزات التدريب الدائري
18	1-2-3- أهداف التدريب الدائري
19	1-2-4- أسس ومبادئ التدريب الدائري
20	1-2-5- طرق تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية
21	1-2-6- ترقيم وحدات التدريب الرياضي
22	1-2-7- التدريبات البدنية من خلال نموذج التدريب الدائري
23	1-3- طرق التدريب الدائري
23	1-3-1- التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر
24	1-3-2- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري
26	1-3-3- التدريب الدائري بطريقة التدريب التكراري
26	-خلاصة-
الفضل الثاني : الصفات البدنية للاعب كرة القدم فئة الأواسط	
27	-تمهيد-
27	1-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
28	2-2- تعريف كرة القدم
28	2-2-1- التعريف اللغوي
28	2-2-2- التعريف الاصطلاحي
28	2-2-3- التعريف الاجرائي

28	2-3-التسلسل التاريخي لكرة القدم
29	2-4-أهداف رياضة كرة القدم
29	2-5-1- مفهوم اللياقة البدنية
30	2-5-2- أقسام اللياقة البدنية
31	2-5-3- الصفات البدنية
32	2-6- الصفات البدنية المميزة للاعب كرة القدم
32	2-6-1- التحمل
33	2-6-2- القوة العضلية
35	2-6-3- السرعة
36	2-6-4- الرشاقة
37	2-6-5- المرونة
38	2-7- فئة الأواسط
38	2-7-1- تعريف فئة الأواسط وتحديدها
38	2-7-2- خصائص النمو عند فئة المراهقين الأواسط
40	2-7-3- الأزمات المصاحبة لفئة الأواسط
41	2-7-4- خصائص لاعبي فئة الأواسط
43	2-7-5- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة
44	-خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

46	-تمهيد
47	3-الدراسة الأساسية
47	3-1-المنهج
47	3-2-متغيرات البحث

47	3-3-مجتمع وعينات البحث
47	3-3-1-مجتمع البحث
48	3-3-2- عينة البحث
48	3-4-مجالات البحث
49	3-5-أدوات البحث
49	3-5-1- الأسس العلمية للأداة
50	3-6- الوسائل الاحصائية
51	-خلاصة
الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
52	-تمهيد
52	4-1-عرض وتحليل النتائج
52	4-1-1-المحور الأول
56	4-1-2-المحور الثاني
71	4-2-مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
71	4-2-1- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الأولى
71	4-2-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثانية
72	4-2-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثالثة
73	4-2-4-مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية العامة
73	-خلاصة
74	-الاستنتاج العام
	-الخاتمة
	-اقتراحات و فروض مستقبلية
	-البيبلوغرافيا
	-الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الورقة
01	توزيع المدربين حسب الجنس	52
02	توزيع المدربين حسب السن	53
03	توزيع المدربين حسب المؤهل العلمي	54
04	توزيع المدربين حسب الخبرة	55
05	عدد الوحدات التدريبية التي يقوم بها المدربون في الأسبوع	56
06	استعمال التدريب الدائري في الوحدات التدريبية	57
07	مساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط	58
08	أحسن الطرق لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط	59
09	عدد مرات استخدام التدريب الدائري في الأسبوع	61
10	يوضح رأي المدربين حول كون التدريب الدائري نظام يستهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.	62
11	مساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة التحمل بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.	63
12	أحسن الطرق لتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط	64
13	نسبة المدربين الذين يقومون مزج طرق التدريب الأخرى مع التدريب الدائري	66
14	رأي المدربين حول استعمال التدريب الدائري دون مراعاة الفروق الفردية	67
15	مساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة السرعة بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.	68
16	أحسن الطرق لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط	69

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
21	نموذج لوحدة تدريبية دائرية	01
52	التمثيل البياني لجنس المدربين	02
53	التمثيل البياني لسن المدربين	03
54	التمثيل البياني للمؤهل العلمي للمدربين	04
55	التمثيل البياني لخبرة المدربين	05
56	التمثيل البياني لعدد الوحدات التدريبية التي يقوم بها المدربون في الأسبوع	06
57	التمثيل البياني لاستعمال التدريب الدائري في الوحدات التدريبية	07
58	التمثيل البياني لمساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط	08
60	التمثيل البياني لأحسن طرق تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط	09
61	المثيل البياني لعدد مرات استخدام التدريب الدائري في الأسبوع	10
62	التمثيل البياني لرأي المدربين حول كون التدريب الدائري نظام يستهدف الى رفع مستوى اللياقة البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط	11
63	التمثيل البياني لمساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة التحمل بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.	12
65	التمثيل البياني لأحسن الطرق لتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط	13
66	التمثيل البياني لنسبة المدربين الذين يقومون مزج طرق التدريب الأخرى مع التدريب الدائري	14
67	التمثيل البياني لرأي المدربين حول استعمال التدريب الدائري دون مراعاة الفروق الفردية	15
68	التمثيل البياني يوضح مساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة السرعة	16
70	التمثيل البياني لأحسن الطرق لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط	17

-ملخص البحث:

-ملخص البحث باللغة العربية:

-عنوان البحث: تأثير طريقة التدريب الدائري على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

-أهداف الدراسة:

-التعريف بالطريقة التدريب الدائري، أهميتها وأساليب استعمالها.

-معرفة تأثير التدريب الدائري على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة).

-تحديد أهمية اللياقة البدنية في كرة القدم بصفة عامة وبعض الصفات البدنية بصفة خاصة.

-تعريف فئة الأواسط، خصائص لاعبي هذه الفئة والأزمات المصاحبة لها.

-اشكالية البحث:

-هل لطريقة التدريب الدائري دور في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

-فرضيات البحث:

- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

-عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 06 مدربين كرة القدم فئة الأواسط لأندية البويرة الناشطة في الجهوي الأول.

-المنهج المتبع: هو المنهج الوصفي.

-أدوات الدراسة: تم استخدام أداة الاستبيان.

-النتائج المتوصل إليها:

-لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة القوة، التحمل والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

-طريقة التدريب الدائري تعتبر من أحسن الطرق التدريبية لتطوير وتنمية الصفات البدنية المختلفة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

-التدريب الدائري قابل للمزج مع طرق التدريب الأخرى المختلفة وهي الميزة التي تسمح لهذه الطريقة بتطوير الصفات البدنية المختلفة.

-الاقتراحات والفروض المستقبلية:

-الاقتراحات:

-زيادة الاهتمام بالفئات السنية المختلفة لرياضة كرة القدم وإعطائها القدر الكبير والكافي من الرعاية.

-تكوين وتأطير مدربين ذوي معارف علمية وكفاءة في كرة القدم.

- يجب على المدرب حسن اختيار طرق التدريب الملائمة والمناسبة مع الصفات البدنية المختلفة.

-التكثيف من الدورات التعليمية للمدربين لتبادل مختلف المعرف والخبرات من خلال الاحتكاك مع مدربين آخرين.

-توفير مختصين في الميدان النفسي والبدني لكل نادي رياضي وخاصة بالنسبة للفئات السنية المختلفة.

-الفروض المستقبلية:

- لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر.

- لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تنمية وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تنمية وتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

-مقدمة:

يشهد العالم في وقتنا الحاضر تطور كبير وسريع في مختلف المجالات والعلوم وهذا بفضل التقدم المستمر للعلم والتكنولوجيا، حيث أصبح عصرنا الحالي يهتم بكل جوانب حياة الفرد والمجتمع المختلفة مثل (السياسية، الاقتصادية، الاجتماعية، الثقافية والرياضية).

ومن بين أهم المجالات الحديثة: المجال الرياضي، حيث أصبح سريع التطوير ومواكب للعصر الحديث ومندمج بشكل كبير مع مختلف العلوم والتكنولوجيات، بل حتى أنه وصل الى أبعد من ذلك حيث أصبح يعتبر من مقاييس تطور البلدان والشعوب وأحد أهم مجالات التنافس بين مختلف الأفراد والبلدان، وأصبح الجميع يهدف الى الفوز بمختلف التظاهرات والمسابقات الرياضية أو تحطيم الأرقام القياسية وكل هذا أصبح بشكل تنافسي واعلامي كبيرين وصلا الى كل انحاء المعمورة.

ومن بين مختلف أقسام أو فروع المجال الرياضي نجد: التدريب الرياضي، الذي يعتبر من أهمها حيث أنه أصبح علما قائما بحد ذاته له نضارياته وأسسها الخاصة، وكذلك طرق وأساليب متنوعة التي تشهد بدورها تنافس وتطور متواصل في مختلف الرياضات سواء الجماعية او الفردية. ومن بين اهم الرياضات التي تشهد تطور ملحوظ وسريع في مجال التدريب الرياضي: رياضة كرة القدم، والتي تعتبر الرياضة الأكثر ممارسة والأكثر شعبية في العالم نظرا لبساطتها وإمكانية ممارستها من طرف مختلف طبقات المجتمع ومختلف أنواع الأفراد والأجناس. ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل، عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طريق ابتكار وتنمية المهارات وتطويرها وكذلك تطوير الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء أكانت هجومية أو دفاعية، وكذا العمل على الحفاظ على القدرات البدنية وتنميتها من خلال تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ونحن في دراستنا سنقوم بتسليط الضوء على طريقة من طرق التدريب الرياضي والتي هي: طريقة التدريب الدائري، وبعض عناصر اللياقة البدنية والتي هي (القوة، التحمل والسرعة) حيث سنحاول من خلال بحثنا توضيح تأثير التدريب الدائري على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية، وهذا بالنسبة للاعبين كرة القدم صنف أواسط.

وللوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يجب الاعتماد على أسس منهجية وعلمية واضحة ومضبوطة وعلى هذا الأساس تم التدرج في هذا العمل وفق لهذه الخطوات، حيث كانت الانطلاقة من تحديد الإشكالية والفرضيات، ثم الى أسباب اختيار الموضوع مع تحديد أهمية البحث وأهدافه، وكذلك قمنا بتحديد الدراسات المرتبطة بالبحث وتحديد المصطلحات والمفاهيم. ثم تطرقنا الى حيثيات الموضوع لتكوين خلفية نظرية عنه

من خلال الجاني النظري. ثم انتقلنا الى الجانب التطبيقي حيث تطرقنا فيه الى المنهج المستعمل وكذا مجتمع وعينة البحث والأدوات والأساليب الإحصائية المستعملة. وبعد التطرق الى كل هذه الخطوات تم التوصل إلى نتائج ثم قمنا بتنظيمها وعرضها في جداول ودوائر نسبية، ثم قمنا بتحليلها ومناقشتها ثم مقابلة النتائج بالفرضيات، وكل هذا كان في سياق يخدم البحث العلمي بصفة عامة.

مدخل عام: التعريف بالبحث

1-الإشكالية:

تعتبر عملية التدريب الرياضي حجر الأساس في مختلف الرياضات، فهي تعتبر عامل مهم وأساسي لممارسة الرياضة وتطويرها وضمان تواصل ممارساتها بالشكل السليم من قبل الرياضيين والمحافظة على لياقتهم البدنية، والوصول الى المستويات المطلوبة وتحقيق النتائج المسطرة والإنجازات الرياضية.

ويمكن تحديد مفهوم التدريب الرياضي على انه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.¹

وينقسم التدريب الرياضي الى عدة أنواع وطرق، ولكل طريقة مبادئها الخاصة وأساليبها المميزة لها، وقد تختلف هذه الطرق في الأساليب الى أنها تشترك في مبدئ أساسي وهو تحضير الرياضي تحضيراً جيداً من الناحية البدنية، النفسية، الخلقية، الخططية، والمهارية من اجل الوصول الى اعلى مستوى ممكن.

ومن أهم طرق التدريب الرياضي المنتشرة طريقة التدريب الدائري التي يرى فيها العلماء انها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الأخرى أي انها تعتمد على الطرق الأخرى وتنظيمها لتشكيل طريقة خاصة. وهي طريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية.²

ومن المعروف أن كرة القدم كغيرها من الرياضة تعتمد على عملية التدريب بشكل أساسي ويومي للمحافظة على لياقة اللاعبين وتطوير مستواهم ومختلف صفاتهم البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة والتحمل). وينقسم لاعبي كرة القدم الى عدة فئات عمرية من بينها "فئة الأواسط" والتي تعتبر مرحلة انتقالية وهامة جدا في مشوار اللاعبين حيث انها تعتبر مرحلة تطوير الصفات البدنية وصقل المهارات الكروية واطهار القوة النفسية والمميزات الشخصية. وتتميز هذه المرحلة بتطورات وتذبذبات تحدث على المستوى البدني والتي يمكن التحكم بها ومحاولة تطويرها عن طريق طرق التدريب المختلفة.

ومن هذا المنطق يمكن طرح التساؤل التالي:

-هل لطريقة التدريب الدائري دور في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

ومن خلال التساؤل السابق يمكن ادراج التساؤلات الفرعية التالية:

¹ الدكتور محمد حسن علاوي. -علم التدريب الرياضي. -دار المعارف: مصر، القاهرة، 1990. -ص36

² كمال جميل الرضي. - التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. -عمان، الجامعة الأردنية: 2001. - ص225.

- 1- هل لطريقة التدريب الدائري دور في تطوير وتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟
- 2- هل لطريقة التدريب الدائري دور في تطوير وتنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟
- 3- هل لطريقة التدريب الدائري دور في تطوير وتنمية صفة السرعة للاعبين كرة القدم صنف أوسط؟

2-الفرضيات:

-الفرضية العامة:

لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط.

-الفرضيات الجزئية:

1- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

2- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

3- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

3-أسباب اختيار الموضوع:

من بين الأسباب التي أدت بنا الى اختيار هذا الموضوع نذكر ما يلي:

-أهمية طريقة التدريب الرياضي الدائري في تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية وخاصة في الفئات السنية المختلفة.

-نقص المؤهل العلمي لدى المدربين في المستويات المتدنية وعدم اعتمادهم على طرق تدريب واضحة وملائمة مع سن وقدرات اللاعبين.

-النقص الفادح في المستوي بالنسبة للاعبين في الجانب البدني في المستويات المتدنية.

-نقص أو انعدام المحضرين البدنيين وهذا ما ينعكس سلبا على مستوى اللاعبين.

-المرحلة العمرية لفئة الأوساط مرحلة حرجة وانتقالية وهي مرحلة تطور وبالتالي يجب ابراز أهمية طريقة التدريب الدائري في تطوير معظم الصفات البدنية

4- أهمية البحث:

تكمُن أهمية البحث في كونه يبين طرق وأساليب التدريب المختلفة بشكل عام وطريقة التدريب الدائري بشكل خاص، وإبراز الأساليب المتعددة لهذه الطريقة وكيفية الاعتماد على المبادئ والأسس العلمية الصحيحة في تشكيل وحدات تدريبية ملائمة ومناسبة مع قدرات اللاعبين المتعددة ومع أعمارهم ومهاراتهم ومحاولة تطويرها وصلها وبلوغ أعلى مستوى ممكن.

ويبين هذا البحث أهم الصفات البدنية المميزة للاعبين كرة القدم بشكل عام ولفئة الأواسط بشكل خاص، مع تسليط الضوء على مشاكل هذه الفئة الحساسة وإبراز نقاط الضعف الشائعة عند لاعبي هذه الفئة.

كما يمكننا البحث من معرفة مميزات فئة الأواسط وخصائص اللاعبين المحددة بهذه الفترة العمرية الحرجة مثل الخصائص البدنية، الترشيحية والفيزيولوجية.

5- أهداف البحث: يمكن توضيح أهداف بحثنا فيما يلي:

-التعريف بالطريقة التدريب الدائري، أهميتها وأساليب استعمالها.

-معرفة تأثير التدريب الدائري على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة)

-تحديد أهمية اللياقة البدنية في كرة القدم بصفة عامة وبعض الصفات البدنية بصفة خاصة

-تعريف فئة الأواسط، خصائص لاعبي هذه الفئة والأزمات المصاحبة لها.

6-الدراسات المرتبطة بالبحث:

-الدراسات السابقة والمشابهة:

1-الدراسة الأولى: دراسة غشام محمد (2013-2014) بعنوان: دور طريقة التدريب الدائري في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة صنف أوسط.

-المشكلة: هل لطريقة التدريب الدائري دور في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة فئة الأواسط؟

-أهداف البحث:

-التعريف بطريقة التدريب الدائري وكيفية تطبيقاته ومجالات استعماله.

-معرفة أثر التدريب الدائري على تنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة، التحمل).

-إبراز أهمية تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة لفئة الأواسط.

-الفرضيات:

1-الفرضية العامة: للتدريب الدائري فعالية كبيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى عدائي المسافات المتوسطة لفئة الأواسط.

2-الفرضيات الجزئية:

- لطريقة التدريب الدائري فعالية في تنمية وتطوير صفة القوة لعدائي المسافات المتوسطة لفئة الأواسط.

- لطريقة التدريب الدائري فعالية في تنمية وتطوير صفة التحمل لعدائي المسافات المتوسطة لفئة الأواسط.

- ليس لطريقة التدريب الدائري فعالية في تنمية وتطوير صفة السرعة لعدائي المسافات المتوسطة لفئة الأواسط.

-منهج البحث:

استخدم الباحث في هذا البحث المنهج الوصفي

-العينة وكيفية اختيارها:

أخذ الباحث عينته من مدربي العاب القوي لبلديات ولاية المسيلة والبالغ عددهم 30 مدربا. وقد قام باختيار هذه العينة بطريقة عشوائية حرصا على الوصول الى نتائج أكثر دقة ومصداقية.

-أدوات البحث:

قام الباحث باستخدام الاستبيان

-أهم النتائج التي توصل لها الباحث:

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ان معظم المدربين يستعملون طريقة التدريب الدائري للرفع من مستوى اللياقة البدنية وأن للتدريب الدائري دور كبير في تطوير عناصر اللياقة البدنية التالية (القوة، التحمل والسرعة).

-أهم توصية: أهم توصية قام بها الباحث هي:

الاهتمام بفترة الناشئين وتشجيعهم على الانخراط في اختصاصات المسافات المتوسطة وتلقيهم المعارف والمعلومات الخاصة بالطرق التدريبية ومميزاتها وكيفية تطبيقها وملائمتها لتنمية أي صفة من الصفات البدنية.

2-الدراسة الثانية: دراسة اياذ حميد رشيد الخزرجي (2002) بعنوان: تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأعمار 15-17 سنة.

-مشكلة البحث: استخدام اسلوب التدريب الدائري والمحطات لمعرفة أثرهما في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

-أهداف البحث:

- التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد

-التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

-التعرف على أي الاسلوبين (الدائري، المحطات) أفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

-الفرضيات:

-هناك فروض ذات دلالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين الاختبارات القبلية والبعدية.

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام اسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام اسلوب (الدائري، المحطات) في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

-منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

-العينة وكيفية اختيارها: قام الباحث باختيار عينة يبلغ عددها 30 لاعبا بطريقة عشوائية.

-أدوات البحث: الملاحظة، المقابلات الشخصية، جهاز لقياس الوزن وأقراص حديدية.

-أهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

-المنهج التدريبي بأسلوب التدريب الدائري يؤثر معنويا في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

-أهم توصية:

-تشجيع المدربين على استخدام هذين الاسلوبين (الدائري، المحطات) اما لهما من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهارى من أجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية.

-التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة يتضح أننا وصلنا الى نتائج متشابهة الى حد بعيد حيث انها أجمعت على ان طريقة التدريب الدائري طريقة كثيرة الاستعمال وتساهم بشكل كبير وفعال في تطوير الصفات البدنية المختلفة والرفع من مستوى اللياقة الدنية وهذا في مختلف الرياضات مثل (ألعاب القوى، وكرة اليد) وكذلك تم استخدام نفس المنهج الذي هو المنهج التجريبي، اما العينة فالدراسة الأولى اختارت كعينة مدربي ألعاب القوب لولاية مسيلة أما الدراسة الثانية اختارت 30 لاعبا كرة اليد وكذلك استخدمت الدراستين السابقتين أداة الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

-نقد الدراسات:

تعتبر نتائج دراستنا الحالية مشابهة الى حد كبير لنتائج الدراسات السابقة حيث تم الاتفاق على أن طريقة التدريب الدائري تعتبر من أحسن الطرق لتطوير الصفات البدنية وهذا لرياضات ألعاب القوى، كرة اليد وكرة القدم

وكذلك تم الاتفاق على أن التدريب الدائري يساهم بشكل كبير في تطوير الصفات البدنية المختلفة.

ولقد توصلنا من خلال بحثنا الى ان التدريب الدائري طريقة يمكن مزجها مع طرق التدريب الأخرى المختلفة وهي الميزة التي تسمح له بالتطوير الصفات البدنية المختلفة وبطرق متعددة.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

ان تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث من شأنه المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث.

