



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND SCIENTIFIC RESEARCH  
جامعة العربي التبسي، تبسة  
LARBI TEBESSI UNIVERSITY, TEBESSA



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
Institute of Sciences and Technics for Sport and Physical Activities



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أثر برنامج بدني مقترح مدعم بالمقاومة الذاتية في تحسين  
القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم  
دراسة ميدانية على نادي النجم الرياضي الشريعة

إشراف:

الدكتور: زمالي حسان

إعداد الطلبة:

بهية هشام

فارج لمين

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
خليفة عزالي	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
حسان زمالي	أستاذ محاضر "ب"	مشرفا و مقررا
عبد المالك قراد	أستاذ محاضر "أ"	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023



## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

## العنوان:

أثر برنامج بدني مقترح مدعم بالمقاومة الذاتية في تحسين  
القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم  
دراسة ميدانية على نادي النجم الرياضي الشريعة

إشراف:

الدكتور: زمالي حسان

إعداد الطلبة:

بهية هشام

فراح لمين

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
خليفة عزالي	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
حسان زمالي	أستاذ محاضر "ب"	مشرفا و مقررا
عبد المالك قراد	أستاذ محاضر "أ"	ممتحنا





## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

## العنوان:

أثر برنامج بدني مقترح مدعم بالمقاومة الذاتية في تحسين  
القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم  
دراسة ميدانية على نادي النجم الرياضي الشريعة

إشراف:

الدكتور: زمالي حسان

إعداد الطلبة:

بهية هشام

فارح لمين

## لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
خليفة عزالي	أستاذ محاضر "أ"	رئيسا
حسان زمالي	أستاذ محاضر "ب"	مشرفا و مقرا
عبد المالك قراد	أستاذ محاضر "أ"	ممتحنا

## شكر وعرّفان

بعد رحلة بحث و جهد و اجتهاد تكاللت بإنجاز هذا البحث، نحمد الله عز وجل على نعمه التي مَنَ بها علينا فهو العلي القدير ، واهب العقل منير الدرب فالشكر لله عز وجل على واسع عطائه وتوفيقه لنا. فإذا كان الاعتراف بالجميل من تمام الخلق الفاضل، نتقدم بأسمى معاني الشكر والعرّفان إلى الدكتور "زّمالي حسان" المشرف على هذه المذكرة، على الجهد والوقت اللذان خصصهما لنا من أجل إتمام هذا العمل، من خلال المتابعة الجادة لكل خطوة من خطوات هذا العمل، والتي كانت تتبعها توجيهات علمية كانت بمثابة النور الذي أثار لنا طريق البحث العلمي، والذي بفضلله بعد الله سبحانه وتعالى أنجزنا هذا العمل الذي نرجو أن يكون ذا فائدة لكل طالب علم في هذا المجال.

إلى اللجنة الموقرة التي تكرمت علينا بمناقشة هذه المذكرة

كما نشكر كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة الذين رافقونا طيلة سنوات الدراسة ولم يبخلوا علينا بعطائهم الوفير.

إلى الذين كانوا عوناً لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحياناً في طريقنا، إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والمعلومات، فلهم منا كل الشكر.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

## إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد عائلتي

إلى كل الأصدقاء

إلى كل من ساهم من قريب او بعيد

بهية هشام

## إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى كافة أفراد عائلتي

إلى كل الأصدقاء

إلى كل من ساهم من قريب او بعيد

فارح لمين

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وعرهان
ب	إهداء
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
1	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
4	01. الإشكالية
5	02. فرضيات البحث
5	03. أهمية البحث
5	04. أهداف البحث
6	05. مصطلحات الدراسة
<b>الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
10	01. التدريب الرياضي
10	1-1- مفهوم التدريب الرياضي
10	1-2- الأسس العلمية والتربوية للتدريب الرياضي
11	1-3- التدريب الرياضي الحديث
12	1-4- مبادئ التدريب الرياضي الحديث
13	1-5- خصائص التدريب الرياضي الحديث
13	1-6- واجبات التدريب الرياضي الحديث
14	1-7- أهداف التدريب الرياضي الحديث
15	1-8- المدرب الرياضي
17	1-9- التدريب الذاتي (المقاومة الذاتية)
18	02. اللياقة البدنية

18	2-1- مفهوم اللياقة البدنية
19	2-2- عناصر اللياقة البدنية
19	2-2-1- السرعة
21	2-2-2- الرشاقة
22	2-2-3- التحمل
24	2-2-4- القوة
25	2-2-5- المرونة
26	3- كرة القدم
26	3-1- مفهوم كرة القدم
27	3-2- صفات لاعب كرة القدم
29	02- الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
35	1- المنهج
35	2- الدراسة الاستطلاعية
35	3- مجتمع الدراسة والعينة
35	3-1- المجتمع
36	3-2- عينة الدراسة
36	3-1- طريقة إختيار العينة
36	4- مجالات البحث:
36	4-1- المجال البشري
36	4-2- المجال المكاني
36	4-3- المجال الزماني
36	5- ضبط متغيرات الدراسة
36	5-1- المتغير المستقل
37	5-2- المتغير التابع

37	6- أدوات البحث
41	7- الأسس العلمية لأدوات البحث:
41	7-1- ثبات الاختبار
41	7-2- صدق الاختبار
41	8- الوسائل الإحصائية المستعملة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
43	1- عرض وتحليل النتائج
43	1-1- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الوثب العريض من الثبات
43	1-2- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الوثب العالي (سارجنت)
44	2- مناقشة نتائج الدراسة
44	2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
44	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
45	3- نتائج الدراسة
47	الخاتمة
49	قائمة المصادر والمراجع
//	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
39	قياسات الوزن والطول للمجموعة	1
39	اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي والبعدي	2
40	اختبار سارجنت القبلي والبعدي للمجموعة	3
41	يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات	4
43	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودالاتها بين الاختبار القبلي	5
43	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودالاتها بين الاختبار القبلي	6

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر، و ذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي و قد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن المشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية، لذلك من الخطأ أن ننظر إلى الرياضة، على أنها تنمية القدرات الجسمية للفرد فحسب، وإنما تتعدى ذلك المجال، فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية و الحركية للفرد، خاصة في مرحلة الطفولة، إذ أن الطفل بأمس الحاجة إليها فهذه المرحلة تعتبر الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى للشخصية التي تتبلور وتظهر ملامحها في مستقبل حياة الطفل، و فيها أيضا يكون فيها الطفل فكرة واضحة وسليمة عن نفسه، و مفهوما محددًا لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بما يساعد على الحياة في المجتمع، ويمكنه من التكيف السليم مع ذاته، لذلك تدرس الرياضة في مختلف المستويات وأطوار التعليم المختلفة، و كذا في النوادي ودور الشباب، وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا، حركيا، نفسيا، عقليا واجتماعيا.

لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة، في جميع الرياضات بتنمية الصفات البدنية للاعبين، إيمانًا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعدادهم وبنائهم وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات الجماعية والفردية، وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع والقوة، تحت ظروف اللعب المختلفة، والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين، جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب، وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وقد واكب هذا التطور تقدما في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية و الجماعية.

من بين هذه الرياضات الجماعية، نجد لعبة كرة القدم، التي تعتبر من الألعاب الجماعية الأكثر شهرة وشيوعا وممارسة في مختلف الأوساط لقضاء أوقات الفراغ، فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج إلى معدات وهياكل كبرى، بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، ويكثر الإقبال عليها من الجنسين وفي كل الفئات العمرية.

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس، كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية، وتنمي الصفات البدنية "القوة الرشاقة، المرونة، التحمل، السرعة".

ومن أجل تطوير هذه الصفات البدنية ظهرت عدة طرق وأساليب من أجل الرفع من كفاءات اللاعبين من أجل الوصول إلى أعلى المراتب وتحقيق الأهداف المسطرة لها ومن بين هذه الأساليب التدريبية نجد التدريب من خلال المقاومة الذاتية حيث يعتمد اللاعب على جسده فقط دون الاستعانة بمعدات خارجية .

سنحاول من خلال بحثنا، دراسة موضوع أثر برنامج بدني مقترح مدعم بالمقاومة الذاتية في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار أن هذه الفئة يجب أن تطور فيها بعض الصفات البدنية، وهي ( القوة الانفجارية)، ومما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية، وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء - انصب موضوع دراستنا على " أثر برنامج بدني مقترح مدعم بالمقاومة الذاتية في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى عدة فصول:

- **الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة واشتمل على إشكالية الدراسة والفروض الموضوعية، وأهمية وأهداف الدراسة، مصطلحات الدراسة وكذا الصعوبات التي اعترضتنا خلال الدراسة.
- **الفصل الثاني** وهو عبارة عن الخلفية النظرية والدراسات السابقة واحتوى على التدريب الرياضي الحديث، عناصر اللياقة البدنية. وكرة القدم
- **الفصل الثالث:** الاجراءات الميدانية للدراسة وتعرضنا فيه للدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة وأدوات جمع البيانات ومجتمع الدراسة، والعينة وأسسها العلمية وضبط متغيرات الدراسة.
- **الفصل الرابع:** عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث وتعرضنا فيه إلى تحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات ، وخلصنا في الأخير إلى جملة من النتائج والتوصيات.

# الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

01. الإشكالية:

أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة وفق حياة الفرد بصورة عامة ووفقا لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع. إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغيرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله. والتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة ، فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به.

وبشير علاوي وعبد الفتاح إلى أن التدريب الرياضي المنتظم يؤدي إلى زيادة كفاءة أجهزه الجسم المتعددة وتكيفها وتظهر هذه الكفاءة على الجهاز العضلي بصورة مباشرة وذلك في قدرة العضلات على إنتاج القوة العضلية سواء كانت هذه القوة متحركة أو ثابتة، وتحقق هذه الكفاءة الوظيفية للعضلة من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث كنتيجة لهذا التدريب.

إن برامج التدريب البدنية متنوعة ومتعددة ولكن جميعها تهدف إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية، وتعتبر تدريبا المقاومة الذاتية واحدة من الوسائل العلمية الحديثة المهمة التي تلعب دورا فعالا في تطوير القوة بصفة عامة والقوة الانفجارية بصفة خاصة للاعبين فضلا عن تطوير الجانب المهاري وتحقيق المتعة والسرور في صفوف اللاعبين.

تعد تمرينات التدريب الذاتية من التمرينات الهامة التي يمكن إستخدامها في كثير من الأنشطة الرياضية بحيث تتميز هذه التمرينات بإستخدام المقاومة والتي تدعى بالمقاومة الذاتية حيث يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة، وأن التدريب الذاتي له تأثيرات إيجابية على الرياضي من خلال الإرتقاء بالحالة النفسية حيث يسهم إحلال الهدوء والذي يؤدي إلى تخفيض أو إزالة حالة التوتر، حيث أن بعض الرياضيين الذين لديهم الميل المعاكس إتجاه مثل هذا النوع من التدريب فإن تأثيراته تكون منخفضة أو معدومة كليا وفي بعض الحالات الأخرى من الممكن ظهور عواقب ثانوية لعدم .

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي :

- هل التدريب البدني المدعم بالمقاومة الذاتية له أثر في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية

لدى لاعبي كرة القدم؟

الأسئلة فرعية :

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي؟

## 02. فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

التدريب البدني المدعم بالمقاومة الذاتية له أثر في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي.

## 03. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث:

- أن معظم الأندية الرياضية تفتقد إلى الوسائل والأجهزة المساعدة على التدريب ما يتحتم على المدرب التدريب برمجة تمارينات من خلال المقاومة الذاتية.

- أن البرنامج التدريبي الذي مدعم بالتدريب الذاتي قد يكون له تأثير هام في تنمية مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- زيادة الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية باعتبارها من العوامل التي تساعد على الإنجاز والوصول إلى المستويات العليا بجانب العناصر الأخرى ( النفسية والخطئية).

## 04. أهداف البحث

هدفت دراستنا إلى:

- تأثير التدريب بالمقاومة الذاتية في تحسين صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم

- الكشف عن أثر التدريب المدعم بالمقاومة الذاتية على القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- وضع برنامج مقترح مدعم بالمقاومة الذاتية مبني على أسس علمية لتحسين صفة القوة الانفجارية.

- تبيان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي.

- تبيان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي.

#### 05. مصطلحات الدراسة:

##### • البرنامج

- اصطلاحا:

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة.

هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف (البيك، 2003،

صفحة 102)

- إجرائيا:

هو مجموعة من الوحدات التدريبية مصممة ومبنية على الأسس والمبادئ العلمية التي يتم تنفيذها على

اللاعبين

##### • التدريب:

- اصطلاحا:

هو عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء

عمل ما (أبو العلا، 2012، صفحة 57)

- إجرائيا:

هو عملية تلقين وتعليم وإعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن في جميع الجوانب البدنية

والمهارية والخطوية والنفسية.

##### • المقاومة الذاتية

- اصطلاحا:

تمرينات التدريب الذاتي يعرفها حماد: بأنها من الأساس الهامة التي يمكن استخدامها في كثير من الأنشطة

الرياضية بحيث تتميز هذه التمرينات باستخدام المقاومة الذاتية حيث يتم استخدام جسم الفرد الرياضي أو جزء

منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة (مفتي، 2001).

- إجرائيا:

هو اعتماد المدرب على جسم اللاعبين في التمرينات المقدمة من اجل تحسين وتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.

• اللياقة البدنية:

- اصطلاحا:

اللياقة البدنية هي قدرة الشخص الرياضي على القيام بأي مجهود أو نشاط بدني قوي دون أن يتعرض لأي ضرر أو أعراض جانبية سيئة كالشعور بالتعب الشديد أو ما شابه ذلك وتقاس اللياقة البدنية بأجهزة خاصة واختبارات علمية(أحمد، كمال، و خليل، 2019)

- إجرائيا:

هي العناصر المتمثلة في التحمل ، القوة، والسرعة التي يؤثر فيها التدريب الرياضي من خلال مبادئه واسسه العلمية وطرق التدريب.

• القوة الانفجارية

- اصطلاحا

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة، أو هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد(داني، لاوسين، و ريوح، 2019).

• كرة القدم :

- اصطلاحا:

كرة القدم هي رياضة تلعب في ملعب خاص بكرة القدم وضمن الإطار، لديها قواعد محددة وتتطلب وتحتاج إلى مهارات تقنية وتكتيكية ممتازة، عندما تصل الكرة إلى المرمى يحصل الفريق على النتيجة، ما يسمح بتحديد الفائز والفريق المهزوم، ويتم لعب الكرة باستخدام جميع أجزاء الجسم ما عدا اليد باستثناء حارس المرمى. (SAHIN, Yildirim, Y, & et al, 2020, p. 10)

- إجرائيا

هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين في ملعب مستطيل الشكل وذات أبعاد محددة من قبل الإتحاد الدولي لكرة القدم، بحيث يتكون كل فريق من 11 لاعب يرتدون أقمصة مختلفة خاصة بكل فريق، منهم حارس مرمى يرتدي قميص بلون مختلف عن فريقه، تلعب المباراة لمدة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين بحيث يحتوي كل شوط على 45 دقيقة تفصل بينهم فترة راحة لمدة 15 دقيقة، ويمكن أن تمتد المباراة إلى أشواط

إضافية أو ضربات الجزاء في حالة المباريات الفاصلة، ويقوم بإدارة المباراة حكم رئيسي في الملعب بالإضافة إلى حكمي الخطوط ومحافظ اللقاء.

# الفصل الثاني

## الخلفية النظرية والدراسات السابقة

## 01. التدريب الرياضي

### 1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (مفتي، 2001، صفحة 28)

وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (ناهد رسن، 2002، صفحة 9)

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة. (ناهد رسن، 2002، صفحة 9)

ويعرف "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (علاوي، 2002، صفحة 17)

وبفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد". (قاسم، 1997، صفحة 78)

### 1-2- الأسس العلمية والتربوية للتدريب الرياضي

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما بالمما كاملا .

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي. (علاوي، 2002، صفحة 19)

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية 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، والتصميم". (علاوي، 2002، صفحة 19)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها". (الشتاوي و الخواجا، 2005، صفحة 26)

### 1-3- التدريب الرياضي الحديث:

يعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات. وقد تناول التدريب بدراسة الكثير من العلماء فقد عرفه العالم الألماني "هارا" بأنه: إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي الأعلى فالأعلى". ويعرفه اليمان": "إعداد اللاعب فيزيولوجيا وتكتيكيا، عقليا، نفسيا، خلقيا، عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب. ويعرفه "أحمد أمر الله البساطي": مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي في الإنجاز الرياضي. (البساطي، 1998، صفحة 12)

كما هو "عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم، بدنيا ومهاريا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (بسطوي، 1999)

ويعرف أيضا بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنمية وتنشئة واعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (مفتي، 2001، صفحة 21)

وعلى هذا يجب أن نعتبر التدريب الرياضي هو عملية تربوية مخططة ومنسقة ومشرف عليها، هدفها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في وقت معين وفي نشاط رياضي ما، وذلك من خلال تنمية كفايته البدنية واستعداده لأداء الجهد. (البساطي، 1998، صفحة 12)

#### 1-4- مبادئ التدريب الرياضي الحديث:

يخصص المدربون جزء كبير من وقت التدريب لتنمية الصفات البدنية لرياضيهم ويخطط المدربون للإعداد البدني بإتباعهم مبادئ معينة للتأكد من حصول تنمية إيجابية للصفات البدنية التي تعد ضرورية للحفاظ على اللياقة البدنية وتعتبر هذه المبادئ ضرورية وهامة لنجاح عملية التدريب، كما أنها تسهل عملية المدرب ولتحقيق هذه المبادئ ينبغي التعرف على مميزات كل مبدأ من هذه المبادئ" (الريضي، 2004، صفحة 122)

- **مبدأ المعرفة:** قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب .
- **مبدأ المشاهدة:** يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى عرض أفلام سينمائية لأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدرب عليها.
- **مبدأ الاقتراب:** عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لا بد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها .
- **مبدأ التكرار :** هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول إلى الحالة الديناميكية للحركة، إضافة إلى تحسين قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله .
- **مبدأ الاستمرارية (الديمومة):** يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة .
- **مبدأ التنوع:** لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي .
- **مبدأ التدرج:** لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن أن تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب .
- **مبدأ المنفعة:** المقصود بمبدأ المنفعة هو أن كل ما يعطى للاعب يجب أن يكون نافعا .
- **مبدأ التثبيت:** المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب .

- **مبدأ الانتظام:** يجب أن يفرض التحميل الزائد بشكل منتظم مع توفير الوقت بين الوحدات التدريبية لأجل أن يتمكن الجسم من استعادة قواه وحدوث عملية التعويض .

#### 1-5- خصائص التدريب الرياضي الحديث:

تحدد خصائص التدريب الرياضي الحديث فيما يلي: (مفتي، 2001، صفحة 25)

- يعتمد التدريب الرياضي الحديث اعتمادا كلياً على الأسس التربوية .
- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية .
- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب .
- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها .
- تكامل عملياته .
- تساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته .
- تكامل التخطيط والتطبيق و التطبيق والقيادة في عملياته .
- اتساع دائرة الفردية .
- عدم إهمال دور الخبرة فيه .
- إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية .
- نبذ المنشطات .

#### 1-6- واجبات التدريب الرياضي الحديث :

هناك واجبات للتدريب الرياضي لابد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

#### • الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (حنفي، د س ن، صفحة 14)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

● **الواجبات التعليمية للتدريب:**

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية. (حنفي، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، د س ن، صفحة 15)

● **الواجبات التنموية للتدريب:**

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. (مفتي، 2001، صفحة 30)

**1-7- أهداف التدريب الرياضي الحديث:**

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي مايلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي،

فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية الخطئية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،... الخ. (البساطي، 1998، صفحة 12)

كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. (مفتي، 2001، صفحة 21)

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي. (ناهد رسن، 2002، صفحة 20)

#### 1-8- المدرب الرياضي:

تتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي و تطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية ... الخ، ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ولم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه. (ألبيك و أبو زيد، 2003، صفحة 5)

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا ومتزنا، لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب. (وجدي و السعيد، 2002، صفحة 25)

ويطلق علي المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة" (محمد الحسمين، 2004)

ويمكننا القول بأن المدرب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا و مهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا، ولكل رياضة مدرب يتميز على بقية المدربين بخصوصيات خاصة به وأخرى خاصة بالرياضة.

فالمدرّب يعتبر هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60 % منها للمدرّب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب، ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم والمدرّب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب الأعلى المستويات الرياضية. (زكي محمد، 1997، صفحة 15)

فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفى يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية ، فالمتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب. لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية والفنية و النفسية المختلفة، و الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه ، وخاصة في أداء عمله و مهامه التربوية و التدريبية و المهنية، وتتطلب البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب و يأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرّب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما اكتسب من خبرات و دراسات علمية و عملية تسلمهم في إعدادة إعدادا متكامل للقيام بالعملية التربوية التدريبية. (أبو عبده، 2008، صفحة 29).

1-9- التدريب الذاتي (المقاومة الذاتية) :

يعد التدريب الذاتي في مجموعة من التمرينات التي يؤديها الرياضيين حيث تتم برمجتها على شكل دورات ويتعلق الانتقال من دورة للتمرينات إلى أخرى بالاستيعاب والتعلم الكامل للدورة السابقة . أن التدريب الذاتي له تأثيرات ايجابية على الحالة النفسية وجسم الرياضيين حيث يساهم في أحلال الهدوء والتعقل مؤدياً إلى تخفيض أو إزالة حالة التوتر . بعض الرياضيين الذين لديهم الميل المعاكس تجاه مثل هذا النوع من التدريب فأن تأثيرات هذا التدريب منخفضة أو معدومة كلياً وفي بعض الحالات الأخرى من الممكن ظهور عواقب ثانوية لعدم التحمل ( المندلاوي و الشاطي، 1987، صفحة 140)

وتعد تمرينات التدريب الذاتي من الأساسيات الهامة والتي يمكن استخدامها في كثير من الأنشطة الرياضية لذا تميز هذه التمرينات باستخدام المقاومة والتي تدعى بالمقاومة الذاتية . وهي التمرينات التي يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة . أما التمرينات الأخرى والتي تدعى بتمرينات المقاومة الزوجية . وهي التمرينات التي يقاوم خلالها الفرد الرياضي قوة ناتجة عن حمل أو شد أو دفع زميل (حماد، 1998، صفحة 154) .

والتدريب الذاتي في وجه النظر يمكن استخدامها في مجال التدريب الرياضي على أنها عبارة عن برنامج تدريب ذاتي على اللياقة البدنية يتضمن تمارين بالأثقال وتمارين القلب والشرابين وتمارين تمدد ومرونة (ماتيسوس، 1998، صفحة 7) . ويعكس برنامج اللياقة البدنية هذا فهماً لحركة الجسد البشري والمبادئ البيوميكانيكية الأساسية ، وليكون فعالاً يجب أن يعتمد البرنامج التدريبي على تحقيق التوازن بين المفاصل في جانبي الجسد . والنقطة المحورية في كل تمرين هي محور الدوران أي المفصل والعظام التي يدور حولها التمرين شرط توزيع ثقل الجسد بشكل متساو . فمن المهم أبقاء المفاصل في وضعها الصحيحة لتشغيل العضلات المستهدفة . وكذلك يكون اختيار الثقل المستعمل مهماً في هذه التمارين ولذلك يجب أن يحصل اختيار الثقل الملائم (ماتيسوس، 1998، صفحة 7) .

1-9-1 - مراحل التدريب الذاتي .

في التدريب الذاتي يوجد ستة مراحل تعليم واكتساب هذه الطريقة وكل مرحلة ينبغي تعلمها واكتسابها قبل الانتقال إلى المرحلة التالية . ويرى البعض انه ينبغي التدريب لمدة أسبوعين بالنسبة لكل مرحلة بواقع (5-7) مرات أسبوعياً ولفترة تتراوح ما بين (15-40) دقيقة في المدة الواحدة حتى يمكن اكتساب الخبرة الكافية . (علاوي، 2002، صفحة 235) .

وهناك ثلاث أوضاع أساسية يمكن استخدامها في عملية التدريب الذاتي . إذا ينبغي عزل مثيرات الضوضاء والإزعاج في مكان التدريب .

ومن بين الأوضاع الأساسية الثلاثة يعتبر وضع الرقود أسهل هذه الأوضاع مع مد الرجلين بحيث تشير أصابع القدمين للخارج ، وامتداد الذراعين بجانب الجسم مع ثني المرفق قليلاً وارتخاء اليدين . ويمكن عند الحاجة سند خلف الرقبة أو أسفل الظهر أو خلف الركبتين باستخدام وسادة لضمان الراحة القصوى ، والوضع الثاني هو الجلوس على كرسي له ظهر عال بصورة كافية لإمكانية سند الرأس والرقبة مع وجود ذراعين للكرسي لإمكان وضع الفرد لذراعيه عليهما وان تكون القدمان ملاحظتين للأرض ، أما الوضع الثالث فهو الجلوس على كرسي بدون ظهر مع فرد الظهر ووضع الذراعين على الركبتين وملامسة القدمين للأرض .  
ومن خلال ذلك يرى الباحثون إذ يمكن أن يستطيع الرياضي أداء التمرينات بمفرده دون مساعدة من المدرب الرياضي عند أداء التمرينات خلال التدريب .

## 2- اللياقة البدنية:

### 2-1- مفهوم اللياقة البدنية

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، الإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطوية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم المكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق التوازن والدقة (وبالرغم من هذا الاختلاف إلى إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر (بالة و بوتكفة، 2019، صفحة 6).

يمكن تعريف اللياقة البدنية على أنها مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته، والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية، ومقارنتها بالمستوي الأمثل.

إن عناصر اللياقة البدنية عبارة عن جميع المكونات أو الخصائص أو العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيرا في التعلم والانجاز الرياضي ( كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة..... وغيرها )، كافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها أو اكثر.(الرياحية، 2011، صفحة 24)

## 2-2- عناصر اللياقة البدنية 2

### 2-2-1- السرعة

#### 1- مفهوم السرعة

يعتبر عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بدون استثناء وأهميتها في جميع خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبو الدفاع والوسط والهجوم، ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدد مرات وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة أو الرجوع بالسرعة اللازمة للدفاع(محمود و حسن، كرة القدم التدريب البدني، 2013)

وتعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة الفردية والجماعية، وهي إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دورا رئيسيا هاما فيما يحتاجه لاعبو كرة القدم، فسرعة اللاعب تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة وذلك لأن حالات اللعب متغيرة ومتتالية أثناء أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتالية وناجحة في أقل زمن ممكن. (أبو عبده، 2008).