1-التدريب الرياضي:

-التعريف النظري:

يمكن تحديد مفهوم التدريب الرياضي على انه "عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.³

ويشير أيضا مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.⁴

-التعرف الاجرائي:

يمكننا القول بأن التدريب الرياضي هو عملية اعداد الرياضي من مختلف الجوانب البدنية، النفسية، الخلقية، المهارية الخططية من أجل التكيف مع متطلبات الرياضة الممارسة والوصول الى أعلى مستوى ممكن وتحقيق النتائج المسطورة.

2-التدريب الدائري:

-التعريف النظري:

هي طريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية.⁵

³ الدكتور محمد حسن علاوي. -علم التدريب الرياضي. -دار المعارف: مصر، القاهرة، 1990. -ص36

⁴ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. - الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. -دار الهدى: المانيا، 2002. -

ص13

⁵ كمال جميل الرضي. -مرجع سابق، 2001. - ص225.

كما يتفق كل من بوتان، هاج، وجرانكة، على تعريف التدريب الدائري بأنه: برنامج معين مختار من التمرينات البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية بحيث يتم أداء كل تمرين في محطة معينة.⁶

كما يعرفه هاري بكونه: عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية.⁷

-التعريف الإجرائي:

يمكننا ان نطلق عليه اسم تدريب المحطات، ويمكننا تعريف التدريب الدائري بأنه أسلوب تنظيمي دائري يحدد من خلال اختيار وتنفيذ سلسلة مترابطة من التمرينات البدنية والتي تنظم بموجب تسلسل واحد، ويعتمد هذا النوع من التدريب على الفردية مع استخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفيزيولوجية المعروفة والتي تؤدي الى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوى تحسینه.

3-اللياقة البدنية:

-التعريف النظري:

تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم ريك اندرسون فجاء على النحو التالي : هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.⁸

وحسب رأي كل من (LLERON ET BOCHER) من أمريكا و كذلك الخبيرين (J.KOZIK) (FR.PAVCK) من تشيكوسلوفاكيا سابقا فان مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية ونفسية وبدنية.⁹

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفيزيولوجية الأساسية

⁶ محمد عثمان. -موسوعة ألعاب القوى. - الكويت، دار القلم: 1990. - ص72.

⁷ كمال درويش، محمد صبحي حسانين. - الجديد في التدريب الدائري. - القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999: ص23.

⁸ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين. - اللياقة ومكوناتها الطبعة الثالثة. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1997. - ص35.

⁹ كمال درويش، محمد صبحي حسانين. -مرجع سابق، 1984. - ص 35.

للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه واتزانها والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية.¹⁰

-التعريف الاجرائي:

يمكننا القول إن اللياقة البدنية هي الحالة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الآراء البدني والحركي بأفضل درجة وقل جهد ممكن.

4-كرة القدم:

-التعريف النظري:

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".

-التعريف الاجرائي:

يمكننا تعرف كرة القدم على انها رياضة جماعية تلعب او تمارس من طرف فريقين اثنين، حيث يوجد في كل فريق 11 لاعب يتنافسون فيما بينهم في مدة تصل الى 90 دقيقة مقسمة على شوطين اثنين مدة كل شوط 45 دقيقة وفترة راحة بينهما تقدر ب 15 دقيقة، ويدير المباراة من 4 الى 6 حكام (حكم رئيسي، حكمين مساعدين، الحكم الرابع، مع ظهور حكمين إضافيين حديثا). وتلعب كرة القدم في ملاعب عشبية مستطيلة الشكل يوجد في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى واحد، حيث يكون الهدف من هذه الرياضة هو إدخال الكرة في مرمى المنافس بمختلف الطرق المسموح بها وهو الشيء الذي أكسبها تطور كبير وانتشار واسع في كل انحاء المعمورة.

5-فئة الأواسط(المراهقة):

-التعريف النظري:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد.¹¹

¹⁰ بسطويسي احمد، عباس احمد صالح. -طرق التدريب في مجال التربية الرياضية. - كلية التربية الرياضية: جامعة بغداد، 1984. ص241.

¹¹ عبد العالي الجسماني. -سيكولوجية الطفل والمراهقة. -عالم الكتاب: القاهرة، 1995. -ص323.

فالمرافقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المرافقة ويرجع ذلك لكون المرافقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.¹²

-التعريف الاجرائي:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر و فئة الأواسط هي المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المرافقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

¹² محمد أيوب شجيمي. -دور علم النفس في الحياة المدرسية. -دار الفكر اللبناني: بيروت, 1994. -ص222.

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب الدائري

تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف الى امداد المدرب بالعلوم والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع اللاعبين من خلال استعمال أفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة. ومن المعروف ان التدريب الرياضي أصبحت له عدة طرق ومناهج تتبع قصد بلوغ هذه النتائج وذلك من خلال العمل على تطوير القدرات والصفات البدنية لدى الرياضيين ورفع مستوى لياقتهم الى مستويات عالية، ومن بين أبرز هذه الطرق طريقة التدريب الدائري.

1-1- التدريب الرياضي:

1-1-1- نبذة تاريخية عن التدريب البدني الرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً وعضوياً ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقترضها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية، والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريباً طبيعياً للقدرات الأساسية كالقوة، والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسئولاً عن الدفاع، وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها. و إذا ما نظرنا إلى الأسبرطيين ساكني "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل منهم إعداد الفرد ليكون مقاتلاً بهدف التوسع والاستعمار فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولاً عليه" وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا" وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينيات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجاً علمياً سليماً، مستقيماً من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء والرياضيات والميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة الخ. ومنذ الخمسينيات من القرن العشرين وحتى الآن والتدريب الرياضي في تقدم مضطرد حيث نهج نهجاً علمياً سليماً، هذا المنهج مبني على الاستفادة من العلوم الأخرى والتي ساهمت بشكل كبير في تطوير أسس ونظريات التدريب الرياضي الحديث.¹

¹ بسطويسي احمد. -أسس ونظريات التدريب الرياضي. -دار الفكر العربي: مصر، القاهرة، 1999. -ص 19.

1-1-2- ماهية التدريب الرياضي:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.²

1-1-3- مفهوم التدريب الرياضي:

يرى البعض ان كلمة "التدريب training" مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "trahere" وتعني "يسحب" أو "يجذب". وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح الى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قديما "سحب أو جذب الجواد من مربط الخيل لأعداده للاشتراك في السباقات".

ويمكن تحديد مفهوم التدريب الرياضي على انه "عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.³

ويشير أيضا مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.⁴

ومنه يمكن استخلاص ان التدريب الرياضي هو عملية تهيئة الرياضي من مختلف النواحي البدنية والنفسية والخلقية للتأقلم مع متطلبات الرياضة الممارسة وهذا من أجل تحقيق أفضل مستوى وأفضل نتيجة ممكنة.

1-1-4- خصائص التدريب الرياضي

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

أ-التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي. فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب،

² بسطويسي أحمد. -نفس المرجع، 1999. -ص24

³ الدكتور محمد حسن علاوي. -علم التدريب الرياضي. -دار المعارف: مصر، القاهرة، 1990. -ص36

⁴ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. - الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب. -دار الهدى: المانيا، 2002. -

وتتمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخطية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم⁵.

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربيين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها⁶.

ب-التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي"⁷.

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.

- وظائف أعضاء الجهد البدني.

- بيولوجيا الرياضة.

⁵ محمد حسن علاوي. - علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2002. - ص19.

⁶ مهدي حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا. - مبادئ التدريب الرياضي. - دار وائل للنشر: عمان، الأردن، 2005. - ص26

⁷ مفتي إبراهيم حماد. -التدريب الرياضي الحديث. -دار الفكر العربي: القاهرة، 2008. -ص21،22.

- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.

1-1-5- أنواع التدريب الرياضي:

تطور التدريب الرياضي تطوراً كبيراً وسريعاً رافقه تطور وتعدد طرق التدريب، فأصبحت لكل طريقة ميزات خاصة وطريقتها المختلفة عن الأخرى بهدف بلوغ أفضل مستوى رياضي ممكن. ومن أهم طرق التدريب الرياضي نجد:

- طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر
- طريقة التدريب الفتري
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب الدائري
- طريقة التدريب البليومتري
- طريقة تدريب الفارتليك

ومع اختلاف هذه الطرق وتنوعها إلى أنها تستعمل حتماً نوعين أساسيين من التدريبات والتمرينات هما: التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي.

أ- التدريب الهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويتطلب هذا النوع من التمرينات استهلاك الأوكسجين لتوليد الطاقة اللازمة لممارسة التمارين، ويكون معدل اخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام الهوائي.

ب- التدريب اللاهوائي: يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون فيها معدل اخراج القوة مرتفعة جداً (الزمن قليل) حيث لا يحتاج الجسم للأوكسجين للقيام بهذه التمارين.

1-2-1- التدريب الدائري:

يرى الكثير من العلماء أن طريقة التدريب الرياضي في حد ذاتها ليست طريقة للتدريب تتميز بخصائص معينة تفرقها عن طرق التدريب الأخرى أي انه أحد الأساليب التنظيمية باستخدام أحد تشكيلاته، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة وبهذا الاسم (التدريب الدائري) إلى العالمين (ادامسون Adamson) و(مورجان Morgan) بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينات⁸. ومنذ ذلك الحين يستخدمه المدربون ، وقد أدخلت تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيم أماكن استخدامها والاعتماد عليها عند تشكيلها ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق أهداف العملية التدريبية إذ تشير الدراسات والمراجع المتخصصة إلى إن هذا الأسلوب من أساليب التدريب قد انتقل من انجلترا إلى أوروبا وأمريكا والاتحاد السوفيتي سابقا حيث تمكن الألماني الشرقي(مانفرد شولش Manfred Sholich) أستاذ ألعاب القوى بمعهد لينبرج الألماني الشرقي من تطوير وتنظيم استخدام هذا الأسلوب من أساليب التدريب حتى اتخذ الشكل المتكامل الموجود عليه الآن⁹.

1-2-1- مفهوم التدريب الدائري:

هي طريقة من التدريب شائعة الاستعمال في المدارس ومراكز التدريب للناشئين في الأندية والهيئات الرياضية المختلفة أكثر منها في المستويات التدريبية والتنافسية العالية¹⁰. كما يتفق كل من بوتان، هاج، وجرانكة، على تعريف التدريب الدائري بأنه: برنامج معين مختار من التمرينات البدنية التي يتم تكرارها من خلال الممارسين حسب ترتيب معين لهذه التمرينات في محطات متتالية بحيث يتم أداء كل تمرين في محطة معينة¹¹. كما يعرفه هاري بكونه: عبارة عن طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البنينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية¹².

ويمكننا تعريف التدريب الدائري بأنه أسلوب تنظيمي دائري يحدد من خلال اختيار وتنفيذ سلسلة مترابطة من التمرينات البدنية والتي تنظم بموجب تسلسل واحد، ويعتمد هذا النوع من التدريب على الفردية مع

⁸ محمد حسن علاوي. -مرجع سابق، 1992. - ص229.

⁹ محمد عثمان. -موسوعة ألعاب القوى. - الكويت، دار القلم: 1990. - ص72.

¹⁰ كمال جميل الرضي. - التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. -عمان، الجامعة الأردنية: 2001. - ص225.

¹¹ محمد عثمان؛ نفس المرجع، 1990. - ص73.

¹² كمال درويش، محمد صبحي حسانين. - الجديد في التدريب الدائري. - القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999: ص23.

استخدام مبدأ زيادة الحمل مع تطبيق المبادئ الفيزيولوجية المعروفة والتي تؤدي الى ارتفاع حمل التدريب لكل فرد حسب قدراته ومستوى تحسينه.

1-2-2-مميزات التدريب الدائري:

1-ممكن تطبيق التدريب الدائري باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرائق التدريب الرياضي المختلفة فضلا عن انه يستخدم في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية إذ يهدف إلى تطوير جميع الصفات البدنية والحركية والمهارية فضلا عن الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية الداخلية (القلب، الرئتين، الدورة الدموية....)¹³

2-إمكانية مراعاة الفروق الفردية في التدريب الدائري والذي يعد أحد أسس علم التدريب الرياضي.

3-سهولة تنظيم التدريب الدائري إذا قورن بطرائق التدريب الأخرى فضلا عن إمكانية تنفيذه في الصالات المغلقة أو في الهواء الطلق.¹⁴

4-إمكانية إشراك أكبر عدد من اللاعبين في التدريب الدائري في وقت واحد.

5-سهولة السيطرة على الرياضي خلال التدريب.

6-يعد من طرائق التدريب التي تتميز بعامل التشويق والتغيير والإثارة.

7-تسهم بدرجة كبيرة في تنمية صفات القوة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة الى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة، وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.¹⁵

8-يعد من أفضل أشكال التدريب الرياضي تأثيرا بالسماوات الخلقية والإرادية والاعتماد على الذات والأمانة في الأداء.¹⁶

1-2-3-أهداف التدريب الدائري:

أتفق العديد من الخبراء مثل كمال درويش ومحمد صبحي وأحمد معاني والألماني شولش ان للتدريب الدائري أهداف تتمثل في:

1-تنميق القدرات البدنية الأساسية والمركبة.

¹³ محمد عثمان. - التعلم الحركي والتدريب الرياضي. - الطبعة 1. - الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع: 1987. - ص312.

¹⁴ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف. - علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة. - الموصل، مطبعة الجامعة: 1987. - ص353.

¹⁵ محمد حسن علاوي. - مرجع سابق: 1990. - ص232.

¹⁶ محمد عثمان. - مرجع سابق: 1990. - ص82.

2-تحسين الحالة التدريبية.

3-تحسين القيم التربوية، روح الفريق، العمل الجماعي والثقة بالنفس.

-زيادة دافعية الممارسة.

5-موضوعية مراقبة المستوى والتقويم وهذا ما توفره بطاقة تسجيل المستوى بما يسمح بتقويم الفرد لذاته والتقويم الجماعي.

1-2-4-أسس ومبادئ التدريب الدائري:

للتدريب الدائري أسس يقوم عليها يجب مراعاتها عند تطبيقه لتنمية اللياقة البدنية، وهذه الأسس هي كالتالي:

أ-مبدأ زيادة الحمل:

يعد هذا المبدأ من الأسس الهامة عند تنمية وتطوير الصفات البدنية وقد يختلف أسلوب تطبيق هذا المبدأ تبعاً لكيفية تنظيم طريقة الحمل المستخدم، فقد يتم بواسطة:

1-إنقاص زمن الأداء مع تثبيت حجمه وشدته.

2-زيادة حجم أو شدة الحمل أو الاثنين معاً مع تثبيت زمن أداء التمرين.

3-تقصير فترات الراحة بين تمارين المحطات.

ويتضح عند تطبيق مبدأ زيادة الحمل ملامح معينة وواضحة للعمل نشير إليها فيما يلي:

-أن يكون هذا التدريب فردياً .

- أن تقوم زيادة عدد مرات تكرار التمرين ومعدل تقدمه على أساس قدرة الفرد ونسبة سرعته في التحسن.

- أن تكون التمارين قابلة للقياس.

- أن تكون هذه التمارين موحدة المستوى، مع ضرورة معرفة المتدرب لمقدار العمل الذي يقوم به.

ب -تحديد جرعة التدريب:

تحدد جرعة التدريب بناء على نتيجة الاختبار الأقصر الذي يتم في فترات من (4-6) أسابيع لتمارين محطات الدائرة، على أن يتم أول اختبار أقصر قبل البدء في تطبيق نظام التدريب الدائري وتسجيل نتائج هذه الاختبارات في بطاقات التسجيل، ثم تستخلص منها جرعة التدريب. أن هذه الأسس الهامة لها دور كبير في عملية الحصول على النتائج والاسترشاد بها للعمل على الارتقاء بالأحمال التدريبية، إضافة إلى أن

النتائج الفسيولوجية للتمرينات المختلفة له تأثير كبير في تحديد جرعة التدريب الفردية المناسبة، لذلك يجب التأكيد على وضع أقصر تكرار لكل تمرين من هذه التمرينات المختلفة طبقاً للنتائج الفسيولوجية السابقة.¹⁷

1-2-5 طرق تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية:

يطلق مصطلح «وحدة تدريبية دائرية» أو بالاختصار «دائرة» على كل مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح ما بين 4-15 تمريناً (وأحياناً أكثر من ذلك).

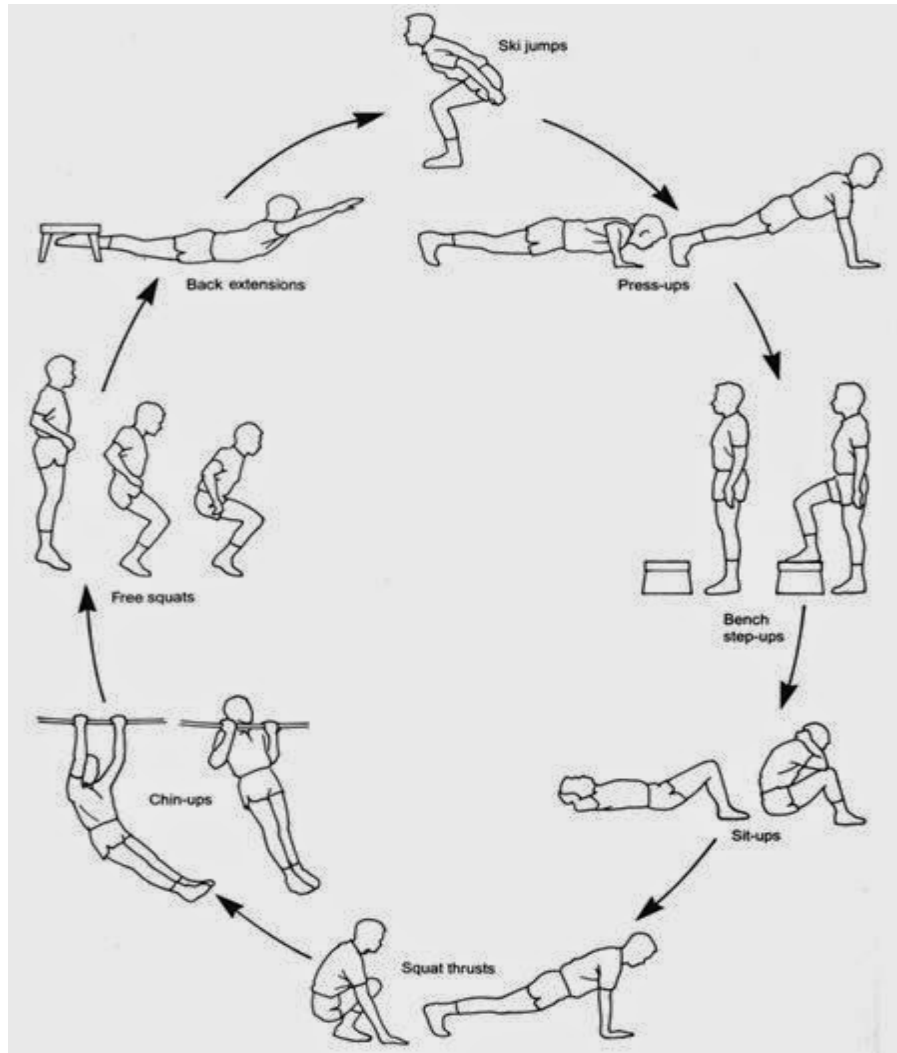
وينبغي عند تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية (الدائرة) مراعاة أشراك جميع عضلات الجسم الرئيسة بصورة متتالية، وهي عضلات الرجلين، وعضلات الذراعين، وعضلات البطن، وعضلات الظهر، مع مراعاة ترتيب تمرينات الدائرة بحيث يهدف كل تمرين الى أشراك مجموعة من العضلات الغير عاملة في التمرين السابق فيمكن على سبيل المثال تشكيل التمرين الأول كتمرين لعضلات الرجلين، يعقبه تمرين لعضلات الذراعين أو الكتفين، ثم تمرين لعضلات البطن يعقبه تمرين لعضلات الظهر.

وفي بعض الأحيان يمكن أداء تمرينين متتاليين (أو ثلاثة تمرينات متتالية) باستخدام نفس المجموعة العضلية الواحدة بهدف زيادة التأثير على هذه المجموعة العضلية المعينة.¹⁸

ولدينا في الشكل التالي نموذج لوحدة تدريبية دائرية:

¹⁷ يوسف البصراوي. - (http://forum.kooora.com/f.aspx?t=2193709)-(2006-08-05)-(2016/01/01).