القدرة على تحريك المجاميع العضلية المصغرة أو الكبيرة في زمن قصير تحت تسلط قوة عضلية صغيرة كانت أم كبيرة وهذا يختلف تماما عندما تكون السرعة مطلوبة لمسافة طويلة(منذر و الخياط، 2000، صفحة 30)

سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء العضلي.(مفتي، 2001، صفحة 159)

#### 2- أهمية السرعة:

أهمية السرعة تأتي في تطوير وتحسين الأداء الناجح في كرة القدم حيث تؤثر بصورة مباشرة في جميع خصائص اللياقة البدنية الأخرى وترتبط السرعة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما ترتبط أيضا بالرشاقة التي تتطلب أن يكون اللاعب قادرة على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية والتحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة.(كماش، 2005)

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى، حيث تظهر أهميتها في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية، بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها، وسرعة الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التمرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة. (أبو عبده، 2008)

ونرى أن السرعة عامل مهم وفعال وأساسي وحاسم في كرة القدم الحديثة وتعتبر فئة الناشئين أفضل مرحلة لتنمية عنصر السرعة من خلال المسافات القصيرة.

### 3- أنواع السرعة

للسرعة عدة أنواع وهي:

#### • السرعة الانتقالية

هي القدرة على التحرك والانتقال من مكان لآخر بأقل زمن ممكن، أي أنها قدرة اللاعب على الانتقال السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة. (عبد الحميد و حسانين، 1997).

وقد عرفها (أبو عبده، 2008) السرعة الانتقالية على أنها: " قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة"، ومن أمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة، أو من مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم أو في قدرة المهاجم على التسارع والتخلص من المدافع، كذلك في قدرة المدافع على اللحاق بالخصم قبل إحراز هدف، بالإضافة القدرة اللاعبين في سرعة التحول من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس، وتبديل المراكز والهروب من الرقابة.

#### • سرعة الأداء (السرعة الحركية):

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء أكان بسيطاً أم مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالية لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من مدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقفاً تحت ضغط المنافس كما في حركات الدفاع والهجوم، وتعتمد السرعة الحركية للاعب في كرة القدم على مقدرة العضلات على سرعة الانقباض والتراخي. (الدواد، 2011)

#### • سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

يرى (أبو عبده، 2008) أن سرعة الاستجابة هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وبمعنى آخر تمثل سرعة الاستجابة سرعة رد الفعل المدة الزمنية بين ظهور مؤثر ما والمبادرة الأولى للاستجابة له بالحركة، أي أنه الزمن الذي يستغرقه اللاعب البدء بمبادرة الاستجابة بالحركة لمؤثر معين. ويرى (الوقاد، 2003) أن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغير مسار الكرة أو حركة الخصم بالملعب.

## 2-2-2- الرشاقة

### 1- مفهوم الرشاقة

يعتبر عنصر الرشاقة من العناصر المرتبطة ارتباطا وثيقا بعناصر اللياقة البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه في إيقاع سليم على الأرض، أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية، حيث تعد الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها. (محمود و حسن، 2013، صفحة 243)

وتحتل الرشاقة مكانا حيوية وبارزة بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداما أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها، وما يرتبط بها من تغيير الاتجاهات اللاعب وتظهر أيضا في المحاور والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد بالجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبو عبده، 2008، صفحة 223)

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة، ولا خلاف في ذلك فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد، ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة. (الوقاد، 2003).

ونعرف الرشاقة بأنها القدرة على أداء مجموعات من الحركات الخاصة في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد الرياضي من كفاءة وسرعة بحيث يستطيع من خلالها تغيير أوضاعه الحركية في الأرض، أو في الهواء في أقل زمن ممكن وتتكون من التوافق العصبي والعضلي ودقة الأداء الحركي والمهاري. (البياتي و يوسف، 2004)

### 2- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية بالغة لدى الرياضيين وتتجلى أهميتها في:

- 1- الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية بعاملته، لأنها تحافظ على التناسق الحركي.
- 2- تسهم الرشاقة، بقدر كبير، في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
- 3- كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة.
- 4- تضم خليطا من المكونات المهمة كسرعة رد الفعل الحركي. (ابراهيم و الياسري، 2004)

### 3- أنواع الرشاقة

#### • الرشاقة العامة:

وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا، كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة. (أبو عبده، 2008)

#### • الرشاقة الخاصة:

تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (محمود، 2011).

### 2-2-3- التحمل:

#### 1- مفهوم التحمل:

هي قدرة الأعضاء على تحمل التعب عند التمارين الطويلة ومتوسطة المدى تقاس مستوى التحمل بقدرة الدورة الدموية والتنفسية للثنتين وكذا الأجهزة العصبية مع التنسيق الكامل لأعضاء الجسم. وهي صفة أساسية في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية، إذ انها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية الصفات البدنية الأخرى وتنمية أيضا الأجهزة الوظيفية الأخرى في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل، كما يعد التحمل صفة بدنية جسمية عامة حيث تسمح بتنفيذ التقنيات والأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوة التعب وشدة متوسطة او عالية فهيا تعمل على تحقيق قابليته الرياضي العالية (عدنان و تدرانت، 2017).

#### 2- أهمية التحمل:

إن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب أن يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالي للنواحي المهارية والخطية دون ظهور أعراض التعب. وهذا مما يعطي الأهمية الكبيرة لصفة المطاولة، إذ ان تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية يتطلب مجهودات عالية المستوى في المباراة وأن تنفيذ هذه المجهودات يتوقف على قدرة الجهاز العضلي والجهاز العصبي والمستوى

الوظيفي لجسم اللاعب خاصة القلب والدورة الدموية والتنفس وعلى حسن استخدام اللاعب لقوته وكيفية تجزئتها حسب مواقف وظروف اللعب المتغيرة. اذ نلاحظ بأن اللاعب مرة ينطلق بسرعة قصوى في درجة الكرة أو الاستحواذ على الكرة أو لقطعها من اللاعب الخصم، ومرة أخرى يكون اللاعب فيها ماشيا، أن ذلك يتطلب من اللاعب العمل العضلي الهوائي واللاهوائي(منصوري و نكاز، 2015).

### 3- أنواع التحمل:

#### • التحمل العام:

وهو القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد على هذه الخصائص طول فترة الأداء(كرة القدم)(سويدان، 2015)

#### • التحمل الخاص:

وهذا النوع من التحمل يرتبط بالأداء في الرياضات المختلفة حيث أن التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء بمعدل عالي السرعة لفترات طويلة، وفي كرة القدم التحمل الذي يهتم مباشرة بطبيعة ما تتطلبه رياضة كرة القدم(سويدان، 2015).

#### • تحمل السرعة:

يعرف بأنه "القدرة على تحمل الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة قصيرة بأقصى سرعة ممكنة". وتظهر حاجة لاعب كرة القدم إلى تحمل السرعة لكي يتمكن من أداء حركات سريعة كلما تطلب الأمر ذلك طوال فترة سير المباراة كما تظهر أهميتها من خلال تنفيذ الهجوم السريع لمرات عديدة في المباراة إذ يعد الهجوم السريع عنصرا فعالا في تحقيق الفوز لكثير من الفرق، لذلك نجد كثيرا من المدربين يقومون بتطوير تحمل السرعة للاعبين جميعا، كذلك نجد فرقا كثيرة تحقق الفوز في المباراة، لأن تحمل السرعة لدى لاعبيهم جيدة في حالة تقارب الجانب المهاري والخططي(جميل، 2013).

#### • تحمل القوة

هذا المصطلح مركب من متغيري القوة والمداومة حيث تعد من المتغيرات البدنية الأساسية التي يتميز بها الأداء لمعظم الأنشطة البدنية الرياضية وحسب خصوصية اللعبة من حيث جرعة ونوع القوة والمدة الزمنية، وتعرف بالقدرة على الحفاظ على أداء إنجازات قوة لفترة زمنية يحددها نوع النشاط الرياضي الممارس وما يرتبط بذلك من الحفاظ على معدل الهبوط في مستوى القوة الناتجة عن التعب عند مستوى منخفض للغاية (فغولي و حدادة، 2020).

## 2-2-4- القوة

### 1- مفهوم القوة:

تعتبر القوة هي الأساس الذي يصل به الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى، كالسرعة والتحمل والرشاقة، كما يرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التدريب أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة (شطية، 2018)

### 2- أهمية القوة:

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين، كما ترى لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية الأخرى مثل: السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (شطية، 2018).

### 3- أنواع القوة

#### • القوة القصوى

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه العوامل من خلال التعبئة القصوى لكافة الإمكانات الرياضية البدنية والمهارية والخططية والنفسية (داني، لاوسين، و ريوخ، 2019)

وتعرف القوة القصوى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصي إنتاجها في حالة أنمي انقباض ارادي والقوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها (شنوف، 2012).

هي أقصى قوة أو عزم تدوير يمكن أن تنتجه عضلة أو مجموعة من العضلات أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى لمرة واحدة (نويقة، 2010).

• القوة الانفجارية

قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة، أو هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد(داني، لاوسين، و ريوخ، 2019).