¹⁸ محمد حسن علاوي. - مرجع سابق، 1990. - ص 230.



شكل (1) يوضح نموذج لوحدة تدريبية دائرية.¹⁹

1-2-6-ترقيم وحدات التدريب الرياضي:

يجب ترقيم محطات التدريب الدائري بواسطة كروت أو لافتات أو لوحات يكتب عليها أرقام وتمارينات الدائرة (1, 2, 3, ... الخ) كما يمكن أن تتضمن كل لوحة مواصفات أداء التمرين الخاص بها كما يمكن أيضاً أن توضع رسومات توضح:

- التسلسل الحركي للتمرين، وفي بعض الحالات يمكن أن يكتب على هذه اللوحات حجم أداء التمرين وفي جميع الأحوال يفضل أن يقوم الفرد الممارس بإعداد هذه الأشياء.

¹⁹ (http://ittifakahIghlamathletisme.blogspot.com/2014/09/blog-post_29.html) - (2016-01-01).

-كما يمكن كتابة أرقام المحطات على الأرض حيث يجب تحديد اتجاه الحركة إلى التمرين التالي للتمرين الممارس وهكذا حتى نهاية الدائرة²⁰.

1-2-7- التدرجات البدنية من خلال نموذج التدريب الدائري:

التكوينات الخاصة بالقدرات البدنية (رشاقة ومرونة وتحمل وسرعة وقوة) وفقا لنموذج التدرجات الدائرية حيث تتضمن التفرعات التالية:

-الرشاقة (Agility): الرشاقة الحركية، الرشاقة الفردية، رشاقة الأكروبات، الرشاقة الإيقاعية، الرشاقة ذات التنفيذ الجماعية.

المرونة (Flexibility): المرونة السلبية، المرونة الايجابية.

التحمل (Endurance): التحمل العام (الهوائي) ، التحمل الخاص (اللاهوائي) ، تحمل القوة (مشارك مع القوة)، تحمل السرعة (مشارك مع السرعة) .

السرعة (Speed): تحمل السرعة (مشارك مع التحمل)، السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة (مشارك مع القوة) .

القوة (Strength): وهي عدة أنواع هي: القوة المميزة بالسرعة (مشارك مع السرعة) . تحمل القوة (مشارك مع السرعة)، القوة العظمى.²¹

²⁰ محمد حسن علاوي. -علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. -دار الفكر العربي. -القاهرة، مصر: 2002. -ص237.

²¹ التدريب الرياضي الحديث. -https://www.facebook.com/entraineur1/posts/566587046810626-. -2015/01/30-. 2016/01/02.

1-3- طرق التدريب الدائري:

1-3-1- التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر:

يهدف التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر الى ترقية عمل الجهازين الدوري والتنفسي، وزيادة القدرة على مقاومة التعب، بالإضافة الى تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري) وتحمل القوة. ومن ناحية أخرى يسهم في تنمية وتطوير السمات الإرادية.

ويمكن استخدام التدريب الدائري بطريقة التدريب المستمر (أي دون فترات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر) كما يلي:

أ- لمحاولة تسجيل زمن معين (زمن قياسي): عند استخدام هذه الطريقة في التدريب يراعي الخطوات التدريجية التالية:

- تحديد الجرعات المناسبة لكل تمرين.

- تحديد الزمن الابتدائي والزمن المطلوب تسجيله.

- التدريب لمحاولة تسجيل الزمن المطلوب.

ب - باستخدام زيادة حجم التمرينات: عند استخدام هذه الطريقة في التدريب يراعي الخطوات التدريجية التالية:

- تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين.

- تحديد زمن كل دورة تدريبية.

- التدريب مع زيادة حجم التمرينات.²²

ج- مع تحديد جرعة التدريب وزمن الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية:

في هذه الطريقة يراعى تحديد جرعة التدريب المناسبة كما في طريقة «التدريب المستمر لمحاولة تسجيل زمن معين». بعد ذلك يقوم المرء بتحديد زمن معين للأداء (10 دقائق مثلاً) دون تحديد عدد مرات الدورات التدريبية.

ويقوم اللاعب بالتدريب باستخدام هذه الطريقة لمحاولة أداء أقصى عدد ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة للتدريب والزمن المحدد للأداء.

²² محمد حسن علاوي، -مرجع سابق، 1990. -ص234 الى 239.

فعلى سبيل المثال إذا استطاع اللاعب في غضون فترة العشرة دقائق أداء دورتين كاملتين ثم ثلاثة تمارين من الدورة الثالثة فانه يكون بذلك قد سجل 2,3، وتسجل النتيجة بهذا الشكل في بطاقة قياس المستوى للاعب.

ويمكن التدرج بهذه الطريقة كما يلي:

-تثبيت جرعة التدريب وزمن الأداء لمحاولة تسجيل عدد معين من الدورات، فعلى سبيل المثال إذا كان قد سجل في بداية التدريب بهذه الطريقة رقم 2,8 (أي دورتين وثمانية تدريبات من الدورة الثالثة) فيمكن تحديد رقم 3,5 (أي ثلاث دورات وخمسة تمارين من الدورة الرابعة) ليكون بمثابة هدف يحاول اللاعب الوصول اليه عقب فترة معينة من التدريب (أسبوع مثلاً).

-يمكن زيادة الزمن المحدد للأداء مع تثبيت جرعة التدريب، مثل زيادة الزمن المحدد للأداء دقيقة واحدة في كل تدريب حتى الوصول الى 15 دقيقة.

-تثبيت الزمن المحدد للأداء وزيادة تكرار عدد مرات كل تمرين لمرة واحدة، ثم مرتين، ثم ثلاثة وهكذا.²³

1-3-2- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري: وتنقسم الى نوعين هما:

(1) التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة:

يهدف التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة الى تنمية الصفات البدنية التالية:

-التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي).

-التحمل الخاص (تحمل القوة، تحمل السرعة).

-القوة المميزة بالسرعة.

-الرشاقة.

وعند استخدام هذه الطريقة من التدريب يراعى الخطوات التدريجية التالية:

-تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين.

-تحديد زمن كل تدريب وزمن الراحة البينية.

-التدريب بالجرعة المناسبة والزمن المناسب.

²³ محمد حسن علاوي، -مرجع سابق، 1990، -ص241.

-التدريب مع التدرج بحمل التدريب.

(2) التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف تنمية الصفات البدنية التالية:

-القوة المميزة بالسرعة.

-القوة العظمى.

-التحمل الخاص (كتحمل السرعة وتحمل القوة).

ويمكن أداء التدريب الدائري بهذه الطريقة على أن يراعى ما يلي:

-ان لا يزيد عدد مرات تكرار كل تمرين عن 8-12 مرة.

-أما تحديد زمن معين لأداء كل تمرين يتراوح ما بين 10-15 ثانية، أو الأداء بدون زمن محدد.

-تشكيل تمرينات الدائرة بحيث يتخللها تمرينات باستخدام الأثقال الإضافية في حدود 75% من أقصى مستوى للفرد.

-تتراوح الراحة البيئية بين كل تمرين وآخر ما بين 30-90 ثانية، وبين كل دورة وأخرى ما بين 3-5 دقائق.

ويراعى عند استخدام هذه الطريقة تحديد جرعات التدريب كما سبق شرحه في التدريب الدائري بطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة.

ويمكن أداء هذا النوع من التدريب باستخدام احدى الطريقتين التاليتين:

-أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة في وقت محدد ثابت يتراوح ما بين 10-15 ثانية بحيث يعقب كل تمرين فترة راحة تتراوح ما بين 30-90 ثانية، مع مراعاة ان تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال الإضافية الى حوالي 75% من أقصى مستوى للفرد.

-أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لعدد من المرات يتراوح ما بين 8-12 مرة دون تحديد زمن ثابت لأداء كل تمرين، وأن تصل شدة التمرينات باستخدام الأثقال الإضافية الى حوالي 75% من أقصى مستوى للفرد، وان تتراوح فترة الراحة البيئية الى حوالي 30-180 ثانية، مع مراعاة استخدام مبدأ الراحة الإيجابية وذلك بأداء تمرينات الاسترخاء والاطالة في غضون فترات الراحة البيئية.²⁴

²⁴ محمد حسن علاوي. - مرجع سابق، 1990. ص 243 الى 248.

1-3-3- التدريب الدائري بطريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على أداء عدد معين ومحدد من التكرارات في كل محطة (أو في الدائرة بأكملها) ثم ينتقل بعدها اللاعب الى المحطة التالية ويحسب زمن كله بعد الانتهاء من جميع المحطات.

وكمثال نموذجي على هذه الطريقة: (6 تكرارات, 90 ثانية راحة) حيث نقوم بتثبيت عدد تكرارات التمرين (محطة) ب 6 تكرارات فقط على مدار الدائرة بأكملها، على ان يكون دوام فترة الراحة 90 ثانية تستعمل في تمارين الاطالة والاسترخاء.

وكمثال نموذجي آخر (3 تكرارات في كل محطة, 120 ثانية راحة) حيث نقوم بتثبيت عدد تكرارات التمارين ب 3 تكرارات لكل تمرين في كل محطة مع اخذ راحة 120 ثانية بين كل محطة تستعمل في تمارين الاطالة والاسترخاء.

ولذلك يتضمن هذا الأسلوب تثبيت لعدد التكرارات سواء في كل محطة او الدائرة بأكملها مع سريان التمارين وحسب زمن التحميل وأن يكون الهدف التقليل من زمن الأداء في الدائرة.

-خلاصة:

نستخلص من هذا الفصل أن التدريب الدائري طريقة كثيرة الاستعمال وواسعة الانتشار في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة كرة القدم بصفة خاصة وهذا نظرا لميزاتها الكثيرة والتي تساعد الرياضيين على تطوير الصفات البدنية المختلفة وعلى الرفع من مستوى الأداء لديهم. ونستخلص أيضا ان للتدريب الدائري عدة طرق وهو الشيء الذي يميز هذه الطريقة ويجعلها محل دراسات كثيرة وأبحاث مستمرة بغية تطويرها.

الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات المتطلبة للياقة بدنية عالية وجهد بدني كبير. فعلى لاعب كرة القدم التميز بصفات بدنية متنوعة لتساعده على أداء هذه الرياضة بالشكل الصحيح والسليم، ويجب عليه العمل بشكل مستمر على تحسينها وتطويرها للحصول على النتائج المطلوبة والوصول الى مستوى البطولة وتحقيق الإنجازات الرياضية، وهو الشيء الذي لا يحدث الى بالتدريب المتواصل والصحيح.

2-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: (اللعبة الأسهل) حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانماركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانماركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها.¹

¹ موفق مجيد المولى. -الإعداد الوظيفي لكرة القدم. -دار الفكر. - لبنان: 1999. - ص 09.

2-2- تعريف كرة القدم:

2-2-1- التعريف اللغوي : كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" او كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

2-2-2- 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"

2-2-3- التعريف الاجرائي : كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب او تمارس من طرف فريقين اثنين، حيث يوجد في كل فريق 11 لاعب يتنافسون فيما بينهم في مدة تصل الى 90 دقيقة مقسمة على شوطين اثنين مدة كل شوط 45 دقيقة وفترة راحة بينهما تقدر ب 15 دقيقة، ويدير المباراة من 4 الى 6 حكام (حكم رئيسي، حكمين مساعدين، الحكم الرابع، مع ظهور حكمين إضافيين حديثا). وتلعب كرة القدم في ملاعب عشبية مستطيلة الشكل يوجد في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى واحد، حيث يكون الهدف من هذه الرياضة هو إدخال الكرة في مرمى المنافس بمختلف الطرق المسموح بها وهو الشيء الذي أكسبها تطور كبير وانتشار واسع في كل انحاء المعمورة.

2-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.²

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

² مختار سالم. - كرة القدم لعبة الملايين. - مكتبة المعارف: بيروت، لبنان، 1988. - ص11.

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

- 2002: أول كأس عالم تقام في قارة آسيا وبتنظيم بلدين هما اليابان وكوريا الجنوبية.

- 2010: أول كأس عالم تقام في قارة إفريقيا بتنظيم إفريقيا الجنوبية.

2-4- أهداف رياضة كرة القدم

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.

- التنظيم الجماعي مثل : الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.

- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.

-تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.

-إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

-إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.³

2-5-1- مفهوم اللياقة البدنية:

حسب رأي كل من (LLERON ET BOCHER) من أمريكا و كذلك الخبيرين (J.KOZIK)

(FR.PAVCK) من تشيكوسلوفاكيا سابقا فان مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية

وخلقية واجتماعية ونفسية وبدنية.⁴

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي

تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية

أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية, فمفهوم اللياقة البدنية يشمل

³ منهاج التربية البدنية. -منشورات لوزارة التربية الوطنية: العراق, 1984. - ص29.

⁴ كمال درويش، محمد صبحي حسنين. -مرجع سابق, 1984. - ص 35.

الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه وتطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز الأعلى.⁵

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه واتزانه والتي تتكون من الصفات التالية : التحمل، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية.⁶

إما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية وعلماء الفيزيولوجيا ومن بينهم العالم ريك اندرسون فجاء على النحو التالي : هي قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين⁷

إذن يمكننا القول إن اللياقة البدنية هي الحالة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وقل جهد ممكن.

2-5-2- أقسام اللياقة البدنية:

1- اللياقة البدنية العامة:

اللياقة البدنية العامة تعني قدرة اللاعب على مجاهدة أعباء المجهود البدني الواقع على كاهله، والعمل على التكيف أجهزته الحيوية بما يضمن له التنمية المتكاملة والشاملة. وهي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة. ومن الواضح بان اللياقة البدنية العامة للاعب تعتمد وبشكل مباشر على التكوين الجسماني والحالة الصحية. إذ أن التطور لدى اللاعبين يعتمد على ممارسة الأنشطة الرياضية، بحيث انه إذا ترك اللاعب ممارسة التمارين فانه يصاب بالضعف. وعدم استخدامه المجموعات العضلية والقيام بتنشيطها وتقويتها يكون له الأثر المحسوس في كافة أنحاء الجسم. فمن المتعارف عليه بان المجموعات العضلية والأجهزة الوظيفية في الجسم تنمو وتتطور في حال استخدامها للقيام بأداء التمرينات البدنية المطلوبة. إذ أن القيام بأداء اللياقة البدنية العامة يعمل على مواجهة الأعباء الإضافية على الأجهزة الحيوية والعضلات. والعمل على نمو القلب والرئتين والعضلات، كما أنها تساعد على اكتساب اللياقة البدنية والحركية والعقلية والفسولوجية والنفسية. وذلك من اجل تحقيق الهدف وهو الوصول

⁵ حنفي محمود مختار. - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1985. -ص 62، 63.

⁶ بسطوسي احمد، عباس احمد صالح. - طرق التدريب في مجال التربية الرياضية. - كلية التربية الرياضية: جامعة بغداد، 1984. -ص241.

⁷ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. - اللياقة ومكوناتها. - الطبعة الثالثة. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1997. -ص35.

باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من تهيئة الجسم وتنمية الصفات البدنية اللازمة للاعب، وفي فعالية كرة القدم يكون الهدف من اللياقة البدنية العامة هو تنمية المكونات الضرورية للاعب (القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) وبشكل شامل ومتزن .

ب- اللياقة البدنية الخاصة:

وهي كفاءة اللاعب من حيث القدرات البدنية في مواجهة ما تتطلبه طبيعة كرة القدم، والتي تشكل أساسا للارتقاء بالمتطلبات المهارية والخطوية والذهنية وال نفسية والإرادية للاعب. فالقدرات البدنية تعد من العوامل الأساسية في تنمية وتطوير مستوى اللاعبين، فالسرعة والقوة المميزة بالسرعة، ومطاوله القوة هي من الأساسيات المهمة لإمكانات اللاعب في تنفيذ خطة اللعب. ومما لا شك فيها أن فعالية كرة القدم تتطلب من اللاعبين أداء مجهود عالي المستوى وعلى فترات متقطعة لما تتطلبه مواقف اللعب المختلفة والتي تستدعي توفر مكونات اللياقة البدنية من سرعة، وتحمل، وقوة عضلية، وقدرة وتوافق طوال فترة الشوطين من المباراة وبدرجة عالية من الفعالية البدنية والتوافقية والكفاءة دون ظهور اعراض التعب، وعليه فان العمل الموحد للقدرات البدنية والتوافقية والنواحي المهارية والخطوية والذهنية والنفسية يعد شرطا أساسيا من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الاحسن خلال مواقف اللعب التنافسية في كرة القدم الحديثة، اذ انه لا يمكن تطور مستوى اللاعبين بالاستناد على النواحي البدنية فقط. وفي نفس الوقت فان توفر المهارات الأساسية الفنية للاعبين وحدها غير كاف للوصول الى نتائج جيدة، الامر الذي يستدعي تلازمهما مع بعضهما. فاللياقة البدنية الخاصة هي القاعدة التي يستند عليها الاداء المهاري. فضلا عن أن الأداء المهاري يوظف من خلال اداء التمرينات المهارية وما تتضمنه من انطلاقات بالكرة وتغيير في اتجاه الجسم اثناء الدرجة والمراوغة تؤدي الى نمو اللياقة البدنية للاعب. وبالتالي فانها تعمل جميعا على تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية فب اللعب. ولقد اثبت كل من (ماتيف، ذيمكين، داتشكوف وآخرون إلى أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي الى زيادة القدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين. فالمهارات الحركية يجب ان تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالبا ما تظهر في صورة مركبة عند اداء المهارة.⁸

2-3-5- الصفات البدنية

يمكننا القول بأنها صفات موروثه يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة Power والتحمل Endurance والسرعة Speed ومرونة المفاصل Flexibility، إن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، حيث إن

⁸ يوسف لازم كماش. - اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. - دار الفكر : عمان , 2002. -ص26.

السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية والتحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي والقوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستثارة والمقطع العرضي للعضلة.

2-6- الصفات البدنية المميزة للاعبي كرة القدم:

2-6-1- التحمل

أ- تعريف التحمل:

يعرف هارة (harra) 1979 صفة التحمل، هي القدرة على مقاومة التعب في حالة اداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن، وصفة التحمل تعني القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج عن ممارسة النشاط البدني والرياضي، ويمكن ان يكون التعب الذي نشعر به يخص مجموعة عضلية معينة او جزء من الجسم، كما يمكن ان يكون عاما وشاملا لكافة اجزائه واجهزته. ويعرف التحمل في كرة القدم بأنه مقدرة اللاعب على اداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخطية دون هبوط في مستوى أدائه.⁹

ب-انواع التحمل:

للتحمل انواع خاصة بالمباراة وتتميز هذه الانواع حسب مدة دوام الجهد المبذول في المباراة كما يأتي:

-التحمل القصير الزمن :

وهو عبارة عن قدرة اللاعب على مقاومة التعب عند القيام بالجهد، حيث يتم انتاج الطاقة على الأغلب اللاهوائية وفي هذا النوع من التحمل تكتسب الطاقة اللاهوائية (اللاأوكسجينية) اهميتها من خلال الزمن المستخدم في الحمل المطلوب ادائه. حيث تتحكم فيه صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة، ويتحدد زمن التحمل القصير من (45 ثانية الى 2 دقيقة).

-التحمل المتوسط الزمن:

وهو عبارة عن قدرة اللاعب على مقاومة التعب عند القيام بالجهد، حيث يتم انتاج الطاقة اللازمة بالطرق الهوائية واللاهوائية معا. وفي هذا النوع من التحمل يتم الاعتماد الاكثر على الطاقة الهوائية، وعليه فإن مستوى التحمل المتوسط الزمن يتحدد من خلال:

-مستوى الطاقة الهوائية (الأوكسجينية)

⁹ يوسف لازم كماش. - نفس المرجع , 2002. -ص 51.

-مستوى الطاقة اللاهوائية (اللاأوكسجينية)

التحمل الطويل الزمن:

وهو عبارة عن قدرة اللاعب على مقاومة التعب عند القيام بالجهد حيث يتم انتاج الطاقة اللازمة بالطرق الهوائية. وتزداد اهمية هذا النوع من التحمل كلما زاد الزمن المستخدم لأداء التمارين. ويتحدد مستوى تطور التحمل الطويل الزمن بمستوى تطور التحمل العام للاعب, اضافة الى ارتباطها بصفتي القوة العضلية والسرعة.¹⁰

ج-أهمية التحمل:

ان لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب ان يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالي لنواحي المهارة الخطئية دون ظهور اعراض التعب. وهذا مما يعطي الاهمية الكبيرة لصفة المطاولة، إذ أن تنفيذ هذه المجهودات يتوقف على قدرة الجهاز العضلي، والجهاز العصبي، والمستوى الوظيفي لجسم اللاعب لقوته وكيفية تجزئتها حسب مواقف وظروف اللعب المتغيرة. اذ نلاحظ بان اللاعب مرة ينطلق بسرعة قصوى في درجة الكرة او للاستحواذ على الكرة او لقطعها من اللاعب الخصم، ومرة اخرى يكون اللاعب فيها ماشيا. ان ذلك يتطلب من اللاعب العضلي الهوائي، والنوع اللاهوائي.

2-6-2- القوة العضلية

أ-تعريف القوة العضلية:

يمكن تعريفها بانها قابلية الفرد في التغلب على المقاومة الخارجية او المضادة له عن طريق بذل مجهود عضلي.

ويعرفها بدجيكل (1975 Budgeichi) بانها عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة.¹¹

ب-انواع القوة العضلية:

تنقسم القوة العضلية الى عدة انواع وهي كما يأتي:

¹⁰ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق, 2002. - ص (57, 58, 59).

¹¹ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق, 2002. - ص75.

-القوة العظمى

وهي تعني قدرة اللاعب على القيام بالانقباض العضلي الارادي الى اقصى حد ممكن، والتي تتطلب التغلب على مقومات خارجية كبيرة، وهي تدل على قدرة العضلة على مواجهة اقصى مقاومة، حيث تؤدي التمارين فيه لإظهار أكبر قدر ممكن من القوة. فعند استخدام الاثقال يجب ان يكون وزنها من (80-100) من الحد الاقصى لاستطاعة اللاعب، اما حجم الحمل فيكون من (1-10) مرات وتكرار التمرين من (2-4) تمارين بينهما فترة راحة لاستعادة الشفاء من (3-5) دقائق. اذ يعتبر تنفيذ هذه المتطلبات ضروريا للنمو العضلي ولتحسين التوافق العضلي العصبي. وزيادة عدد الالياف العضلية المنبهة في آن واحد. كما العصبي. وزيادة عدد الالياف العضلية المنبهة في آن واحد. كما انها تساهم بدور كبير في تحسين سرعة اللاعب بجميع انواعها.

-القوة المميزة بالسرعة :

ويعرفها (محمد عثمان) بانها قدرة الجهاز العضلي على التغلب على مقاومة عالية نسبيا من خلال استخدام الانقباضات العضلية السريعة، وهي تشير الى الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن مع تميز الاداء بالسرعة في نفس الوقت. اذ ان هناك علاقة وثيقة بين القوة العضلية والسرعة مما يبرز دور هذه العلاقة بين القوة العضلية واخراجها بأقصى سرعة. والتي تتمثل في كرة القدم، بالوثب للأعلى وسرعة الانطلاقات وضرب الكرة، مع التأكيد على مراعاة شدة الحمل باستخدام مقومات متوسطة ما بين (40-60%) من الحد الاقصى لاستطاعة اللاعب. وان يكون حجم الحمل بعد تكرار التمرين الواحد (15-20) مرة حسب اوزان الاثقال المستخدمة، اما فترات الراحة فتكون كافية لاستعادة الشفاء، بحيث تكون (3-5) دقائق، ويكون التمرين الواحد من (4-6) مجموعات.

-تحمل القوة :

وتحمل القوة عبارة عن اللاعب على القيام بجهد متواصل امدة طويلة نسبيا دون ان ينخفض مستوى القوة نتيجة التعب بشكل واضح. وهي تشير الى قدرة العضلة على مواجهة المقاومة لأطول فترة ممكنة مع مواجهة التعب. وهذا ما يدل على انها خليط من التحمل والقوة العضلية. مع التأكيد على مراعاة شدة الحمل والتي تكون ما بين (50-70%) من الحد الاقصى لاستطاعة اللاعب. وان يكون حجم الحمل كبيرا بعدد تكرار التمرين الواحد (20-30) مرة ويكون تكرار التمرين الواحد ما بين (4-6) مجموعات. مع فترة راحة غير كاملة.¹²

¹² يوسف لازم كماش. - مرجع سابق، 2002. - ص (76,75).

ج-اهمية القوة العضلية:

تعد القوة العضلية احدى الصفات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم, لأنها تعتبر الاساس للصفات البدنية مثل (التحمل,الرشاقة,السرعة) وهي تدخل في جميع التمارين والتدريبات التي يقوم بها اللاعب, وتبرز اهميتها للاعبى كرة القدم بمقدار المقاومة التي يستطيع اللاعب ان يتصدى لها او يقاومها خلال ما يتعرض له من مواقف متغيرة في المباراة او التدريب خاصة عندما يحدث في مكاتفة الخصم او مقاومة الاحتكاك اثناء العمل على قطع الكرة او تشتيتها او عند الوثب لضرب الكرة, اضافة الى قدرة اللاعب على تأدية المهارة بالقوة المطلوب تنفيذها, وقد احتلت القوة العضلية مكانة هامة ضمن برامج كرة القدم, وقد تطورت هذه البرامج الخاصة بتدريبات القوة العضلية بفضل الدراسات العلمية التي اكدت كثيرا من الحقائق العلمية والتي كان لها تأثير مباشر في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.¹³

2-6-3-السرعة

أ-تعريف السرعة:

يعرفها (ماتيف) بانها مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة اداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل. وهي تعني مقدرة الفرد على اداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. والسرعة في كرة القدم كما يرى (طه اسماعيل) واخرون, تعني قدرة اللاعب على الاداء المهارى, وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي اقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب.¹⁴

ب-انواع السرعة:

-السرعة الانتقالية

تعني القدرة على التحريك من مكان لأخر بأسرع زمن ممكن. أي انها قدرة اللاعب على الانطلاق السريع، والعدو السريع ولمسافات محدودة. والسرعة عبارة عن الاداء الدوري المتكرر لنفس الدائرة الحركية لقطع مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

-السرعة الحركية (سرعة الأداء)

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة (كالوثب وضرب الكرة) وتتمثل سرعة الحركة في كل الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف صد الكرة. فضلا عن تمثيلها في حركات

¹³ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق, 2002. -ص74.

¹⁴ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق, 2002. -ص108.

ضرب الكرة والتهديف نحو المرمى واداء الحركات المركبة (كالمناولة والاستلام، وسرعة الاقتراب والوثب، والدرجة والتهديف)

سرعة الاستجابة

وهي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن مثل الاستجابة السريعة من قبل اللاعب للكرة القادمة اليه. فهي ادراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الامر في تنفيذه، أي اتخاذ قرار سريع جيد ومناسب للتصرف بالكرة.¹⁵

ج- أهمية السرعة:

تبرز أهمية السرعة في كرة القدم في كونها تمثل قدرة اللاعب على اداء التمرين والمهات الأساسية وخطط اللعب ذات العلاقة بكرة القدم بأقل زمن ممكن، ولأنها ترتبط بجميع صفات البدنية الأخرى (كالقوة، التحمل، الرشاقة، المرونة). وهي لا ترتبط فقط بمستوى تطور المكونات الأولية (فترة الكمون، فترة زمن رد الفعل، التردد الحركي) ولكن ايضا بكثير من العوامل البدنية والفنية والنفسية والذهنية المرتبطة بالأداء من تغير الاتجاه وسرعة الاداء والخداع والدرجة وفي تغيير المراكز وخلق الفراغ وسرعة التهديف نحو المرمى. وبهذا فالسرعة اصبحت ذات أهمية كبيرة في كرة القدم لأنها ضرورية للأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب.¹⁶

2-6-4- الرشاقة

أ- تعريف الرشاقة:

يعرفها (وجيه محجوب) بانها القدرة على اداء المهات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة وعلى التوافق الصعب والتوافق الحركي.

والرشاقة في كرة القدم تعني مقدرة اللاعب على تغيير اوضاع جسمه واتجاهه سواء على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال ادائه للمتطلبات البدنية او المهارية او الخطئية.¹⁷

ب- انواع الرشاقة:

يفرق (اوزلين Osolin) بين نوعين من الرشاقة هما:

¹⁵ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق، 2002. - ص (108, 109)

¹⁶ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق، 2002. - ص 107.

¹⁷ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق، 2002. - ص 122.

-الرشاقة العامة : وتعني مقدرة اللاعب لحل واجب حركي في عدة اوجه مختلفة من النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

-الرشاقة الخاصة : وهي تنمية الاداء في تناسق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة, وهذه الحركات تختلف باختلاف الاداء المهاري لنوع النشاط الممارس, والذي يرتبط في كرة القدم والحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة او بدون الكرة تبعا لموقف اللعب كتغيير الاتجاه ودوران الجسم والمراوغة والخداع... الخ.¹⁸

ج-اهمية الرشاقة: تبرز اهمية الرشاقة في كونها تساعد على الاستيعاب الحركي للاعب وسرعة في التعلم، وهي تساهم في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة، والتي تتطلب من اللاعب اعادة التوازن (كالتعثر والاصطدام مع اللاعب الخصم) وما تتطلبه مواقف وظروف كرة القدم التي تتسم بالمفاجئة احيانا سواء بالكرة او بدون كرة، والرشاقة تعتمد على الصفات الجسمية والحركية وهي مترابطة وجامعة لها، وهي بالأساس قابلية جسمية وقابلية حركية تؤثر في المهارات وتقلل من زمن الاداء المتكرر. واهميتها تكمن في انها من اهم الصفات البدنية ارتباطا بالأداء في كرة القدم.¹⁹

2-6-5-المرونة

أ-تعريف المرونة:

يعرفها زاتسورسكي (Zaciorskij) بانها مقدرة الفرد على اداء الحركة بعمق واتساع كبيرين. وهي تعني قابلية العضلة او المفصل على استغلال اقصى مدى للحركة اثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية.وبذلك فهي تتوقف على نوع المفصل ومطاطية العضلات والاربطة العاملة عليه والذي تمكنه من اداء الحركات في المدى المناسب.²⁰

ب-انواع المرونة: فيما يخص تقسيم المرونة فهناك عدة تقسيمات لها، حسب الظروف التي تؤدي فيها، وهي كما يأتي:

-المرونة العامة : وهي امكانية الفرد على تحريك اجزاء جسمه في مدى حركي واسع.

-المرونة الخاصة : وهي امكانية الفرد على اداء الحركات والمهارات الرياضية التي تتطلب اوسع مدى حركي ممكن.

وتم تقسيم المرونة طبعا لنوع القوة المؤثرة على العضلات وهي كالآتي:

¹⁸ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق,2002. -ص122.

¹⁹ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق,2002. -ص122.

²⁰ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق,2002. -ص133.

-**المرونة الإيجابية** : وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذا المفصل. دون تدخل أي عامل خارجي مساعد.

-**المرونة السلبية** : وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع. والذي يتمكن الفرد من إظهاره كنتيجة لتأثير مؤثر خارجي يساعد في أداء الحركة²¹.

ج-اهمية المرونة:

تعد المرونة احدى الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم لكونها ذات تأثير مباشر على المهارات والحركات التي تحتاج مدى واتساعا في حركة المفاصل والاربطة والعضلات، كما انها ترتبط مع بقية الصفات البدنية الأخرى(كالقوة والتحمل والسرعة والرشاقة) والتي تؤدي الى الاداء الجيد للحركات، فاكساب اللاعب لصفة المرونة له تأثير ايجابي في اتقانه لأداء المهارات الاساسية، فضلا عن الدور الهام لها في وقاية العضلات والمفاصل والاربطة من الاصابة. واكساب اللاعب القابلية الكافية على الاداء الحركي الجيد ضمن متطلبات الحركة والسيطرة على الجسم. وتبرز اهميتها من كونها اساس لتعلم كثير من المهارات المختلفة، والاساس للتدريب على قابلية الرشاقة والقوة العضلية والسرعة وحماية اللاعب من الاصابة بالتمزق او التقلص العضلي²².

2-7-7-2- فئة الأواسط :

2-7-7-2-1-تعريف فئة الأواسط وتحديدها :

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصاغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

2-7-7-2- خصائص النمو عند فئة المراهقين الأواسط :

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص ، جسمية ، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي

²¹ يوسف لازم كماش. - مرجع سابق,2002. -ص133.

²² يوسف لازم كماش. - مرجع سابق,2002. -ص133.

لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق ، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

1-النمو الجسمي:

ان البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، ويميل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي. فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالتطول، الوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كغ في السنة، 29 سم بالنسبة للتطول.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.²³

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية.²⁴

2-النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام متاخر ربط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي "Motor Développement Acadimy" أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " زمن الرجوع وهو الزمن "Réaction Time" ، وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.²⁵

²³ نوري الحافظ. - المراهقة. - ط2. - المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990. ص48.

²⁴ محمد حسن علاوي. - سيكولوجية التدريب والمنافسة. - ط7. - دار المعارف: القاهرة، 1992. ص147.

²⁵ حامد عبد السلام زهران. - علم نفس النمو الغولة والمراهقة. - ط4. - علم الكتاب: القاهرة، 1977. ص339.

ويرى مروان عبد المجيد إبراهيم (2002) ميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظاهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته ، وتزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسيير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه ، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان ، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات.

3-النمو النفسي:

في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي، حيث يظهر غالبا اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل، المفاهيم الإنسانية وعشق المجردات.

كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس.

2-3-7-الأزمات المصاحبة لفئة الأواسط :

1-الأزمات البدنية: وتنقسم الى أزمات حركية وصحية:

أ-الأزمات الحركية: يرى السيد عبد الجبار ناجي (1984) انه في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم و طوله بزيادة نمو العضلات والعظام ، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات ، وظهور علامات التعب بسرعة ، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية ، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الاضطرابات الحركية في ما يلي :

- الافتقار إلى الرشاقة : إن حركات المراهق تفتقر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم .

- الزيادة المفرطة في التحركات : كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات .

- نقص القدرة على التحكم : يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد

التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.
- التعارض في السلوك الحركي العام : يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائب الحركة ن وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفطور والتثاقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد²⁶.

-الأزمات الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع الى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.²⁷

2-7-4- خصائص لاعبي فئة الأواسط :

يبين الدكتور قاسم حسن حسين (1998) أن من خصائص اللاعب المراهق في كرة القدم ما يلي :

1-الصفات البدنية :

- 1-السرعة الانفعالية : تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع .
- 2-سرعة الحركة :هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة .
- 3-سرعة الاستجابة :وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة .
- 4-القوة :هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي . وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزامنة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين .
- 5- القوة المميزة للسرعة: تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة .
- 6- الرشاقة :يجب التدريب عليها يوميا، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء .
- 7- المرونة: لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه

²⁶ سعيد جلال، محمد علاوي. -علم النفس التربوي الرياضي. -دار المعارف: القاهرة، 1975. -ص159-161.

²⁷ ميخائيل خليل معوض. - مشكلات المراهقين في المدن والأرياف. - دار المعارف: القاهرة، 1971. -ص76.

يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات .
 8- المداومة والتحمل :التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة .

9- التوافق :بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة، لذلك كانت كل تمارين الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق.²⁸

2-الخصائص التشريحية والفيزيولوجية:

إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما:
 - التبادلات الوظيفية.

-إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية .

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 إلى 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتقان الصفات الوظيفية ، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعبي كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة .

²⁸ حنفي محمد مختار . -كرة القدم للناشئين. -مركز التميز لعلوم الإدارة والحساب: القاهرة، 1998. ص144.

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية، أما بالنسبة للمداومة فتتخفف في سن 15-16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 تبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان.²⁹

2-7-5- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة :

يتفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع .

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص. كما يرى منيجيتر (1924) أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساسا على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا. كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي. إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أريكسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية، فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حيث يتم التحكم فيها دون كبتها.³⁰

²⁹ أبو العلا أحمد الفتاح، أحمد نصر الدين. - فسيولوجيا اللياقة البدنية. - دار الفكر العربي: القاهرة، 2003. - ص (282-268).

³⁰ محمد محمود الأفندي. - علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. - عالم الكتب: القاهرة، 1965. - ص

-خلاصة:

من خلال هذا الفصل يمكننا ان نقول بأن رياضة كرة القدم رياضة تتطلب لياقة بدنية عالية وتطور دائم ومستمر للصفات البدنية المختلفة مثل (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) وهذا من خلال اتباع طرق التدريبية السليمة والصحيحة. ونلاحظ أن لاعب كرة القدم يتدرج في فئات سنوية مختلفة من بينها فئة الأواسط حيث تعتبر هذه المرحلة العمرية هامة جدا فهيا مرحلة صقل المواهب وتطوير وتنمية الصفات البدنية المختلفة وتعتبر هذه المرحلة أيضا مرحلة انتقالية في حياة اللاعب سواءا الرياضية أو الاجتماعية وعليه فانه يجب مراعاة مختلف مظاهر التغيرات النفسية، الاجتماعية والبدنية التي يمر بها اللاعب مع محاولة استغلالها بالطريقة الصحيحة

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

-تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة، وعليه ان يدك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث، ونحن في هذا الفصل سنوضح مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول الى حل لمشكلة البحث، وسنوضح المجالات التي سيتم اجراء البحث فيها من مجال زمني و مكاني، وسنحدد كل من مجتمع الدراسة و العينة المختارة لذلك و نوع المنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع و تحقيق الهدف المرجو منه، و سيحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة و كيفية معالجتها و تسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق و الوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير و تبرير مختلف آراء وفرضيات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

3-الدراسة الأساسية:**3-1-المنهج:**

لقد قمنا في دراستنا باتباع المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الاشكال المطروح، حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره.

فالمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا يعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كيمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

إذا كان المنهج الوصفي ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في الواقع، فإنه لا يتوق عند هذا الحد، حيث يقول "محمد شفيق": "أنالدراسة الوصفية لاتقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق، بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها، وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها".¹

3-2-متغيرات البحث:

1-المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي يؤثر في متغير آخر أو أنه المتغير الذي يؤدي التغير في قيمه إلى إحداث تغير في قيم متغير آخر، وبعبارة أخرى المتغير المستقل هو السبب الذي يؤدي إلى حدوث ظاهرة أو تغير آخر، والمتغير المستقل في بحثنا هو "طريقة التدريب الدائري".

2-المتغير التابع: هو ذلك المتغير الذي يؤثر فيه متغير آخر، أي أن قيمه تتأثر بالتغير الذي يطراً على قيم المتغير المستقل، وبعبارة أخرى المتغير التابع هو النتيجة، والمتغير التابع في بحثنا هو "تطوير بعض الصفات البدنية".

3-3-مجتمع وعينات البحث:**3-3-1-مجتمع البحث:**

إن مجتمع البحث يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا يتمثل في مدربي أندية كرة القدم لولاية البويرة الجهوي الأول -صنف أوسط (U20) - و البالغ عددهم 06 مدربين.

3-3-2- عينة البحث:

من المعروف ان عينة البحث تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتعني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي وتعرف العينة بأنها جزء ممثل لمجتمع البحث الأصلي.

ونحن في دراستنا هذه أردنا معرفة دور التدريب الدائري في تطوير بعض الصفات البدنية وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختيار فرضيات الدراسة استعملنا عينة من مدربي كرة القدم لأندية ولاية البويرة الناشطة في الجهوي الأول، والبالغ عددهم 06 مدربين. ولقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية.

3-4-مجالات البحث:

1محمد شفيق. -البحث العلمي «الخطوات المنهجية لإعداد البحوث العلمية». -المكتب الجامعي الحديث: الإسكندرية، 1998. -ص 108.

1-المجال البشري:

قمنا بإجراء دراستنا على مجموعة من المدربين والبالغ عددهم 06 مدربين.

2-المجال الزمني للدراسة:

قمنا بدراسة استطلاعية في يوم 10/04/2016 م، وكان الهدف منها هو التعرف على المجتمع الأصلي للدراسة واختيار عينة البحث، حيث تم التنقل الى مقر رابطة ولاية البويرة لكرة القدم. من اجل الحصول على معلومات خاصة بالأندية ومن اجل الحصول على ورقة تسهيل المهمة.

أما الجانب التطبيقي فكان في الفترة الممتدة من: 17 / 04 / 2016 الى 02 / 05 / 2016. ولقد قمنا في هذه الفترة بتوزيع استمارات الاستبيان على المدربين من اجل الاطلاع عليها جدا ثم الإجابة عليها.

3-المجال المكاني للدراسة:

أجريت الدراسات الميدانية بالملاعب التالية:

-ملعب زروقي عبد القادر (عين بسام)

-ملعب محمد دراجي (سور الغزلان)

-ملعب سعيد بوروبة (البويرة)

-ملعب طالب عاشور (مايو)

5-3-أدوات البحث:

يتم تحديد أدوات الدراسة وفقا للموضوع المعالج، ولقد استخدمنا في دراستنا: "استمارة استبيان" موجهة الى مدربي كرة القدم فئة الأواسط. ولقد قمن بتقسيم هذا الاستبيان الى محورين رئيسيين هما:

أ- المحور الأول: يحتوي على أسئلة موجهة لمعرفة معلومات شخصية حول المدربين.