• القوة المميزة بالسرعة

تعرف بأنها إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة في أقل وقت ممكن، وهي قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو في العضلات في أقل زمن ممكن. كم أنها ناتج قوة الانقباض والسرعة وتصل إلى أقصاها عند الثلث الأول من السرعة القصوى، كما أن القوة المتميزة بالسرعة تتكون من مركبين اثنين : القوة العضلية والسرعة وهي بذلك تعبر عن قدرة الرياضي على الأداء الحركي المتميز بأكبر قوة عضلية في أسرع وقت ممكن ويقول كل من حسن حسين وعبد العلي نصيف أن القوة المتميزة بالسرعة تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، ويشترط لتوفير عناصر القوة المتميزة بالسرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية: - درجة عالية من القوة العضلية - درجة عالية من السرعة - درجة عالية من المهارة الحركية التي تنتهي بالتكامل بين عامل القوة العضلية والقوة المتميزة بالسرعة، كما أن نسبة القوة المشاركة في القوة المتميزة بالسرعة وقف على ثلاثة عوامل هي : - عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة - سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة - قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة. (شنوف، 2012).

2-2-5- المرونة

1- مفهوم المرونة

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصة يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة وجميع ما لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها، أما المرونة في مجال التدريب الرياضي فتعرف بأبسط صورها بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل، كما انها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى(عبد الخالق، 2003) وتعتبر المرونة أساس لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي فإن ذلك يعرف بالمرونة القسرية (أبوزيدان، 2005).

## 2- أهمية المرونة:

- للمرونة أهمية كبير في مجال كرة القدم وتتمثل اهميتها في:
- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء(عديلة، 2015).

## 3- أنواع المرونة

- المرونة العامة: إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية"
- المرونة الخاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي
- المرونة القسرية: هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية
- المرونة الديناميكية: قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية المفصل
- المرونة الايجابية: هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينقذه اللاعب مستقلا وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي
- المرونة الاستاتيكية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه(شحاتة م.، 2006).

## 3- كرة القدم

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى و بالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة .وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد و مدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة في هذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

## 3-1- مفهوم كرة القدم:

كرة القدم FOOTBALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون FOOTBALL ما يسمى عندهم بالر غبي RUGBY أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى SOCCER(رومي ، 1986، صفحة 5)

وكرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب من ضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين اقدم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط .

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس .وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90دقيقة، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق القوانين للعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

### 3-2- صفات لاعب كرة القدم

#### ● الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع لها كان تكوينهم الجسماني، و لكن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، التحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر جيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام .(شطية، 2018)

#### \*الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اذا كانت المعرفة الخطية له قليلة ، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة مابين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغيير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى،

و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي (عطاب، 2009).

#### \* الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

#### - التركيز

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي المقدر على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه.

#### - الانتباه

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني.

#### - التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

#### - الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء .

#### - الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .(البياتي و يوسف، 2004).

#### الدراسات السابقة:

تتناول هذه الدراسة عدداً من الدراسات التي لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالدراسة الحالية وهي مرتبة من الأحدث الى الأقدم وهي كالآتي:

**دراسة بني ملحم 2012** هدفت التعرف إلى أثر بعض التدريبات الرياضية على بعض القدرات البدنية الأوكسجينية واللا أوكسجينية والمتغيرات الفسيولوجية، وقد إستخدام الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (38) طالباً من طلبة مساق اللياقة البدنية للجميع في جامعة اليرموك، وأخذت إختبارات القدرات البدنية الأوكسجينية واللا أوكسجينية وتمثلت في (ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (10ث)، والسرعة عدو (30م) ، والوثب الطويل من الثبات وتحمل السرعة عدو (200م)، وثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (30ث)، والجلوس من الرقود خلال (30ث) ، وجري (1609م))، وبعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل ضربات القلب وضغط الدم الإنقباضي، وضغط الدم الإنبساطي، ومعدل التنفس، وذلك قبل وبعد تطبيق التدريبات المقترحة حيث تكون البرنامج التدريبي من (12) أسبوع وبواقع وحدتين تدريبيتين بالأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية (190) ، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأفراد المجموعة التجريبية على إختبارات (ثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (10ث)، والوثب الطويل من الثبات وتحمل السرعة عدو (200م)، وثني ومد الذراعين من الإنبطاح المائل خلال (30ث) ، والجلوس من الرقود خلال 30 ث)، وجري (1609م))، كما أظهرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على إختبار السرعة عدو (30م)).

**دراسة الداود: 2011** هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتطور عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى لاعبي نادي الحسين الرياضي، تكونت عينة الدراسة من (32) لاعباً تم إختيارها بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي في تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في جميع الإختبارات لعناصر اللياقة البدنية والمهارية في القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

**دراسة يحيى 2009** هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مختلط لتحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية

لدى لاعبي كرة القدم الصم بنادي سمو الأمير على بن الحسين بمحافظة إربد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبتصميم مجموعتين تجريبيتين ذو الإختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (14) لاعباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة التدريب في الوسط الأرضي) وعددها (7) ومجموعة (التدريب المختلط - الأرضي والمائي) وعددها (7)، وأظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحسين عناصر اللياقة البدنية والوظيفية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التدريب المختلط).

**دراسة عبد الحسين 2008 :** هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية خلال فترة الإعداد لحكام كرة القدم الدرجة الأولى، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين، وتكونت عينة الدراسة من (20) حكم للموسم الرياضي (2006) - (2007) تم إختيارها بالطريقة العمدية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بواقع (10) حكام لكل مجموعة، وكانت المتغيرات البدنية (إختبار عدو 50 متر، الوثب العمودي من الثبات ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف، جري إرتدادي جري 12 دقيقة كوبر)، وقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي، كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التقليدي بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (إختبار) عدو (50) (متر)، الوثب العمودي من الثبات جري إرتدادي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف، جري 12 دقيقة إختبار كوبر، كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

**دراسة رمضان 2005 :** هدفت التعرف إلى تأثير استخدام التدريبات البليومترية المهارية على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعب تم إختبارهم بالطريقة العمدية تم تقسيمها إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وقد أظهرت نتائج الدراسة بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع القياسات البعدية لبعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية في كرة القدم

**دراسة النعمان 2005 :** هدفت التعرف إلى أثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترية على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (28) لاعب من لاعبي شباب نادي الكهراء بكرة القدم في محافظة نينوى تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين

بالطريقة العشوائية غير المنتظمة وتألفت كل مجموعة من (14) لاعب حيث تم توزيع البرنامجين على المجموعتين بطريقة القرعة، واستغرق تنفيذ الأسلوبين مدة (9) أسابيع لتطوير القدرة العضلية وبعض المهارات بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأثقال أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات، كما أظهرت النتائج أن المنهج التدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك أدى إلى تطوير القدرة العضلية وبعض المهارات.

**دراسة الشبخلي 2004:** هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على نتائج إختبارات حكام كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (24) حكم درجة أولى معتمدين في الإتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الكروي (2000 - 2001)، وكانت الإختبارات البدنية (جري (12) دقيقة - إختبار كوبر، إختبار السرعة (50) متر)، إختبار تحمل السرعة (200) (متر)، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في إختبار (جري (12) دقيقة - كوبر)، كما دلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في إختبار (السرعة 50 متر) ولصالح القياس البعدي، وأيضاً أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأثر البرنامج التدريبي بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في إختبار تحمل السرعة (200 متر) ولصالح القياس البعدي.

**دراسة عبد الفتاح 1996:** هدفت التعرف إلى أثر البرنامج المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعب كرة قدم ناشئ من فريقين من الدرجة الأولى مسجلين في الإتحاد المصري لكرة القدم تم إختيارهم بالطريقة العمدية وتراوحت أعمارهم ما بين (16) - (18) سنة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (15) لاعب للمجموعة التجريبية و (15) لاعب للمجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية (التحمل، القوة العضلية السرعة)، وأظهرت النتائج بأن البرنامج المقترح لتنمية الصفات البدنية أدى إلى تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية (أقصى إستهلاك الأكسجين، الكفاءة البدنية، القدرة الإسترجاعية النبض لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما أظهرت النتائج بأن البرنامج المقترح أدى إلى تنمية مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

**دراسة تاسكن (Taskin, 2009):** هدفت التعرف إلى تأثير التدريب الدائري الموجه للحركة وسرعة الأداء على

عنصري السرعة والتحمل اللاهوائي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (32) طالب من كليات التربية الرياضية متوسط اعمارهم (23.92) سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ضمن مجموعتين الأولى تجريبية اشتملت على (16) طالب والثانية ضابطة اشتملت على (16) طالب، تم تطبيق التدريب الدائري من خلال (8) محطات بواقع (3) ايام بالإسبوع لمدة (10) اسابيع، تم تنفيذ برنامج التدريب الدائري بشدة (75%) من الحد الأقصى للعدد الحركي لكل محطة، حيث تم استخدام بطارية الإختبار المعدة من قبل مركز الابحاث والتقييم الطبي التابع للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، وتم أخذ القياسات القبلية والبعديّة للمشاركين على عنصري السرعة والتحمل اللاهوائي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) (as) على إختبار السرعة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) (as) في التحمل اللاهوائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج بعد المناقشة أن للتدريب الدائري لمدة (10) أسابيع بواقع (3) ايام بالإسبوع يحسن من السرعة والتحمل اللاهوائي لدى عينة الدراسة.