ب- المحور الثاني: يحتوي على أسئلة موجهة للمدربين خاصة بالتدريب الدائري وبالصفات البدنية.

-**الصورة الأولية للاستبيان:** الصورة الأولية للاستبيان كانت تحتوي على 20 سؤال موزعة على محورين (المحور الأول يحتوي على أسئلة خاصة بالمعلومات الشخصية للمدربين والمحور الثاني يحتوي على أسئلة خاصة بالتدريب الرياضي والصفات البدنية)

-**عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين:** لقد قمنا بعرض الاستبيان على عدد من الأساتذة بغية معرفة آرائهم في محاور الاستبيان ومدى مناسبة الأسئلة لمعرفة آراء المدربين وكذلك من اجل إضافة بعض العبارات مع زيادة أو حذف أو تغيير بعض الأسئلة. ولقد تم اكتشاف بعض الأسئلة الغير مناسبة مع القيام بتعديلها وتغيير بعضها، وتم كذلك ملاحظة عدم توافق وتسلسل الأسئلة مع فرضيات البحث.

-**الصورة المعدلة للاستبيان:** بعد عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين وبعد الأخذ بعين الاعتبار لكل الملاحظات تم تعديل الاستبيان ليصبح مكون من 16 سؤال مقسم على محورين، حيث يكون المحور الأول والخاص بالمعلومات الشخصية للمدربين مكون من 4 أسئلة والمحور الثاني مكون من 12 سؤال مقسم على 3 اقسام حسب فرضيات البحث بحيث يكون في كل قسم 4 أسئلة.

1-5-3- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

أ-الصدق: بالنسبة لصدق الأداة فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين، حيث انه كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة للصياغة والعبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعدها قمنا بتعديل استمارة الاستبيان ثم أعدنا عرضها على الأساتذة المحكمين حيث اعطونا الموافقة النهائية من أجل عملية طبعها وتوزيعها على أفراد العينة وبداية الدراسة الميدانية.

ب-الثبات: بالنسبة للثبات فلقد تم توزيع الاستبيان على عينة البحث في الفترة الممتدة من 17/04/2016 الى 25/04/2016. ثم قمنا بإعادة توزيع الاستبيان على عينة البحث في الفترة الممتدة من 26/04/2016 الى 02/05/2016. فلم تختلف إجاباتهم وكانت النتائج كلها متشابهة الى حد بعيد.

ج-الموضوعية: بالنسبة للموضوعية فقد كنا موضوعيين في توزيع استمارة الاستبيان على افراد مجتمع الدراسة بطريقة علمية وفقا لما تمليه منهجية البحث العلمي.

3-6- الوسائل الاحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات والبالغ عددها، تتم العملية بحساب عدد تكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعده يتم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:

$$ن = (ع \times 100) / م$$

حيث:

ن: هي النسبة المراد حسابها.

ع: هي عدد التكرارات.

م: هي مجموع التكرارات.

-اختبار كاف تربيع " كا²": يسمح لنا هذا الاختبار بأجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{تم} - \text{تر})^2}{\text{تر}}$$

حيث:

تر: هو التكرار الواقعي الذي يحدث بالفعل والموجود بالجدول.

تم: هو التكرار المتوقع حدوثه ويختلف حسابه باختلاف نوع الجدول المطلوب حساب كا² منه.

-درجة الخطأ المعياري (مستوى الدلالة): 0,05.

-درجة الحرية=1-هـ, حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.²

2 الدكتور سيف بن فهد القحطاني -. 12/06/2016. <https://fac.ksu.edu.sa/sfalkahtani/course-material/55783>

-خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حولها الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور.

ونستخلص كذلك من هذا الفصل بأن الإجراءات الميدانية مهمة جدا في أي بحث علمي وأنه بواسطة الدراسة الاستطلاعية يمكن التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة وصعوبات الدراسة الميدانية، وكذلك بالنسبة للمنهج المتبع في الدراسة الذي بدوره يقودنا الى اختيار مجتمع وعينة الدراسة وية تتحدد طبيعة أدوات جمع البيانات والمعلومات ومنه القيام بالإجراءات التطبيقية الميدانية للأداة وبداية تجسيد الأساليب الإحصائية وتطبيق القوانين الخاصة بذلك ومنه المرور الى الفصل الخاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

-تمهيد:

ان عملية عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها له أهمية بالغة في الدراسة الميدانية، حيث انه من خلال هذه العملية يتم التعرف على مدى تحقيق الفرضيات أو عدم تحقيقها، وسنحاول في هذا الفصل من خلال عرض النتائج بيانها وتحليلها ثم مناقشتها ومقابلتها بالفرضيات ومستعينا بما أتت لنا من مكتسبات ومعلومات نظرية مع الدراسات السابقة قصد التوصل الى اثبات الفرضيات أو نفيها.

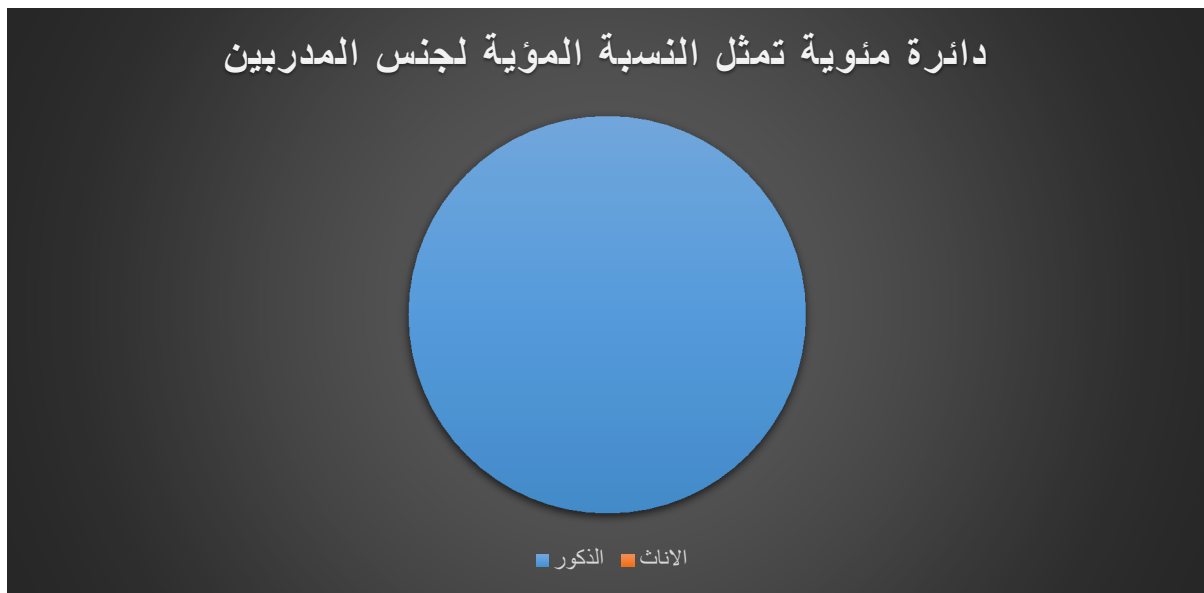
4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- المحور الأول: معلومات شخصية عن المدربين:

1- توزيع المربين حسب الجنس:

جنس المدرب	ذكر	أنثى	المجموع
العدد	06	00	06
النسبة المئوية	%100	%0	%100

جدول رقم (01) يوضح توزيع المدربين حسب الجنس.



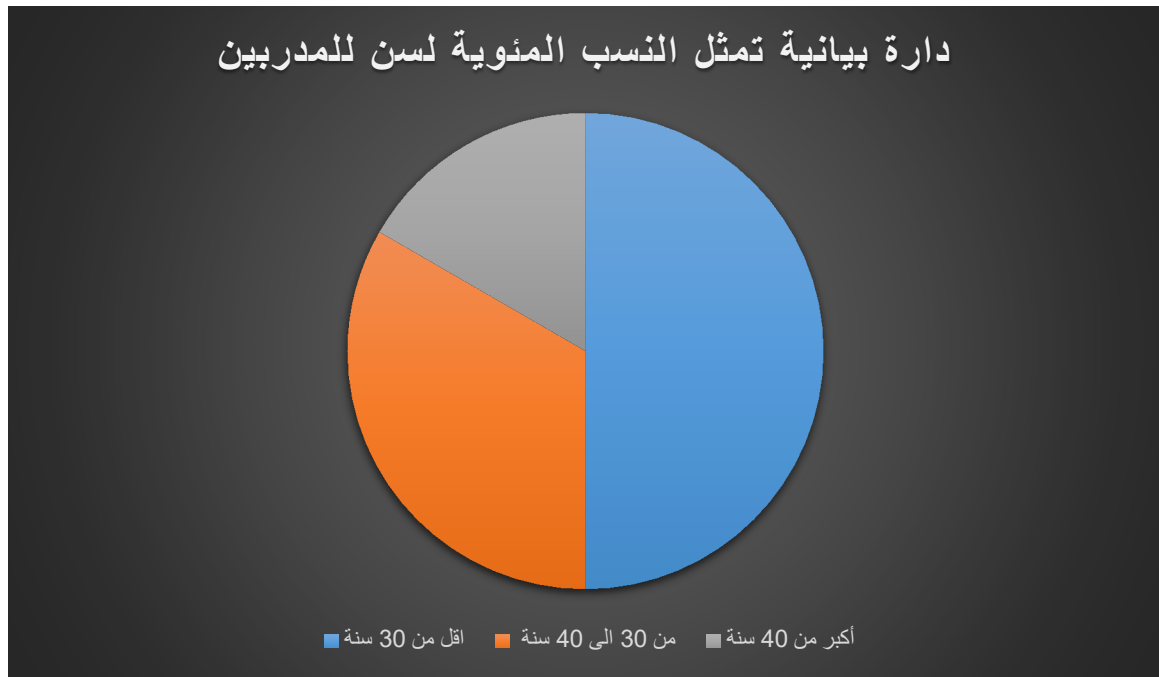
شكل رقم (02)

نلاحظ من خلال هذا الجدول التوضيحي ان عدد المدربين الذكور يمثل نسبة 100% من اجمالي المدربين، أي ان كل المدربين ذكور وبالمقابل نلاحظ غياب المدربين الاناث عن ميدان التدريب في رياضة كرة القدم.

2-توزيع المدربين حسب السن:

سن المدربين	تحت 30 سنة	من 30 الى 40 سنة	أكبر من 40 سنة	المجموع
العدد	03	02	01	06
النسبة المئوية	50%	33,33%	16,66%	100%

جدول رقم (02) يوضح توزيع المدربين حسب السن.



شكل رقم (03)

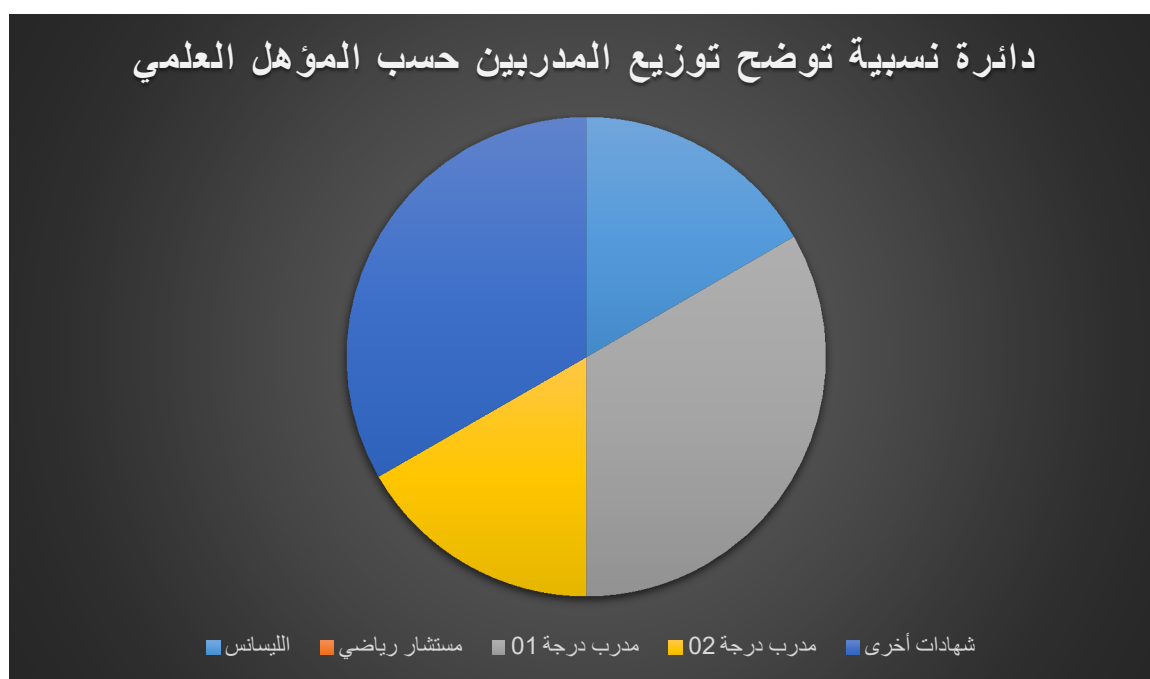
نلاحظ من خلال هذا الجدول ان عدد المدربين البالغ عمرهم (تحت 30 سنة) هو 03 أي بنسبة 50%. وعدد المدربين البالغ عمرهم (من 30 الى 40 سنة) هو 02 أي بنسبة 33,33%. اما عدد المربين البالغ عمرهم (أكبر من 40 سنة) فهو 01 أي بنسبة 16,66%.

وعليه فإننا نستنتج ان معظم المدربين يعتبرون من فئة الشباب وهذا يعتبر أمر إيجابي لفئة الشباب تتميز بالحيوية وحب العمل وبالحدثة في المعلومات وطرق التدريب.

3-توزيع المدربين حسب المؤهل العلمي:

المجموع	شهادات أخرى	شهادة تدريب درجة 02	شهادة تدريب درجة 01	مستشار رياضي	الليسانس	مستوى المدربين
06	02	01	02	00	01	العدد
%100	%33,33	%16,66	%33,33	%00	% 16,16	النسبة المئوية

جدول رقم (03) يوضح توزيع المدربين حسب المؤهل العلمي.



شكل (04)

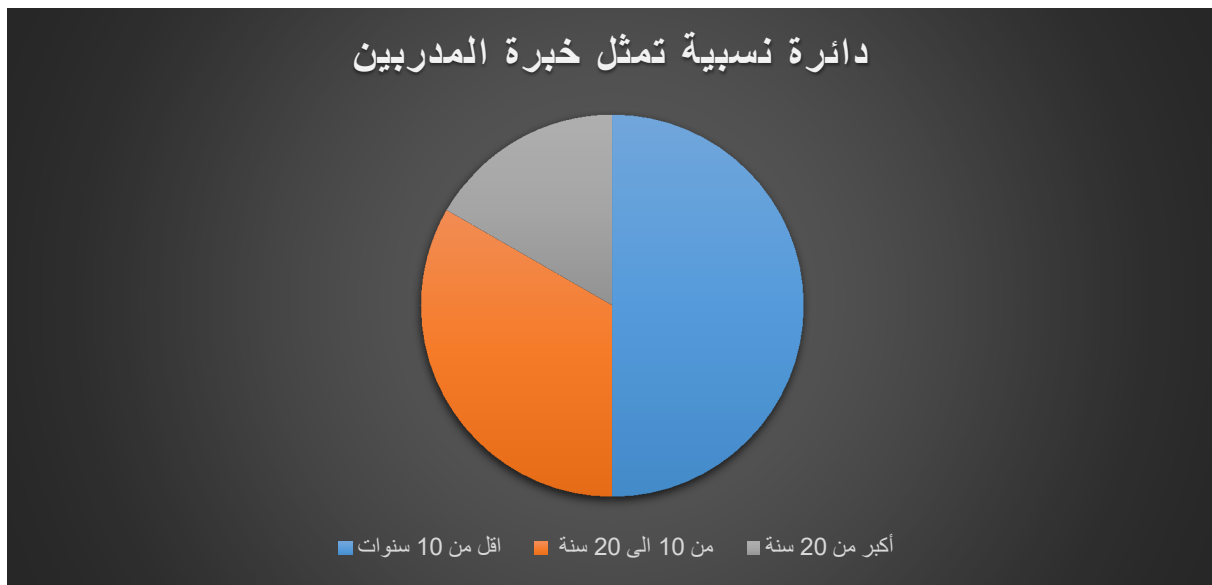
نلاحظ من خلال هذا الجدول التوضيحي ان عدد المربين المتحصلين على شهادة الليسانس هو 01 أي بنسبة 16,66%. ومن يمتلكون شهادة تدريب درجة 01 كان عددهم 02 أي بنسبة 33,33%, والمتحصلون على شهادة تدريب درجة 02 يبلغ عددهم 01 أي بنسبة 16,66% والمتحصلون على شهادات أخرى عددهم 02 أي بنسبة 33,33%.

ومنه نستنتج ان المدربين أصحاب مؤهل علمي جيد ومتحصلون على شهادات لا بأس فيها في مجال التدريب مما يسمح لهم بتأدية مهامهم بطريقة علمية وسليمة.

4- توزيع المدربين حسب الخبرة:

الخبرة المهنية	أقل من 10 سنوات	من 10 الى 20 سنوات	اكثر من 20 سنة	المجموع
العدد	03	02	01	06
النسبة المئوية	%50	%33,33	%16,66	%100

جدول رقم (04) يوضح توزيع المدربين حسب الخبرة



شكل (05)

نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن عدد المدربين ذوي الخبرة (أقل من 10 سنوات) عددهم 03 مدربين أي بنسبة 50%, وعدد المدربين أصحاب الخبرة (من 10 الى 20 سنة) عددهم 02 أي 33,33%, أما المدربين أصحاب الخبرة (أكثر من 20 سنة) فعددهم مدرب واحد أي بنسبة 16,66%.

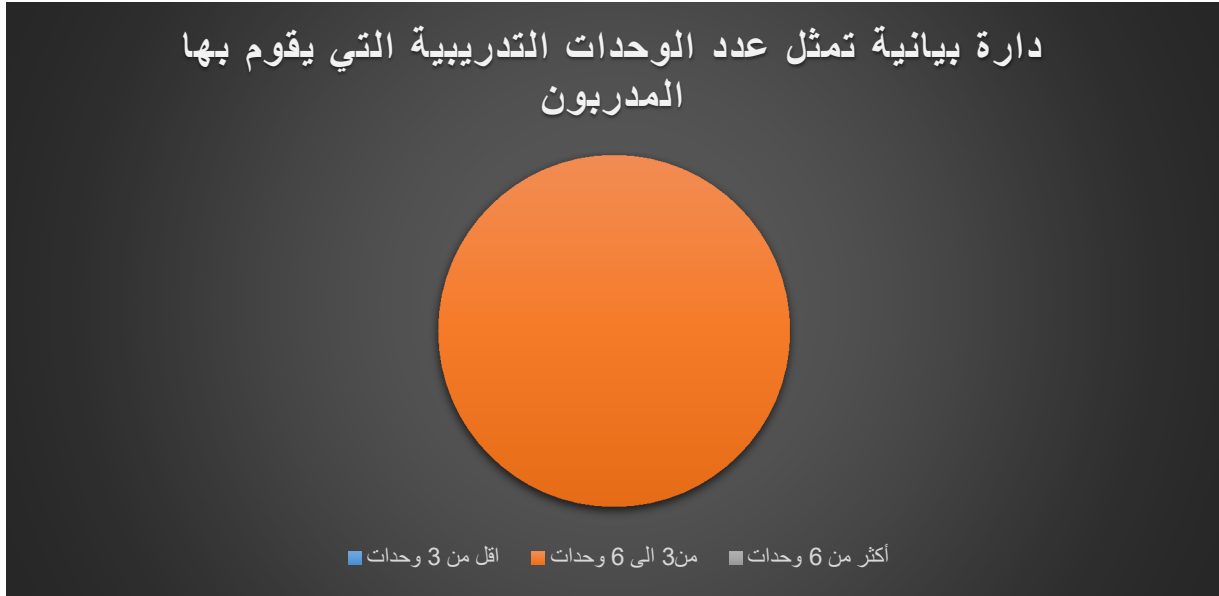
ومنه نستنتج أن المدربين أصحاب خبرة تتراوح بين المتوسطة والكبيرة وهو شيء له دور كبير في مجال التدريب الرياضي حيث انه يسمح بمعرفة هذا المجال معرفة جيدة مع معرفة كيفية استغلال قدرات اللاعبين وأهم الطرق التي تسمح بتنميتها وتطويرها.

4-1-2-المحور الثاني: أسئلة حول موضوع الدراسة:

1-كم وحدة تدريبية تقومون بها في الأسبوع؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
أقل من 3 وحدات	00	%00	12	5,991	02	0,05	دال احصائي
من 3 الى 6 وحدات	06	%100					
أكثر من 6 وحدات	00	%00					
المجموع	06	%100					

جدول رقم (05) يوضح عدد الوحدات التدريبية التي يقوم بها المدربون في الأسبوع.



شكل (06)

-التحليل والمناقشة : نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن كل المدربين الستة يقومون بعدد وحدات تدريبية تتراوح من (3الى6) وحدات أي بنسبة 100%, وليس هناك أي مدرب يقوم بأقل من 3 وحدات أو أكثر من 6 وحدات أي بنسبة 00% لكل اقتراح. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (12) في حين كانت (كا²)

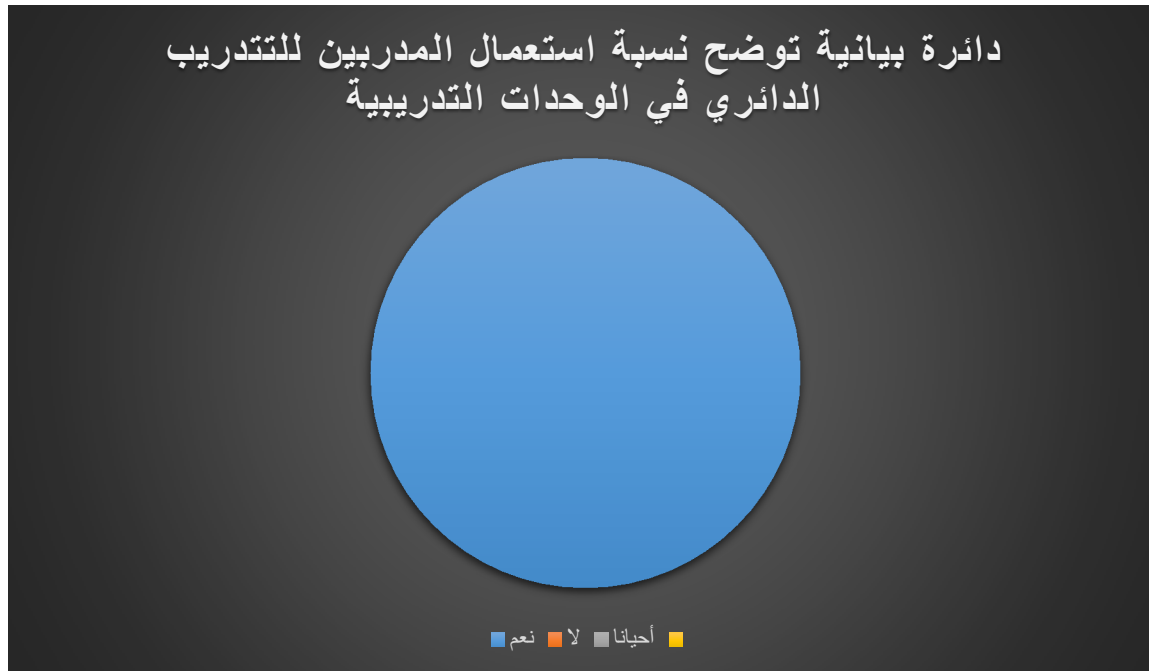
المجدولة (5,991) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة.

-**الاستنتاج:** وعليه فإننا نستنتج ان كل المدربين يقومون بما مقداره حصة تدريبية واحدة في اليوم وهذا يعتبر كافيا لتطوير الصفات البدنية والعمل على تحقيق لياقة بدنية ملائمة مع نوع النشاط الممارس.

2- هل تستعمل التدريب الدائري في الوحدات التدريبية؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	06	%100	06	3.841	01	0,05	دال احصائي
لا	00	%00					
المجموع	06	%100					

جدول رقم (06) يوضح استعمال التدريب الدائري في الوحدات التدريبية.



شكل (07)

-**التحليل والمناقشة:** نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن كل المدربين يستعملون التدريب الدائري في الوحدات التدريبية أي بنسبة 100%, فيما لا يقوم أي مدرب بعدم استعمال التدريب الدائري في

الوحدات التدريبية أي بنسبة 00%. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (06) في حين كانت (كا²) المجدولة (3,841) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة.

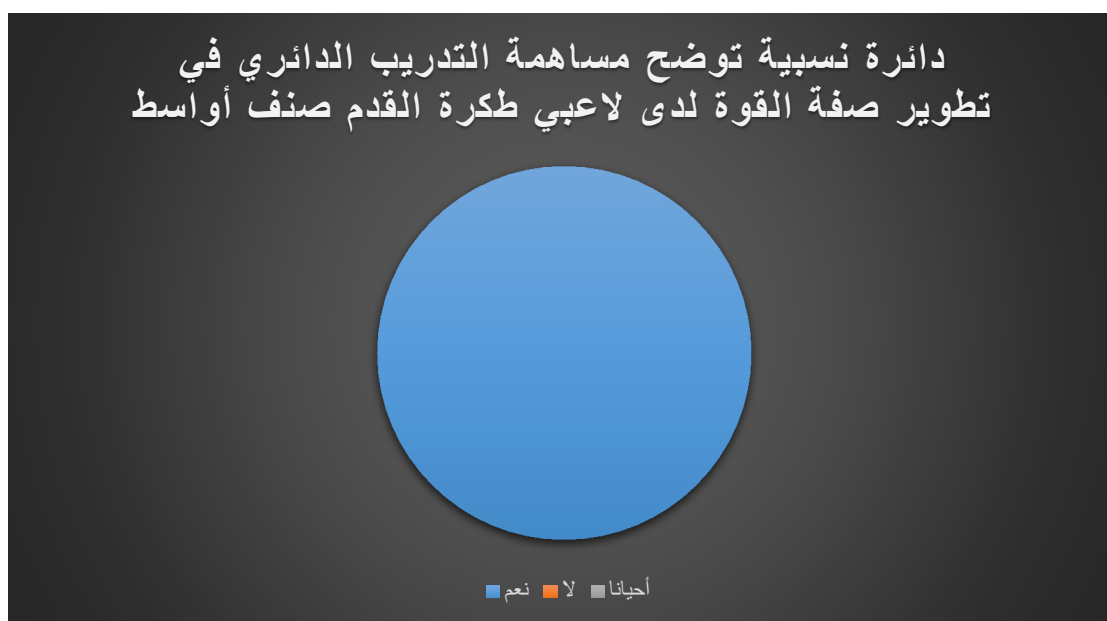
-الاستنتاج: ومنه فإننا نستنتج ان التدريب الدائري كثير الاستعمال في الوحدات التدريبية وواسع الانتشار في مجال التدريب الرياضي.

3- هل ترون بأن طريقة التدريب الدائري تساهم في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	06	%100	12	5,991	02	0,05	دال
لا	00	%00					احصائي
أحيانا	00	%00					
المجموع	06	%100					

جدول رقم (07) يوضح مساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف

أوسط



شكل (08)

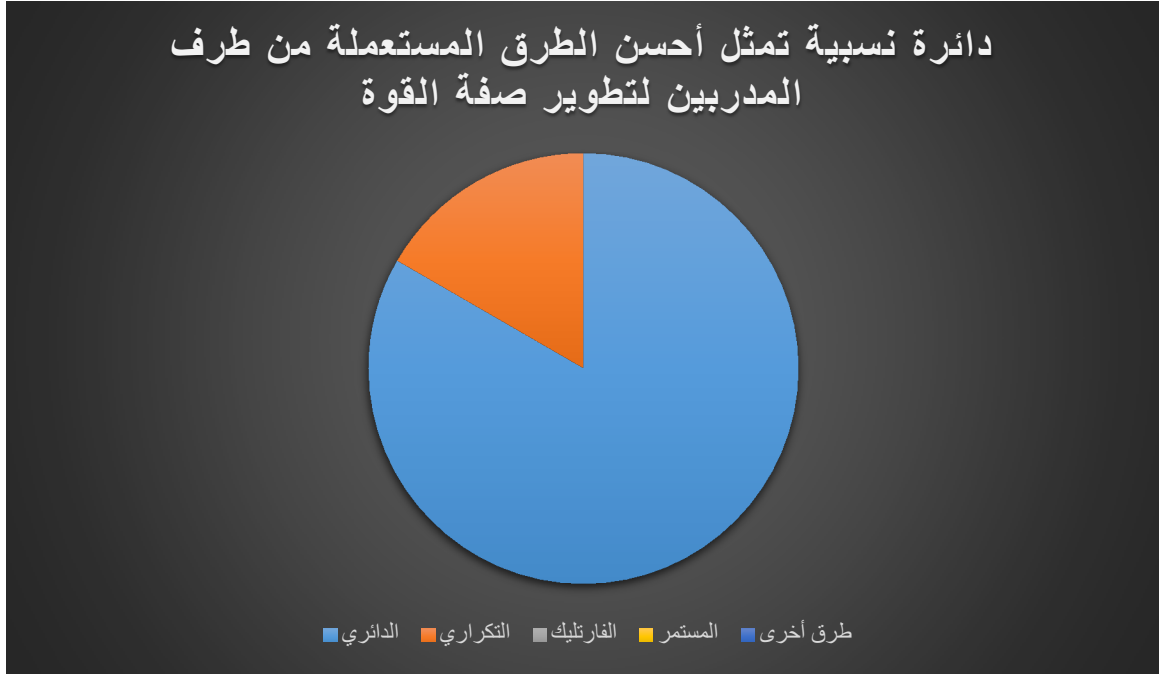
-**التحليل والمناقشة:** نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن 06 مدربين يرون ان التدريب الدائري يساهم في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط أي بنسبة 100%, فيما لا يرى أي مدرب ان التدريب الدائري لا يساهم في تنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط أي بنسبة 00%, ولا يرى أي مدرب كذلك أن التدريب الدائري يساهم أحيانا في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط أي بنسبة 00%. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (12) في حين كانت (كا²) المجدولة (5,991) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة على أن طريقة التدريب الدائري تساهم في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

-**الاستنتاج:** ومنه نستنتج ان طريقة التدريب الدائري تساهم بشكل كبير في تنمية وتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

4- ماهي أحسن الطرق لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

الاستنتاج الاحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دال احصائي	0,05	04	9,488	15,93	%83,33	05	الدائري
					%16,66	01	التكراري
					%00	00	الفارتليك
					%00	00	المستمر
					%00	00	طرق أخرى
					%100	06	المجموع

جدول رقم (08) يوضح أحسن الطرق لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.



شكل (09)

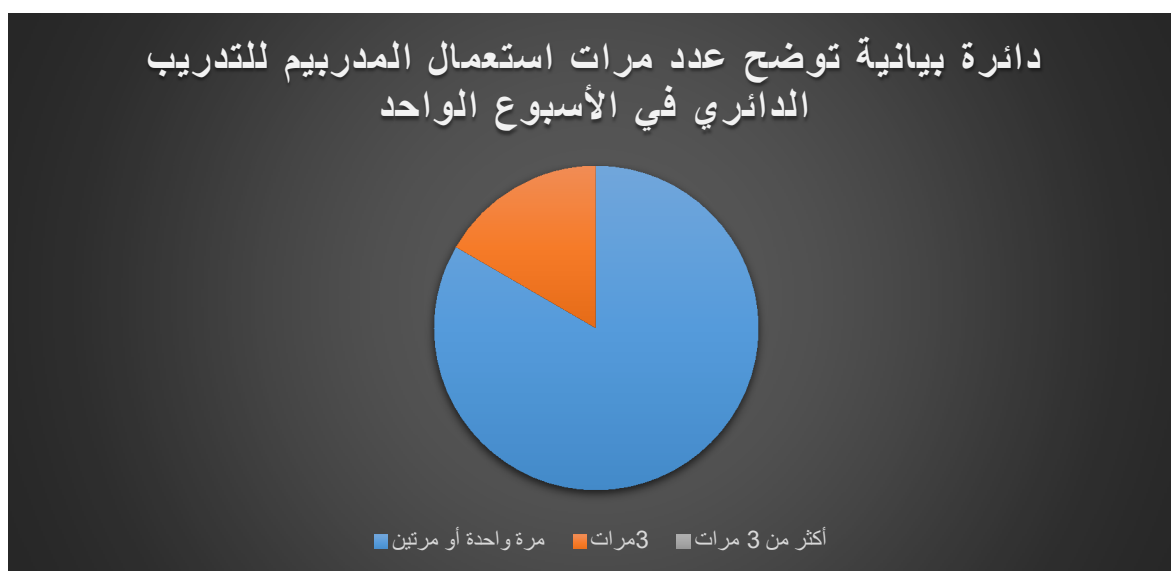
-التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن 05 مدربين يرون بأن طريقة التدريب الدائري تعتبر من أحسن الطرق المستعملة في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 83,33%، فيما يرى مدرب واحد انها تعتبر من أحسن الطرق استعمالا في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 16,66%، فيما لا يرى أي مدرب ان طرق الفارتيك والمستمر أو طرق اخرى تعتبر من أحسن الطرق استعمالا في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 00% لكل طريقة. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (15,93) في حين كانت (كا²) المجدولة (9,488) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة بأن التدريب الدائري يعتبر من أحسن الطرق لتنمية وتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

-الاستنتاج: ومنه نستنتج ان طريقة التدريب الدائري تعتبر من أحسن الطرق المستعملة لتنمية وتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

5- كم من مرة يمكن استعمال التدريب الدائري في الأسبوع الواحد؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
مرة واحدة أو مرتين	05	%83,33	7	5,991	2	0,05	دال احصائي
3 مرات	01	%16,66					
أكثر من 3 مرات	00	%00					
المجموع	06	%100					

جدول رقم (09) يوضح عدد مرات استخدام التدريب الدائري في الأسبوع.



شكل (10)

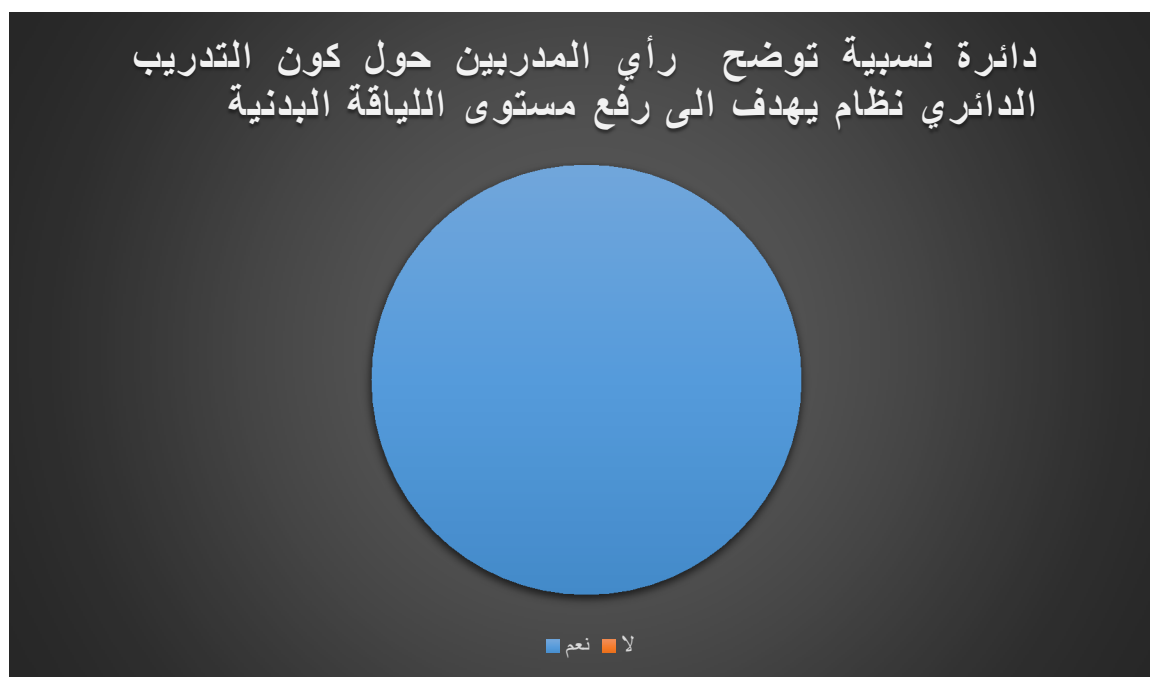
-التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة المسببة أن 05 مدربين يرون أنه يمكن استعمال التدريب الدائري مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع أي بنسبة %83,33، فيما يرى مدرب واحد انه يمكن استعمال التدريب الدائري 3 مرات في الأسبوع أي بنسبة %16,66، فيما لا يستعملها أي مدرب أكثر من 3 مرات أي بنسبة %00. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (7) في حين كانت (كا²) الجدولة (5,991) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة.

-الاستنتاج: وعليه فأنا نستنتج ان التدريب الدائري طريقة محدودة الاستعمال بمره أو مرتين أسبوعيا.

6- هل ترى ان التدريب الدائري نظام يستهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	06	%100	6	3,841	01	0,05	دال احصائي
لا	00	%00					
المجموع	06	%100					

جدول رقم (10) يوضح رأي المدربين حول كون التدريب الدائري نظام يستهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟



شكل (11)

-التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية ان كل المدربين الستة يرون بأن التدريب الدائري نظام يهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 100%, فيما لا يرى أي مدرب ان التدريب الدائري نظام لا يهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 00%. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب

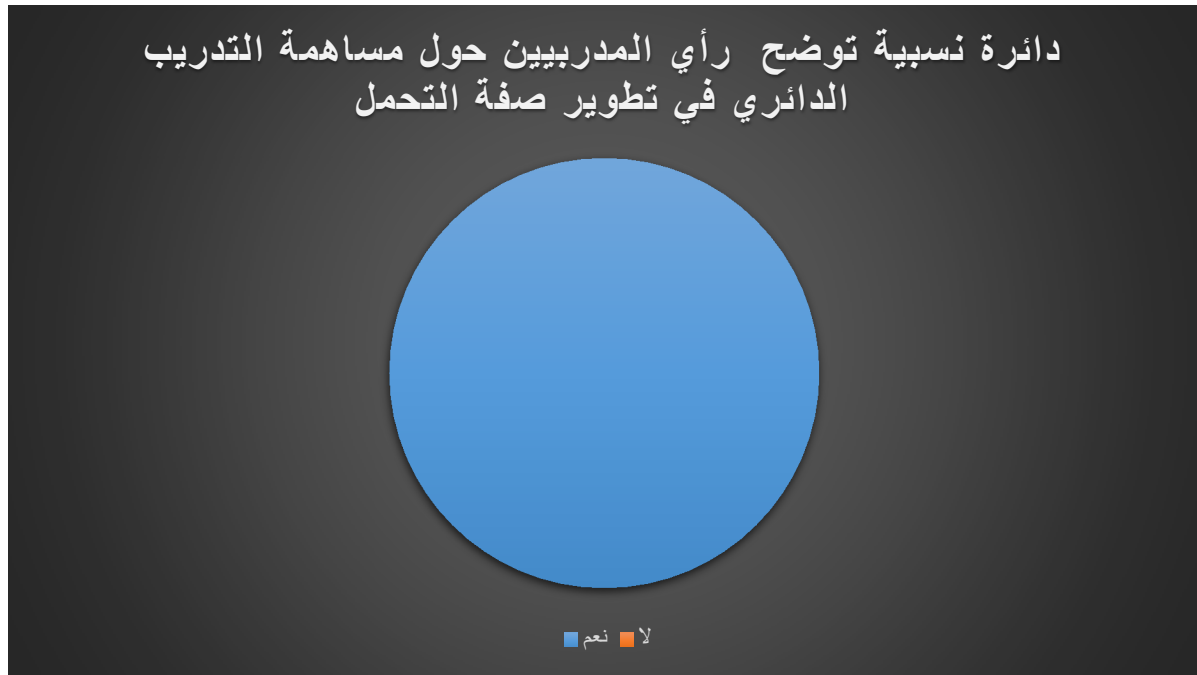
قيمه وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (6) في حين كانت (كا²) المجدولة (3,841) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة بأن التدريب الدائري نظام يهدف الى مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

-الاستنتاج: وعليه فإننا نستنتج أن التدريب الدائري نظام يهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

07- هل يساهم التدريب الدائري في تطوير صفة التحمل بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	06	%100	6	3,841	01	0,05	دال احصائي
لا	00	%00					

جدول رقم (11) يوضح مساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة التحمل بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.