**دراسة دورجو وريس Dog & Rice 2009** هدفت التعرف إلى تأثير تدريبات المقاومة الذاتية في تحسين القوة والتحمل العضلي باستخدام برنامج قائم على المقاومات اليدوية، وبرنامج قائم على تدريب المقاومة بأوزان، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم ذو المجموعتين التجريبيتين والإختبارين القبلي والبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (84) طالب جامعي حيث تم توزيعهم إلى مجموعتين مجموعة التدريب بالمقاومات اليدوية ومجموعة تدريب المقاومة بأوزان)، وطبق البرنامج لمدة (14) أسبوع، وقد أظهرت نتائج الدراسة . عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القوة العضلية والتحمل العضلي في الإختبار القبلي، وبينما كان التحسن في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية والتي طبقت برنامج المقاومات اليدوية.

**دراسة ديبروفت وكلاريس (Deproft & clars 1987)** هدفت التعرف إلى التركيز على تأثير تدريب القوة على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (22) لاعباً حيث تدرّب (11) لاعب على تدريب القوة و (11) لاعب تدرّبوا على ركل الكرة ، وقد أظهرت النتائج إلى وجود فروق إحصائية على القوة العضلية وزيادة أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت في تدريب القوة، وأظهرت النتائج بأنه لا توجد زيادة لدى المجموعة التي تلقت تدريب كرة قدم عادي.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد عرض الدراسات السابقة العربية والأجنبية تبين بأن بعض الدراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية معاً على لاعبين كرة القدم كدراسة رمضان (Al-Ramadan, 2005) ودراسة عبد الفتاح 1996 (Abdel Fattah)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية والمهاري معاً على لاعبين كرة القدم كدراسة الداود (Al-Daoud, 2011) ودراسة النعمان (Al-Nu'man, 2005) ودراسة ديبروفت وكلاريس (1987) (Deproft & clarys)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة المتغيرات البدنية فقط وعلى لاعبي كرة القدم كدراسة يحيى (Yahya 2009)، وأيضاً دراسات قامت بدراسة متغيرات بدنية وفسولوجية معاً كدراسة بني ملحم (Bani Melhem, 2012) ولكن على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية، أما دراسة تاسكن (Taskin, 2009) فقد استهدفت عينة من طلبة كلية التربية الرياضية، ودراسة دورجو وريس (Dorgo, & Rice 2009) التي استهدفت عينة من طلاب جامعيين، ودراسة الشخلي (Al-Shaykhli 2004) ودراسة عبد الحسين - Hussein, 2008) (Abdul اللتان إستهدفتان عينة من حكام كرة قدم.

وقد إستفاد الباحث من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة ما يلي:

1. صياغة فرضيات الدراسة وتحديد متغيراتها.
  2. تصميم البرنامج التدريبي البدني المقترح بشكل ملائم ومناسب للفئة المستهدفة.
  3. التعرف على المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.
  4. التعرف على كيفية إختيار عينة الدراسة.
  5. التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن إستخدامها في هذه الدراسة.
- وقد تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بأن الفئة التي استهدفتها والمطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح هي فئة لاعبين من فئة U15.

---

## الفصل الثالث:

### الإجراءات الميدانية للدراسة

## 1- المنهج:

هو أسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة. و يرتبط تحديد المنهج العلمي الذي يستخدمه ويطبقه الباحث لدراسة ظاهرة أو مشكلة معينة بموضوع ومحتوى الظاهرة المدروسة، بمعنى أن مناهج وأساليب البحث العلمي تختلف باختلاف الظواهر والمشكلات المدروسة وما يصلح منها لدراسة ظاهرة معينة قد لا يصلح لدراسة ظاهرة أخرى. (رحي، غنيم 2013، ص57) و نظرا لطبيعة بحثنا الذي يقدم اقتراح برنامج بالألعاب المصغرة. فإن المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج التجريبي. - المنهج التجريبي: هو ذلك المنهج الذي يعتمد على الملاحظة الدقيقة لظاهرة ما (نفسية،اجتماعية و تربوية) وفي ضوء هذه الملاحظة الدقيقة يتخذ التجريب أداة له لاختبار صحة فروضه ويتسم هذا المنهج أيضا بقدرته على التحكم في مختلف العوامل المؤثرة في الظاهرة المراد دراستها. ( داود 2011، ص96) .

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

بعد استلام عنوان المذكرة وتحديد مصطلحات الدراسة توجهنا نحو مكتبة المعهد من أجل جمع المعلومات وحصر البيانات مع ما يتوافق مع دراستنا وكذا من خلال مواقع الانترنت.

قمنا بدراسة استكشافية لنادي كرة القدم النجم الرياضي الشريعة فئة أشبال

بعد ذلك قمنا باختيار مجموعة من الاختبارات المتعلقة بالقوة الانفجارية وتم ارسالها للمشرف من اجل تحديد أيهما أصلح لنوع الدراسة.

بعد ذلك قمنا بوضع برنامج بالألعاب الصغيرة وكذا إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

## 3- مجتمع الدراسة والعينة:

### 3-1- المجتمع:

هناك من يطلق عليه مجتمع الدراسة الأصلي ويقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. (عبيدات و آخرون، 1999، ص84)

فمجتمع الدراسة هو جميع مجموعة الوحدات التي يتم اختيار العينة منها بالفعل. (زكريا الشريبي وآخرون 2012، ص155) فهو يمثل الفئة التي يريد الباحث أن يقيم عليها دراسته التطبيقية وفقا للمنهج المختار المناسب لها، كما يساعد تحديد مجتمع الدراسة على ضبط وتحديد عينة البحث بسهولة ودقة وتجنب الوقوع في العشوائية التي قد تؤدي بالباحث بالانحراف عن مسار البحث، وفي هذه الدراسة تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم بنادي النجم الرياضي الشريعة.

### 3-1- عينة الدراسة

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة (علاوي و راتب، 1999، صفحة 134). وتكونت عينة دراستنا من 13 لاعب ينشطون بالنادي الرياضي لكرة القدم النجم الرياضي الشريعة

### 3-2- طريقة إختيار العينة :

تمت طريقة إختيار العينة بالطريقة القصدية مع مراعاة التكافؤ والتجانس في المجموعة.

### 4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: أجريت الدراسة على فريق كرة القدم النجم الرياضي الشريعة لاعبين 13 لاعب من صنف أشبال.

4-2- المجال المكاني: تم جمع المعلومات من خلال مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذلك مواقع الانترنت ، أما فيما يتعلق الجانب التطبيقي تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعدي بملعب فريق كرة القدم الشريعة، وكذا تنفيذ البرنامج البدني المقترح

### 4-3- المجال الزماني: تم تقسيم الدراسة إلى قسمين:

- **النظري:** من خلال جمع المعلومات المتعلقة بمصطلحات الدراسة من خلال الاطلاع على الكتب والمراجع والدراسات السابقة وضبط متغيرات الدراسة مع الأستاذ المشرف نهاية شهر ديسمبر 2023.
- **التطبيقي:** تصميم البرنامج الخاصة بتنمية صفة القوة الانفجارية من خلال المقاومة الذاتية والاختبارات اللازمة لذلك، وتم تحكيمها مع الأستاذ المشرف ، ثم تنفيذ البرنامج البدني المقترح بعد اجراء الاختبارات القبلية للعينة من بداية شهر جانفي حتى منتصف شهر مارس 2024، مع اجراء الاختبارات البعدية.

### 5- ضبط متغيرات الدراسة:

عند القيام بتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث يجب التقليل قدر المستطاع من تأثير المتغيرات العارضة، وعليه أن يقرر ماهو العامل المهم الذي يجب أن يبقى ثابتا؟ وماذا يقيس؟ وماذا يتجاهل؟

### 5-1- المتغير المستقل:

ويسمى في بعض الأحيان بالمتغير التجريبي وهو الذي يحدد المتغيرات ذات الأهمية أي ما يقوم الباحث بتثبيته للتأكد من تأثير حدث معين ، وتعتبر ذات أهمية خاصة من حيث أنه يتم التحكم فيها ومعالجتها ومقارنتها، والمتغير المستقل عبارة عن المتغير الذي يفرض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة

ودراسته تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ابراهيم، 2000، صفحة 141)

وفي دراستنا هذه فإنه تم تحديد المتغير المستقل أي السبب من موضوع الدراسة وهو: برنامج بدني

مقترح مدعم بالمقاومة الذاتية

#### 5-2- المتغير التابع:

هو المتغيرات الناتجة من العمليات التي تعكس الأداء أو السلوك ، وعلى ذلك فإن المثير هو المتغير

المستقل بينما الاستجابة تمثل المتغير التابع والذي يلاحظه الباحث من خلال معالجته للظروف المحيطة

بالدراسة. (ابراهيم، 2000، صفحة 141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.