شكل (12)

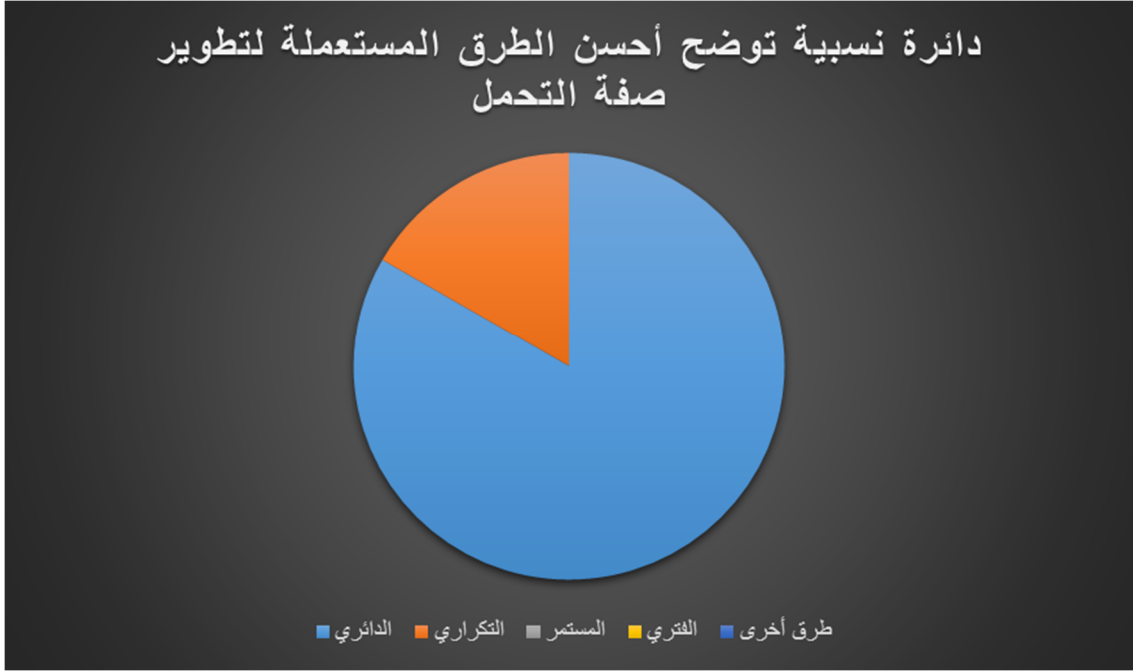
-**التحليل والمناقشة:** نلاحظ من خلال الجدول السابق و الدائرة النسبية أن كل المدربين والبالغ عددهم 06 يرون بأن التدريب الدائري يساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط أي بنسبة 100%، فيما لا يرى أي مدرب أن التدريب الدائري لا يساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط أي بنسبة 00%. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (6) في حين كانت (كا²) المجدولة (3,841) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة بأن التدريب الدائري يساهم في تنمية و تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

-**الاستنتاج:** ومنه نستنتج أن التدريب الدائري له دور كبير في تطوير وتنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

08- ماهي أحسن الطرق لتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

الاستنتاج الاحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دال احصائي	0,05	04	9,488	15,93	83,33%	05	الدائري
					00%	00	الفتري
					16,66%	01	التكراري
					00%	00	المستمر
					00%	00	طرق أخرى
					100%	06	المجموع

جدول رقم (12) يوضح أحسن الطرق لتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.



شكل (13)

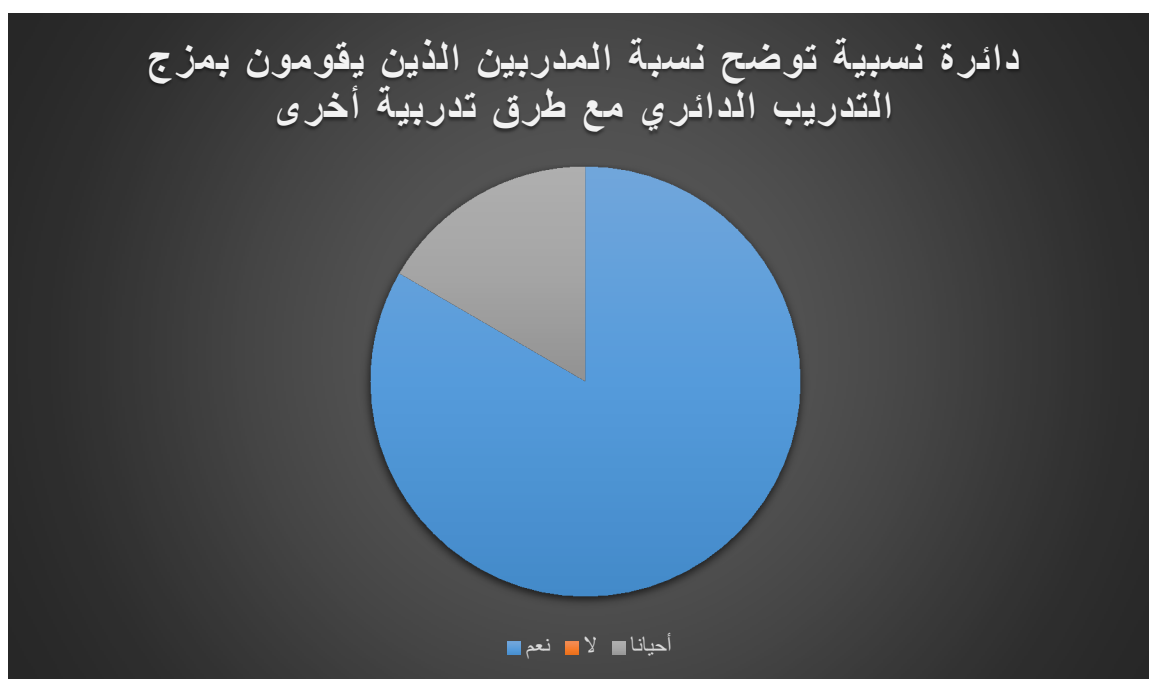
-**التحليل والمناقشة:** نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن 05 من المدربين يرون بأن التدريب الدائري يعتبر من أحسن الطرق المستعملة في تنمية عنصر التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط بنسبة أي بنسبة 83,33%، بينما يرى مدرب واحد أن طريقة التدريب التكراري تعد من أحسن الطرق لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 16,66%، بينما لا يري أي مدرب أن طرق الفتري والمستمر أو طرق أخرى تعتبر من أحسن الطرق لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 00% لكل طريقة. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (15,93) في حين كانت (كا²) المجدولة (9,488) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة.

-**الاستنتاج:** وعليه فإننا نستنتج أن طريقة التدريب الدائري لها دور كبير وفعال في تنمية وتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

09- هل تقوم بمزج طرق التدريب الأخرى مع طريقة التدريب الدائري؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الإحصائي
نعم	05	%83,33	07	5,991	02	0,05	دال احصائي
لا	00	%00					
أحيانا	01	%16,66					
المجموع	06	%100					

جدول رقم (13) يوضح نسبة المدربين الذين يقومون مزج طرق التدريب الأخرى مع التدريب الدائري.



شكل (14)

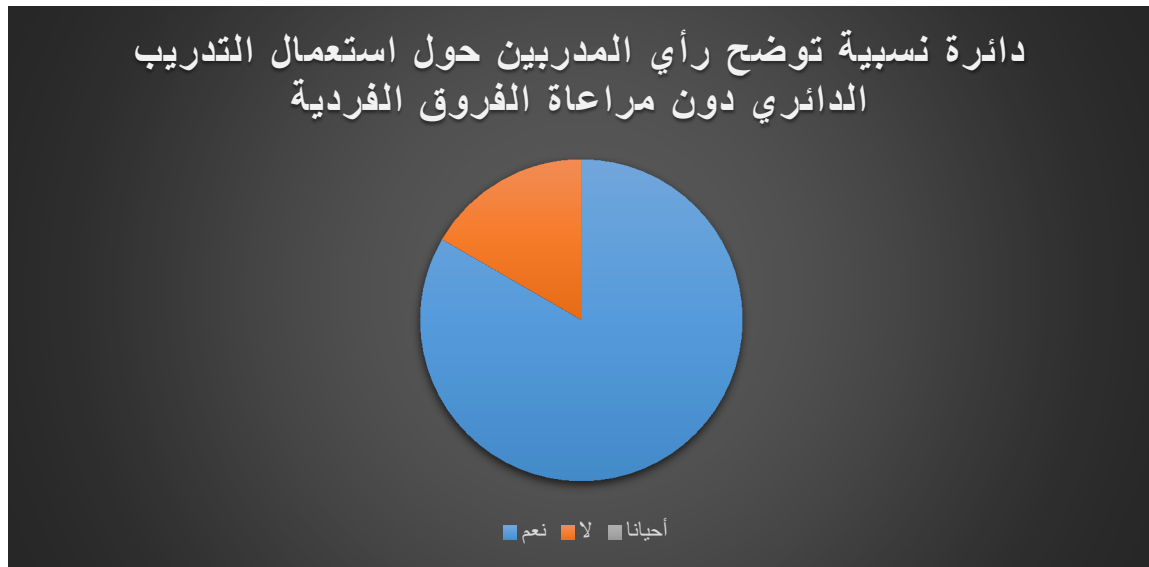
-التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن 05 مدربين يقومون بمزج التدريب الدائري مع طرق التدريب الأخرى المختلفة أي بنسبة %83,33، فيما يقوم مدرب واحد بمزج التدريب الدائري بطرق التدريب الأخرى أحيانا أي بنسبة %16,66. فيما لا يقوم أي مدرب بعدم مزج التدريب الدائري مع طرق تدريبية أخرى أي بنسبة %00. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (7) في حين كانت (كا²) المجدولة (5,991) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة.

-الاستنتاج: وعليه فإننا نستنتج أن طريقة التدريب الدائري لديها ميزة كبيرة وهامة جدا وهو إمكانية مزجها بطرق التدريب الأخرى المختلفة وهو ما يعطي هذه الطريقة خاصية تطوير وتنمية الصفات البدنية المختلفة وبعده أساليب متنوعة.

10- هل يمكن لكل فرد استعمال هذه الطريقة التدريبية دون مراعاة الفروق الفردية؟

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج الاحصائي
نعم	05	%83,33	07	5,991	02	0,05	دال احصائي
لا	01	%16,66					
أحيانا	00	%00					
المجموع	06	%100					

جدول رقم (14) يوضح رأي المدربين حول استعمال التدريب الدائري دون مراعاة الفروق الفردية



شكل (15)

-التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن 05 مدربين يرون أنه يمكن استعمال التدريب الدائري دون مراعاة الفروق الفردية أي بنسبة %83,33, فيما يرى مدرب واحد أنه لا يمكن استعمال التدريب الدائري دون مراعاة الفروق الفردية أي بنسبة %16,66, بينما لا يرى أي مدرب انه يمكن استعمال التدريب الدائري دون مراعاة الفروق الفردية أحيانا أي بنسبة %00. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²)

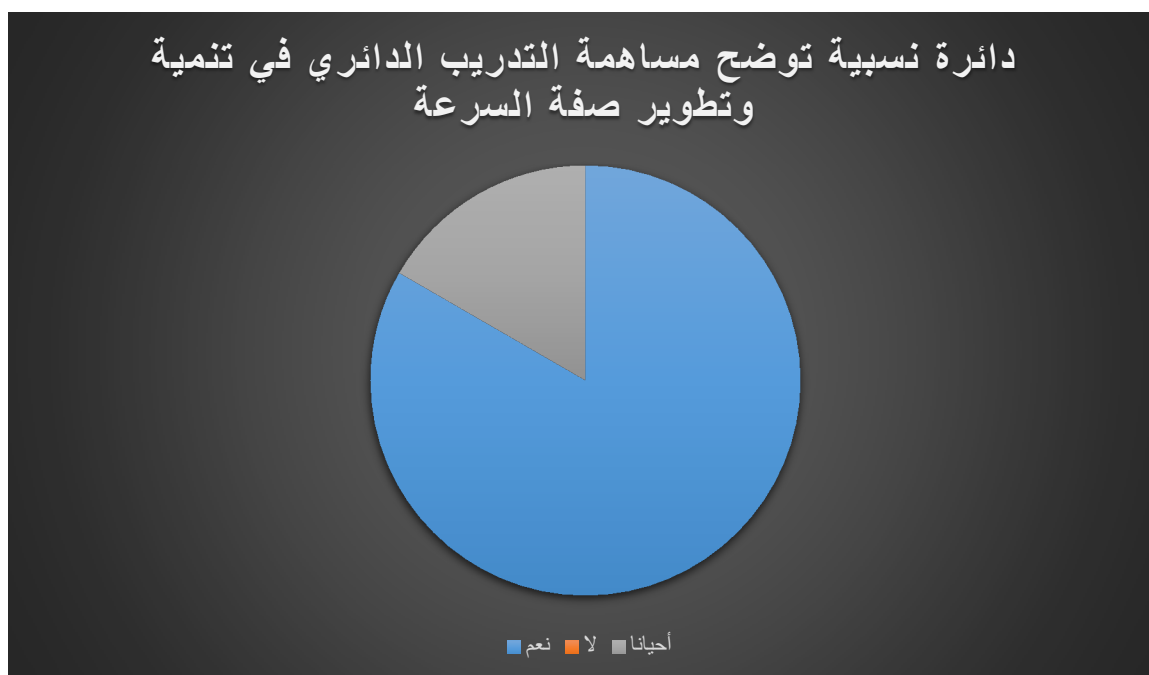
المحسوبة (7) في حين كانت (كا²) المجدولة (5,991) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة.

-الاستنتاج: ومنه فإننا نستنتج ان التدريب الدائري طريقة تدريبية يمكن لكل فرد استعمالها دون مراعاة الفروق الفردية.

11- هل يساهم التدريب الدائري في تطوير صفة السرعة بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

الاستنتاج الاحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دال احصائي	0,05	02	5,991	12	%83,33	06	نعم
					%00	00	لا
					%16,66	00	أحيانا
					%100	06	المجموع

جدول رقم (15) يوضح مساهمة التدريب الدائري في تطوير صفة السرعة بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط



شكل (16)

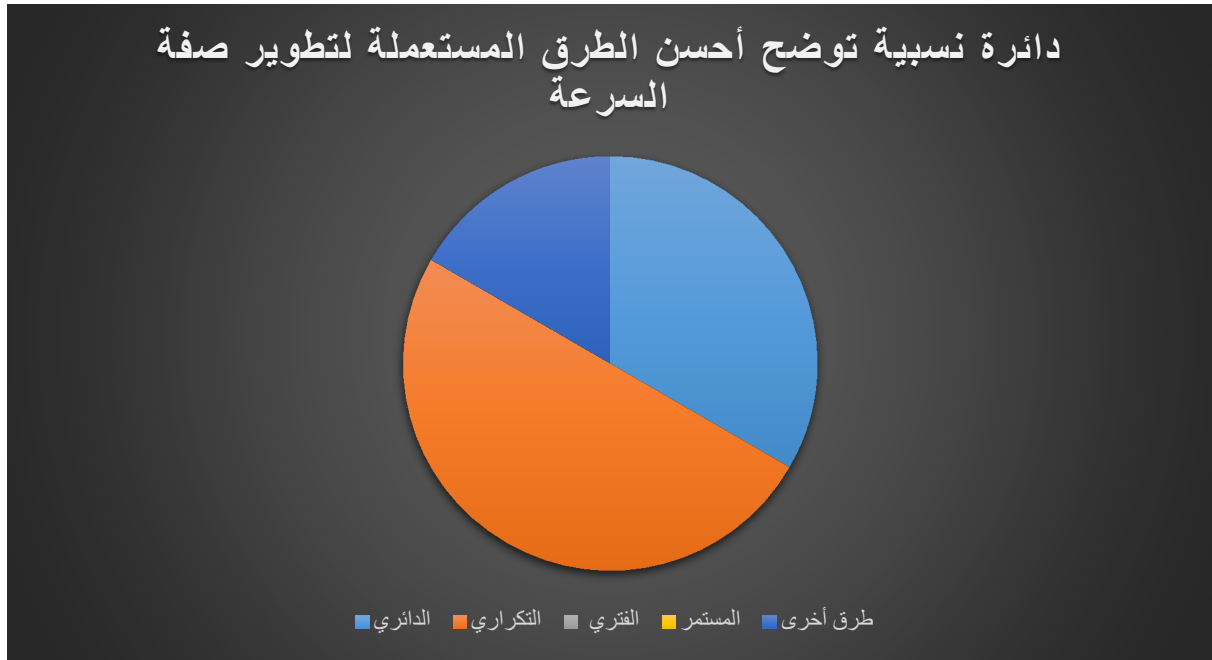
-التحليل والمناقشة: نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن كل المدربين يرون بأن التدريب الدائري طريقة تساعد على تنمية وتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 100%, فيما لا يري أي مدرب وأنها لا تساعد أو تساعد أحيانا على تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط أي بنسبة 00% لكل اقتراح. وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا انه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (12) في حين كانت (كا²) المجدولة (5,991) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات أفراد العينة، حيث أنها تدعم إجابات أفراد العينة بأن التدريب الدائري يساعد في تنمية وتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

-الاستنتاج: وعليه فإننا نستنتج ان طريقة التدريب الدائري تساعد وتساهم بشكل كبير وفعال في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

12- ماهي أحسن الطرق لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

الاستنتاج الاحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
دال احصائي	0,05	04	9,488	5.66	33,33%	02	الدائري
					00%	00	الفتري
					50%	03	التكراري
					00%	00	المستمر
					16,66%	01	طرق أخرى
					100%	06	المجموع

جدول رقم (16) يوضح أحسن الطرق لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.



شكل (17)

-**التحليل والمناقشة:** نلاحظ من خلال الجدول السابق والدائرة النسبية أن مدربين اثنين يرون أن التدريب الدائري يعتبر من أحسن الطرق المستعملة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط أي بنسبة 33,33%, بينما يرى 3 مدربين أن التدريب التكراري هو الأحسن أي بنسبة 50%, بينما لا يرى أي مدرب أن التدريب الفتري أو المستمر هما الأفضل أي بنسبة 00% لكل اقتراح، ويرى مدرب واحد كذلك أن هناك طرق أخرى تعتبر هي الأحسن أي بنسبة 16,66%, وعند تطبيق اختبار كا² على النتائج المسجلة وحساب قيمته وجدنا أنه أصغر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (5,66) في حين كانت (كا²) المجدولة (9,488) وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة غير إحصائية بين إجابات أفراد العينة حيث أنها لا تدعم إجابات أفراد العينة.

-**الاستنتاج:** وعليه فإننا نستنتج أنه هناك طرق تدريبية متعددة ومختلفة لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط وتعتبر طريقة التدريب الدائري واحدة من أفضل هذه الطرق.

5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل اليها من خلال تفريغ أسئلة الاستمارة ومعالجتها في جداول إحصائية ودوائر نسبية يمكننا الوصول الى النتائج التالية:

4-2-1- الفرضية الأولى:

فيما يخص الفرضية الأولى والتي كانت تبين ان لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، قمنا بوضع مجموعة من الأسئلة الاستبائية الخاصة بها.

بعد جمع الاستبيان من المدربين قمنا بتحليل وتفسير النتائج في جداول ودوائر نسبية والتي كانت نتائجها تؤكد هذه الفرضية.

حيث نرى من خلال إجابات المدربين كما تبين كل من الجداول التي تمثل عدد الإجابات والنسب المئوية وذلك في الجداول التالية: الجدول رقم (07) والذي يوضح ان نسبة 100% من المدربين يرون ان طريقة التدريب الدائري تساهم في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وكذلك قيمة (كا²) المحسوبة (12) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (5,991) وبالتالي و جود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة. ومن خلال الجدول رقم (08) والذي يوضح ان نسبة 83,33% يرون أن طريقة التدريب الدائري هي من أحسن الطرق لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم، وكذا قيمة (كا²) المحسوبة (15,93) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (9,488) وبالتالي وجود دلالة إحصائية لصالح الإجابة السابقة.

ومن خلال كل ما سبق يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى تحققت بنسبة 91%. وكذلك قيمة (كا²) المحسوبة (27,93) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (15,447) لمجموع العبارات الموضحة سابقاً. ومنه يتبين وجود دلالة إحصائية وبالتالي تؤكد الفرضية التي تقول بأن لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

4-2-2- الفرضية الثانية:

اما فيما يخص الفرضية الثانية والتي كانت تبين ان لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط. قمنا بوضع مجموعة من الأسئلة الاستبائية الخاصة بها.

وبعد جمع الاستبيان من المدربين قمنا بتحليل وتفسير النتائج في جداول ودوائر نسبية أيضا والتي كانت نتائجها تؤكد هذه الفرضية الى حد بعيد.