#### 6- أدوات البحث:

من أجل جمع المعلومات قمنا بالاستعانة بالاختبارات والقياسات. - كرات طبية. - حصص تشمل

الألعاب المصغرة والاختبارات البدنية. أقماع، ميقاتي ، صفارة ، كرونومتر)

التصميم التجريبي للبرنامج البدني يمكن تعريف تصميم البحث بأنه الإستراتيجية التي يضعها الباحث

لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل أو المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على هذه المعلومات ،وعلى الباحث

أن يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر الحد الأدنى من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج

البحث، كما يمكن اشتقاق تصاميم تجريبية أخرى عن طريق إدخال تحسينات على بعض التصاميم الأساسية.

وعليه فقد قمنا باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي، كما قمنا بإنشاء استمارة

الاختبار المحكمة من طرف الأستاذ وتصميم مجموعة من الحصص التدريبية المبرمجة في إطار إجراء

الاختبار ،واقترح مجموعة من التمارين التي تخدم موضوع بحثنا. ويعد تصميم المجموعة الواحدة من أهم

وأفضل التصاميم التجريبية المقترحة في المنهج التجريبي.

#### • مواصفات الاختبارات البدنية :

#### 1- اختبار الوثب العريض من الثبات standing Broad Jump

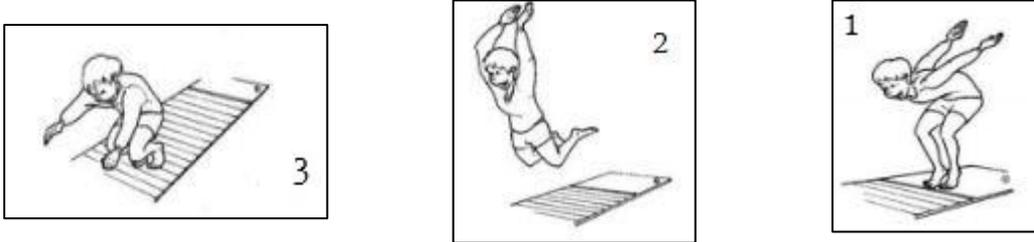
• الهدف من الإختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية بالقفز للأمام.

• الأدوات المستخدمة: أرضية صلبة غير زلجة + شريط قياس يوضع على الأرض.

• وصف الاختبار: الوثب لأطول مسافة ممكنة من وضع الثبات.

- يقف اللاعب وأصابع القدمين وراء الخط مباشرة ومتباعدتين باتساع الحوض.

- ثني الركبتين مع وضع الذراعين أماما موازيين للأرض.
- عند مرجحة كلا الذراعين؛ يقوم اللاعب بدفع الأرض بقوة والوثب للأمام لأبعد مسافة ممكنة.
- الهبوط يكون بكلتا القدمين معا ويحاول اللاعب الوقوف في مكان السقوط لأخذ القياس الصحيح.



طريقة التسجيل: قياس مسافة القفز، يؤدي الاختبار مرتين وتحسب النتيجة الأفضل.

## 2- اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)

-الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

-الأدوات : سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم) ، على أن تدرج بعد ذلك من (151 - 400سم) ، قطع من الطباشير (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء).

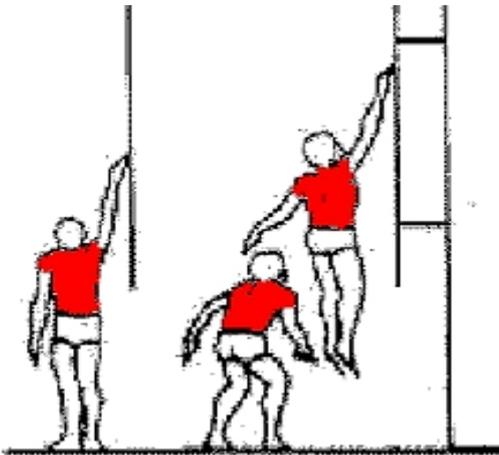
-مواصفات الأداء : يمسك المختبر قطعة من الطباشير، ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير بجانب السبورة، ثم يقوم المختبر برفع ذراعه على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة و يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه.

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها ، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

-الشروط:

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

- للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب.



- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.
- التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال (سم).

• نتائج قياس الوزن والطول للمجموعة:

الجدول رقم 01 قياسات الوزن والطول للمجموعة

التعيين	العينة	الوزن	الطول
المجموعة	1	62	1.63
	2	65	1.70
	3	62	1.69
	4	70	1.76
	5	69	1.74
	6	63	1.65
	7	70	1.72
	8	63	1.66
	9	63	1.68
	10	69	1.70
	11	70	1.71
	12	73	1.75
	13	65	1.68

• نتائج اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي والبعدي للمجموعة:

الجدول رقم 02 اختبار الوثب العريض من الثبات القبلي والبعدي

التعيين	العينة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
المجموعة	1	1.70	1.72
	2	1.60	1.68
	3	1.52	1.60
	4	1.66	1.66

1.60	1.56	5
1.61	1.50	6
1.60	1.55	7
1.70	1.64	8
1.70	1.70	9
1.50	1.51	10
1.55	1.52	11
1.65	1.60	12
1.63	1.58	13

• نتائج اختبار سارجنت القبلي والبعدي للمجموعة:

الجدول رقم 03 اختبار سارجنت القبلي والبعدي للمجموعة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة	التعيين
2.68	2.70	1	المجموعة
2.65	2.60	2	
2.55	2.55	3	
2.65	2.60	4	
2.65	2.60	5	
2.60	2.58	6	
2.65	2.55	7	
2.30	2.52	8	
2.60	2.55	9	
2.63	2.50	10	
2.55	2.40	11	
2.55	2.35	12	
2.70	2.40	13	

7- الأسس العلمية لأدوات البحث:

7-1- ثبات الاختبار :

لإيجاد ثبات اختبار الوثب العريض من الثبات قمنا بتطبيق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار ( test Retest) وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية والتي تقدر ب: 06 لاعبين قمنا عليهم الاختبار، ثم إعادة الاختبار بعد 04 أيام من إجراء الاختبار الأول وجاء الارتباط بين الاختبارات مقدار 0.86 وتعتبر هذه القيمة عالية ودالة عند 0.01.

ولإيجاد ثبات اختبار سارجنت قمنا بنفس الطريقة السابقة ، وكان مقدار الارتباط بين الاختبار 0.77 وتعتبر هذه القيمة عالية ودالة عند 0.01.

7-2- صدق الاختبار :

لإيجاد صدق الاختبار قمنا باستخدام طريقة الصدق الذاتي للاختبارات الوثب العريض من الثبات واختبار سارجنت بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول رقم 04 المبين أدناه يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات.

الجدول رقم 04 يوضح معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات

الرقم	الاختبار	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي
1	الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية للقدمين	م	0.86	0.92
2	سارجنت	قياس القوة الانفجارية للرجلين والجذع	م	0.77	0.87

من خلال الجدول رقم 04 يتضح لنا أن الجذر التربيعي للثبات هو صدق للاختبار ، ومنه فإن 0.92 و 0.87 هي قيم قوية وعالية ، وهذا ما يعني أن الاختبار صادق .

8- الوسائل الاحصائية المستعملة

استعملنا في دراستنا برنامج SPSS 25 من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها، وهو من أقوى البرامج وأنجعها لمثل هذه الدراسات.

## الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

## 1- عرض وتحليل النتائج

### 1.1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

جدول رقم 05 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودالاتها بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار الوثب العريض من الثبات

مستوى الدلالة	الدلالة sig	قيمة ت	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	0.004	2.8	13	0.069	1.58	الاختبار القبلي	المجموعة
				0.063	1.63	الاختبار البعدي	

من خلال الجدول رقم 05 والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي  $(0.069 \pm 1.58)$ ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي  $(0.063 \pm 1.63)$ ، وبلغت قيمة ت (2.8) بمستوى دلالة 0.004 وهي قيمة أقل من 0.05 بمعنى أنه توجد فروق لصالح الاختبار الأكبر في المتوسط الحسابي ومن خلال الجدول رقم 06 نجد ان متوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار الوثب العريض من الثبات.

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات لصالح الاختبار البعدي ما يعني تحقق الفرضية الأولى.

### 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

جدول رقم 06 يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت ودالاتها بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة في اختبار الوثب العالي (سارجنت)

مستوى الدلالة	الدلالة sig	قيمة ت	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	0.003	2.9	13	0.097	2.53	الاختبار القبلي	المجموعة
				0.049	2.62	الاختبار البعدي	

من خلال الجدول رقم 06 والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) للمجموعة والذي بلغ فيه المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي  $(0.097 \pm 2.53)$ ، وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي  $(0.049 \pm 2.62)$ ، وبلغت قيمة ت (2.9) بمستوى

دلالة 0.003 وهي قيمة أقل من 0.05 بمعنى أنه توجد فروق لصالح الاختبار الأكبر في المتوسط الحسابي ومن خلال الجدول رقم 06 نجد ان متوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار الوثب العالي (سارجنت).

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي ما يعني تحقق الفرضية الثانية.