حيث نرى من خلال إجابات المدربين كما تبين كل من الجداول التي تمثل عدد الإجابات والنسب المئوية وذلك في الجداول التالية: الجدول رقم (11) والذي يوضح ان نسبة 100% من المدربين يرون بأن التدريب الدائري يساهم في تطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وكذلك قيمة (كا²) المحسوبة (6) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (3,841) وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة. والجدول رقم (12) والذي يوضح انه من بين مختلف طرق التدريب فان التدريب الدائري يعتبر واحد من أحسن الطرق لتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط وذلك بنسبة 83,33%, وكذا قيمة (كا²) المحسوبة (15,93) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (9,488) و بالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة.

ومن خلال كل ما سبق يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية تحققت كذلك بنسبة 91%. وكذلك قيمة (كا²) المحسوبة (21,93) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (13,329) لمجموع العبارات الموضحة سابقا. ومنه يتبين وجود دلالة إحصائية وبالتالي تؤكد الفرضية التي تقول بأن لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

4-2-3- الفرضية الثالثة: فيما يخص الفرضية الثالثة والتي كانت تبين ان لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، حيث وضعنا لها مجموعة من الأسئلة الاستبائية.

بعد جمع الاستبيان من المدربين قمنا بتحليل وتفسير النتائج في جداول ودوائر نسبية أيضا، والتي كانت نتائجها تؤكد هذه الفرضية.

حيث نرى من خلال إجابات المدربين كما تبين كل من الجداول التي تمثل عدد الإجابات والنسب المئوية وذلك في الجداول التالية: الجدول رقم (17) والذي يوضح لنا ان نسبة 100% من المدربين يرون ان طريقة التدريب الدائري يساهم في تطور صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وكذلك قيمة (كا²) المحسوبة (12) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (5,991) و بالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة. والجدول رقم (18) والذي يوضح انه من بين طرق التدريب المختلفة فان التدريب الدائري يعتبر واحد من أحسن الطرق لتنمية لصفة السرعة وذلك بنسبة 33,33%, فيما كانت (كا²) المحسوبة (5,66) أصغر من قيمة (كا²) المجدولة (9,488) وبالتالي لا توجد دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة.

ومن خلال كل ما سبق يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية تحققت كذلك بنسبة 66,55%. وكذلك قيمة (كا²) المحسوبة (17,66) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (15,447) لمجموع العبارات الموضحة

سابقاً. ومنه يتبين وجود دلالة إحصائية وبالتالي تؤكد الفرضية التي تقول بأن لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

4-2-4- مناقشة الفرضية العامة:

كان الهدف من وضع الفرضية العامة التأكد من أن لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. وبعد جمع استمارات الاستبيان وعرض النتائج في جداول ودوائر نسبية تم التأكد من صحة هذه الفرضية وذلك من خلال الجداول التالية: الجدول رقم (06) والذي ان نسبة 100% من المدربين يستعملون التدريب الدائري في الوحدات التدريبية، وكذا قيمة (كا²) المحسوبة (06) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (3,841) و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة. والجدول رقم (10) الذي يوضح ان نسبة 100% من المدربين يرون بأن التدريب الدائري نظام يهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، وكذا قيمة (كا²) المحسوبة (06) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (3,841) وبالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة.

ومن خلال كل ما سبق يمكن القول بأن الفرضية العامة بنسبة 100%. وكذلك قيمة (كا²) المحسوبة (12) أكبر من قيمة (كا²) المجدولة (7,682) لمجموع العبارات الموضحة سابقاً. ومنه يتبين وجود دلالة إحصائية وبالتالي تؤكد الفرضية العامة التي تقول بأن لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط.

من خلال مناقشة هذه المعطيات تبين صدق وصحة الفرضية العامة التي تؤكد ان للتدريب الدائري دور كبير في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط.

-خلاصة:

وكخلاصة لهذا الفصل نستنتج انه فصل مهم جدا في مجال البحث العلمي، فبفضله استطعنا الوصول الى نتائج ونسب مئوية وقيم جدولية استطعنا بواسطتها الوصول الى نتائج كمية يمكن تحليلها والوصول بها الى نتائج واستنتاجات لها أهمية كبيرة بالنسبة لدراساتنا، والتي أتاحت لنا فرصة مناقشة ومعرفة مدى صلاحية فرضياتنا التي قمنا بطرحها في الفصول السابقة.

-الاستنتاج العام:

من خلال كل م تم تقديمه في كلا الجانبين النظري والتطبيقي، يمكننا القول اننا وصلنا الى زبدة هذا العمل المتواضع وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي توصلنا من خلالها الى نتيجة عامة توضح لنا الحقيقة التي أثبتتها بحثنا والمتمثلة في أن للتدريب الدائري دور كبير وفعال في تنمية وتطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط. وكذلك توصلنا الى أن التدريب الدائري يعتبر من أحسن الطرق التدريبية لتطوير الصفات البدنية المختلفة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

ويمكننا ان نستنتج كذلك ان من أهم ميزات التدريب الدائري أنه قابل للمزج مع طرق التدريب الأخرى المختلفة وهو الشيء الذي يسمح لهذه الطريقة بتطوير الصفات البدنية المختلفة.

ومن خلال دراستنا توصلنا الى استنتاج هام مفاده أن للتدريب الدائري دور كبير وفعال في تنمية صفات (القوة، التحمل، والسرعة) ومن بين مختلف طرق التدريب يعتبر واحد من أفضل الطرق لتنمية هذه الصفات، التي تعتبر أساسية ومهمة لدى لاعبي كرة القدم وخاصة لفئة الأواسط التي تعتبر مرحلة انتقالية في مسيرة الرياضي والتي تستوجب تنمية وتطوير دائم لمختلف الصفات البدنية.

خاتمة:

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب مهمة هي: الجانب التمهيدي، الجانب النظري، والجانب التطبيقي.

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح إشكالية البحث مع الفرضيات التابعة لها، كما قمنا بتوضيح أسباب اختيار الموضوع، أهمية البحث وأهدافه، وكذلك قمنا بتحديد الدراسات المرتبطة بالبحث وتحديد المصطلحات والمفاهيم.

وفي الجانب النظري تناولنا فصلين وهما موضوع دراستنا:

ففي الفصل الأول قمنا بتعريف وتحديد ماهية التدريب الرياضي بشكل عام مع تحديد تاريخه، مبادئه، خصائصه وطرقه المختلفة. ثم تطرقنا الى التدريب الدائري بشكل خاص حيث قمنا بتحديد مفهومه مع عرض مميزاته وأهدافه ثم قمنا بتحديد أسسه ومبادئه ثم قمنا بتوضيح طرق تشكيل تمرينات الوحدة التدريبية الدائرية وفي الأخير تطرقنا الى طرق التدريب الدائري المختلفة.

أما في الفصل الثاني فالفقد تطرقنا أولاً الى تعريف اللياقة البدنية وتحديد أقسامها ثم توضيح الصفات البدنية المميزة للاعب كرة القدم ثم قمنا بتعريف رياضة كرة القدم مع إعطاء لمحة تاريخية عنها وتحديد أهدافها، وفي الأخير تطرقنا الى فئة الأواسط حيث قمنا بتحديد طبيعتها وتعريفها ثم توضيح خصائص النمو والأزمات المصاحبة لهذه الفئة وفي الأخير قمنا بتحديد الخصائص المختلفة للاعبى فئة الأواسط.

وبعدها انتقلنا الى الجانب التطبيقي والذي بدوره قمنا بتقسيمه الى فصلين هما:

1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: حيث قمنا في هذا الفصل بتحديد المنهج المستخدم ومتغيرات البحث ثم قمنا بتحديد مجتمع البحث والعينة ثم تطرقنا الى مجالات وأدوات البحث ثم قمنا بعرض الوسائل الإحصائية.

2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج: حيث قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان ثم مقارنة فرضيات البحث (الفرضية العامة والفرضيات الجزئية) حيث توصلنا الى تأكيد الفرضية العامة والتي مفادها: لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم صنف أواسط.

وكذلك توصلنا الى تأكيد الفرضيات الثلاثة والتي مفادها:

- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

- لطريقة التدريب الرياضي الدائري دور كبير في تطوير وتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

أما خلاصة القول فنتمحوور حول أهمية وضرورة اعتماد المدربين على الجانب العلمي في العملية التدريبية فمن خلاله يمكن اتباع الطرق الصحيحة والسليمة والمناسبة لنوع النشاط الرياضي مع تحديد أفضل الطرق الملائمة له والتي تسمح بتنمية وتطوير مستوى الرياضيين من أجل الوصول الى الأهداف المسطرة والى أعلى مستوى ممكن.

-اقتراحات وفروض مستقبلية:

-الاقتراحات:

في الأخير وبناء على ما تطرقنا اليه في بحثنا استطعنا تكوين مجموعة من الاقتراحات نراها قد تساهم بشكل كبير من أجل ممارسة رياضية صحيحة للعبة كرة القدم وتكوين لاعبين وتأطيرهم من طرف مدربين يتقنون منهجية التدريب وطرق التدريب المختلفة معتمدين في ذلك بشكل كبير على الجانب العلمي لتطوير وتنمية مختلف الصفات البدنية بالشكل الصحيح والسليم، وهذه الاقتراحات هي:

زيادة الاهتمام بالفئات السنية المختلفة لرياضة كرة القدم وإعطائها القدر الكبير والكافي من الرعاية.

تكوين وتأطير مدربين ذوي معارف علمية وكفاءة في كرة القدم.

- يجب على المدرب حسن اختيار طرق التدريب الملائمة والمناسبة مع الصفات البدنية المختلفة.

-التكثيف من الدورات التعليمية للمدربين لتبادل مختلف المعارف والخبرات من خلال الاحتكاك مع مدربين آخرين.

-توفير مختصين في الميدان النفسي والبدني لكل نادي رياضي وخاصة بالنسبة للفئات السنية المختلفة.

فروض مستقبلية :

- لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر.

- لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تنمية وتطوير صفة الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

- لطريقة التدريب الدائري دور كبير في تنمية وتطوير صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط.

البیبلیو غرافیا

أبواللغة العربية:

-الكتب:

- بسطويسي احمد. -أسس ونظريات التدريب الرياضي. -دار الفكر العربي: مصر، القاهرة، 1999. -512ص.
- الدكتور محمد حسن علاوي. -علم التدريب الرياضي. -دار المعارف: مصر، القاهرة، 1990. -346ص.
- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد. - الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب. -دار الهدى: عمان، 2002. -395ص.
- محمد حسن علاوي. - علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. -دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2002. -400ص.
- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا. - مبادئ التدريب الرياضي. -دار وائل للنشر: عمان، الأردن، 2005. -459ص.
- مفتي إبراهيم حماد. -التدريب الرياضي الحديث. -دار الفكر العربي: القاهرة، 2008. -368ص.
- محمد عثمان. -موسوعة ألعاب القوى. - الكويت، دار القلم: 1990. -338ص.
- كمال جميل الربضي. - التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين. -عمان، الجامعة الأردنية: 2001. -356ص.
- كمال درويش، محمد صبحي حسانين. - الجديد في التدريب الدائري. - القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999. -438ص.
- محمد عثمان. - التعلم الحركي والتدريب الرياضي. - الطبعة 1. - الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع: 1987. -465ص.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف. - علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة. - الموصل، مطبعة الجامعة: 1987. -516ص.
- موفق مجيد المولى. -الإعداد الوظيفي لكرة القدم. -دار الفكر. -لبنان: 1999. -430ص.
- مختار سالم. - كرة القدم لعبة الملايين. -مكتبة المعارف: بيروت، لبنان، 1988. -232ص.
- حنفي محمود مختار. - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1985. -244ص.
- بسطويسي احمد، عباس احمد صالح. -طرق التدريب في مجال التربية الرياضية. - كلية التربية الرياضية: جامعة بغداد، 1984. -448ص.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين. - اللياقة البدنية ومكوناتها. - الطبعة الثالثة. - دار الفكر العربي: القاهرة، 1997. -316ص.
- يوسف لازم كماش. - اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. - دار الفكر: عمان، 2002. -176ص.
- نوري الحافظ. -المراهقة. ط 2. -المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990. -343ص.
- محمد حسن علاوي. -سيكولوجية التدريب و المنافسة. ط 7. -دار المعارف: القاهرة، 1992ص-265ص.
- حامد عبد السلام زهران. -علم نفس النمو الفولة والمراهقة. ط 4. -علم الكتاب: القاهرة، 1977. -522ص.
- سعيد جلال، محمد علاوي. -علم النفس التربوي الرياضي. -دار المعارف: القاهرة، 1975. -386ص.
- ميخائيل خليل معوض. -مشكلات المراهقين في المدن والأرياف. -دار المعارف: القاهرة، 1971. -445ص.

- حنفي محمد مختار. كرة القدم للناشئين. مركز التميز لعلوم الإدارة والحساب: القاهرة، 1998. -345ص.
- أبو العلا أحمد الفتاح، أحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي: القاهرة، 2003. -
652ص.

- محمد محمود الأفندي. -علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية. -عالم الكتب: القاهرة، 1965. -
450ص.

- محمد شفيق. -البحث العلمي "الخطوات المنهجية لإعداد البحوث العلمية". -المكتب الجامعي
الحديث: الإسكندرية، 1998. -354ص.

- الدوريات والمنشورات العلمية:

1-منهاج التربية البدنية. منشورات لوزارة التربية الوطنية: العراق, 1984.

-المواقع الالكترونية:

1-http://ittifakahlghlamathletisme.blogspot.com/2014/09/blog-post_29.htm

2- <https://www.facebook.com/entraîneur1/posts/566587046810626>

3-الدكتور سيف بن فهد القحطاني . - .
<https://fac.ksu.edu.sa/sfalkahtani/course-material/55783>
12/06/2016

الملاحق

-استمارة الاستبيان:

1-المحور الأول: معلومات شخصية.

-الجنس : ذكر أنثى

-السن: تحت 30 سنة من 30 الى 40 سنة أكثر من 40 سنة

-المؤهل العلمي : الليسانس مستشار في الرياضة شهادة تدريب درجة 01
شهادة تدريب درجة 02 شهادات أخرى

-الخبرة المهنية : أقل من 10 سنوات من 10 الى 20 سنة أكثر من 20 سنة

2-المحور الثاني: أسئلة خاصة بموضوع البحث.

كم وحدة تدريبية تقومون بها في الأسبوع؟

من 1 الى 3 وحدات من 3 الى 6 وحدات أكثر من 6 وحدات

هل تقومون باستعمال التدريب الدائري في الوحدات التدريبية؟

نعم لا

هل ترون بأن طريقة التدريب الدائري تساهم في تطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

نعم لا

ماهي أحسن الطرق لتطوير صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

التدريب الفتري التدريب التكراري التدريب الدائري طرق أخرى

- كم من مرة يمكن استعمال التدريب الدائري في الأسبوع الواحد؟

مرة واحدة مرتين 3 مرات أكثر من 3 مرات

هل ترى ان التدريب الدائري نظام يستهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

نعم لا

هل يساهم التدريب الدائري في تطوير صفة التحمل بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

نعم لا أحيانا

- ماهي أحسن الطرق لتطوير صفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

التدريب الفتري التدريب التكراري التدريب الدائري طرق أخرى

هل تقوم بمزج طرق التدريب الأخرى مع طريقة التدريب الدائري؟

أحيانا لا نعم

-هل يمكن لكل فرد استعمال هذه الطريقة التدريبية دون مراعاة الفروق الفردية؟

 أحيانا لا نعم

- هل يساهم التدريب الدائري في تطوير صفة السرعة بصفة خاصة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

 أحيانا لا نعم

- ماهي أحسن الطرق لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط؟

 طرق أخرى التدريب الدائري التدريب التكراري التدريب الفتري

–Résumé de la recherche :

–**titre de la recherche** : l'impact de la méthode d'entraînement circuit sur le développement de certaines caractéristiques chez les joueurs de football catégories (U20)

–objectifs de l'étude :

–Définition de la méthode d'entraînement circuit, son importance et ces procédés d'utilisation

–Connaître l'impact de la méthode d'entraînement circuit sur certains caractéristiques physiques (force, endurance, vitesse)

– Déterminer l'importance de la forme physique dans le football en général et certaines caractéristiques physiques en particulier.

–Définition de la catégorie junior, ces propriétés et Les crises qui l'accompagne.

– La problématique de la recherche:

–est ce que la méthode d'entraînement circuit a un rôle sur le développement de certains caractéristiques physiques chez les joueurs de football catégorie (U20)

–les hypothèses de la recherche :

–la méthode d'entraînement circuit a un grand rôle sur le développement de la force chez les joueurs de football catégorie(U20).

– la méthode d'entraînement circuit a un grand rôle sur le développement de l'endurance chez les joueurs de football catégorie (U20).

– la méthode d'entraînement circuit a un grand rôle sur le développement de la vitesse chez les joueurs de football catégorie (U20).

–l'**échantillon de la recherche** : 06 entraîneur des clubs de la willaya de brouira actifs dans le régional 1 catégorie (U20).

–**méthodologie** : l'approche descriptive.

–**outils de la recherche** : on a utilisé un questionnaire.

– **Résultats obtenus** :

–la méthode d'entraînement circuit a un grand impact sur le développement de la (force, endurance et la vitesse) chez les joueurs de football catégorie (U20)

– la méthode d'entraînement circuit est l'une des meilleures méthodes pour développement des caractéristiques physique.

–la méthode d'entraînement circuit est miscible avec divers méthode, qu'est l'avantage qui lui permet de développer les diverses caractéristiques.

–**Suggestions et futurs hypothèses:**

– **Suggestions** :

–Une attention accrue aux différentes catégories du football et lui donner les soins appropriés et substantielle.

–Composition et encadrement des formateurs ayant une connaissance scientifique et efficace dans le football.

–L'entraîneur doit choisir les méthodes de formation appropriées et adaptées avec les caractéristiques physiques différentes.

–fournir des spécialiste psychologique et physique pour chaque club et surtout pour les catégories d'âge.

– **futurs hypothèses** :

- la méthode d'entraînement circuit a un grand rôle sur le développement de certains caractéristiques physiques chez les joueurs de football(minime)
- la méthode d'entraînement circuit a un grand rôle sur le développement de l'agilité chez les joueurs de football(minime).
- la méthode d'entraînement circuit a un grand rôle sur le développement de la souplesse chez les joueurs de football(minime).

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية STAPS

تخصص: التدريب الرياضي

الموضوع: تأثير طريقة التدريب الدائري على تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي

كرة القدم صنف أواسط

قائمة السادة (الأساتذة) المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعية	الإمضاء	الملاحظة
1	منصور نيل	استاذ محاضر صنف ب	علم النفس الرياضي	البويرة		مقبول مع بعض التعليقات
2	العكاوي سعيد	استاذ مساعد	تربية	البويرة		مقبول مع نكتة بل بعض الأسئلة
3	لاوي سليمان	استاذ محاضر صنف أ	العلوم الرياضية	البويرة		مقبول مع العزم

أسماء الطلبة:

تحت إشراف الأستاذ:

✓ شعبان شاوش محمد نسيم

✓ بلغالي إسماعيل.

✓ مادي محمد

أ- يونس

السنة الجامعية: 2016/2015



الرقم:/م ع ت ن ب ر.

إلى السيد (ة):
الولاية:
البلدية:

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب (ة):
رقم التسجيل: K.13.01.19

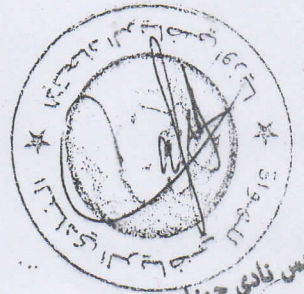
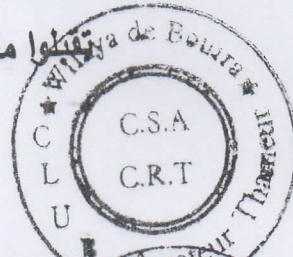
تاريخ ومكان الميلاد:
تاريخ: 1994/03/29

لقيام بدراسة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2015 / 2016. الذي يندرج ضمن التحضير لمنكرة تخرج شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

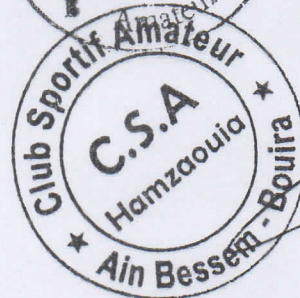


رئيس النادي
لوصف

يتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



رئيس قسم النشاط البدني
الرياضي التريوي بالنسبة
أ. علوان رفيق



رئيس نادي حفزولة عين بسام
بوعزيز حاج بلكاسم