## 2- مناقشة نتائج الدراسة

### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية . ولإثبات الفرضية تطرقنا إلى : تحليل نتائج الاختبارات في الجدول رقم (05) ، أين يتضح لنا أن النتائج القبلية والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات قد أنت متباينة وانه توجد فروق فردية على مستوى الأداء بين الاختبارين (القبلي والبعدي)، وهذا ما يعود لتأثير برنامج بدني متعلق بالمقاومة الذاتية المقترح من طرفنا ، والذي ساهم أسهم كبير في رفع مستوى الأداء القوة الانفجارية للرجلين ، والذي يعتمد بدوره على تدريب بواسطة الجسم فقط في الحصة التدريبية ، حيث ساهم هذا البرنامج في تطوير كفاءة الجهاز العضلي العصبي وأجهزة الجسم المختلفة بشكل أكبر من مفردات الحصص التدريبية العادية. وعليه فأنا نؤكد على أن الفرضية الأولى قد تحققت وهذا يعود لدور تأثير برنامج بدني مقترح بالمقاومة الذاتية في تنمية القوة الانفجارية للرجلين ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات للمجموعة لصالح الاختبار البعدي وهذا ما أثبتته النتائج .

### 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) لقياس القوة الانفجارية للرجلين والجذع. ولإثبات الفرضية تطرقنا إلى : تحليل نتائج الاختبارات في الجدول رقم (06) ، أين يتضح لنا أن النتائج القبلية والبعدي لاختبار الوثب العالي (سارجنت) قد أنت متباينة وانه توجد فروق فردية على مستوى الأداء بين الاختبارين (القبلي والبعدي)، وهذا ما يعود لتأثير برنامج البدني المقترح بالمقاومة الذاتية ، والذي ساهم أسهم كبير في رفع مستوى الأداء القوة الانفجارية للرجلين والجذع، والذي يعتمد بدوره على القدرات الفردية والبنية الجسدية فقط المستخدم في الحصة التدريبية ، حيث ساهم هذا البرنامج في تطوير كفاءة الجهاز العضلي العصبي وأجهزة الجسم المختلفة بشكل أكبر من مفردات الحصص التدريبية العادية. وعليه فأنا نؤكد على أن الفرضية الثانية قد تحققت وهذا يعود لدور تأثير برنامج

بدني مقترح بالمقاومة الذاتية في تنمية القوة الانفجارية للرجلين والجذع، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب العالي (سارجنت) لصالح الاختبار البعدي وهذا ما أثبتته النتائج .  
ومن خلال إجابتنا على الفرضيات الجزئية ومقارنتها بالدراسات السابقة نستنتج صدق الفرضية العامة وذلك من خلال النتائج السابقة التي توصلت لها الدراسات المشابهة والتي أكدته في معظمها على دور أهمية البرامج البدنية سواء كانت بالمقاومة أو مدمج في المتغيرات التابعة لكل دراسة من الدراسات السابقة.

### 3- نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى لاعبي كرة القدم
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار سارجنت لدى لاعبي كرة القدم
- للبرنامج البدني المقترح بالمقاومة الذاتية أثر على القوة الانفجارية للاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم

الخاتمة

### الخاتمة

يعد التدريب الذاتي في مجموعة من التمرينات التي يؤديها الرياضيين حيث تتم برمجتها على شكل دورات ويتعلق الانتقال من دورة للتمرينات إلى أخرى بالاستيعاب والتعلم الكامل للدورة السابقة . أن التدريب الذاتي له تأثيرات ايجابية على الحالة النفسية وجسم الرياضيين حيث يساهم في أحلال الهدوء والتعقل مؤدياً إلى تخفيض أو إزالة حالة التوتر . بعض الرياضيين الذين لديهم الميل المعاكس تجاه مثل هذا النوع من التدريب فأن تأثيرات هذا التدريب منخفضة أو معدومة كلياً وفي بعض الحالات الأخرى من الممكن ظهور عواقب ثانوية لعدم التحمل .

وتعد تمرينات التدريب الذاتي من الأساسيات الهامة والتي يمكن استخدامها في كثير من الأنشطة الرياضية لذا تميز هذه التمرينات باستخدام المقاومة والتي تدعى بالمقاومة الذاتية . وهي التمرينات التي يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي أو جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة . أما التمرينات الأخرى والتي تدعى بتمرينات المقاومة الزوجية . وهي التمرينات التي يقاوم خلالها الفرد الرياضي قوة ناتجة عن حمل أو شد أو دفع زميل لذا بعد عرض النتائج توصلنا إلى أهمية التدريب البدني الذاتي وأثره على الصفات البدنية عامة والقوة الانفجارية خاصة.

# قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. ابراهيم عتاب. (2009). أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم. جامعة الجزائر، الجزائر.
2. أحمد أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الاسكندرية، مصر: نشأة المعارف.
3. أحمد عبد الفتاح أبو العلا. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
4. أحمد منصور، و بلال نكاز. (2015). أهمية عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19 سنة)، منكرة ماستر. جامعة البويرة، الجزائر.
5. إيمان حسن أحمد، غفران اسماعيل كمال، و لمياء عبد الستار خليل. (2019). أنموذج تنبؤي لبعض عناصر اللياقة البدنية للمتقدمات لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد، 18(2)، 28.
6. بسطويسي أحمد بسطويسي. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
7. جميل. رومي . (1986). فن كرة القدم. بيروت: دار النقاش.
8. حسن السيد أبو عبده. (2008). الاعداد البدني للاعبين كرة القدم (الإصدار ط1). الاسكندرية، مصر: الفتح للطباعة والنشر.
9. حسن حسين قاسم. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة (الإصدار ط1). عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
10. حكيم داني، سليمان لاوسين، و صالح روج. (2019). أثر برنامج تدريبي مقترح بالانتقاضات المختلطة على صفتي القوة القصوى والقوة الانفجارية لأطراف السفلى. مجلة علوم وممارسات الانشطة البدنية الرياضية والفنية، جامعة البويرة (15)، 3-4.
11. حمادة ابراهيم مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
12. خالد روجي درويش سويدان. (2015). فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح على اللياقة البدنية لدى ناشئين كرة القدم تحت 14 سنة في الضفة الغربية فلسطين، رسالة ماجستير. جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

13. خالد شنوف. (2012). تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارعي الكاراتيه، رسالة ماجستير. جامعة مستغانم، الجزائر.
14. خليفة شطية. (2018). أثر استخدام الألعاب المصغرة (الشبه رياضية) في تنمية بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) لدى لاعبي كرة القدم (12-13 سنة)، مذكرة ماستر. جامعة المسيلة، الجزائر.
15. راتب الدواد. (2011). أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارة للاعبي كرة القدم 14-16 سنة. مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث. نابلس، العلوم الانسانية، فلسطين.
16. رضوان نويقة. (2010). الانقاص السريع للوزن وأثره على مستوى القوة القصوى عند مصارعي المنتخب الوطني فئة الأكبر إختصاص مصارعة حرة. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، جامعة الجزائر 3 (10)، 100.
17. سعد باسم جميل. (2013). تحليل التمايز لعناصر اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، جامعة الموصل، 19 (20)، 428-429.
18. سليم بالة، و شوقي بونكفة. (2019). اقتراح برنامج تروحي لتنمية بعض الصفات البدنية لدى أفراد الكشافة الاسلامية الجزائرية وحدة الكشاف متقدم (14-16 سنة)، مذكرة ماستر. جامعة خميس مليانة، الجزائر.
19. سمير فغولي، و محمد حدادة. (2020). استعمال تمرينات بطريقتي التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري في تطوير مردود القوة العضلية الخاصة للأطراف السفلية (مداومة القوة، القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية) وتأثيرها على مهارة دقة التصويب من الوثب العالي لدى لاعبي كرة اليد صنف U21. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، جامعة الشلف، 12 (02)، 240.
20. شكر ناهد رسن. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية. القاهرة، مصر: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
21. عصام عبد الخالق. (2003). التدريب نظرياته- تطبيقاته (الإصدار 11). الاسكندرية: المنشآت للمعارف.

22. علي فهمي البيك. (2003). *المدرّب الفّي الأّلعاب الجماعية*. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
23. علي فهمي ألبيك، و عماد الدين عباس أبو زيد. (2003). *المدرّب الرياضي*. مصر: الناشر للمعارف.
24. عماد الدين عباس أبوزيدان. (2005). *التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الأّلعاب الجماعية نظريات-تطبيقات*. القاهرة: منشآت المعارف.
25. عنتر عديلة. (2015). *اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد أكابر*، مذكرة ماستر. جامعة البويرة، الجزائر.
26. غازي صالح محمود. (2011). *كرة القدم المفاهيم والتدريب*. مصر، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية: مكتبة المجتمع العربي.
27. غازي صالح محمود، و هاشم ياسر حسن. (2013). *كرة القدم التدريب البدني* (الإصدار ط1). عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر.
28. قاسم حسين مهدي المندلاوي ، و محمود عبد الله الشاطي. (1987). *التدريب الرياضي والأرقام القياسية*. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر .
29. كمال جميل الرياضي. (2004). *التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون* (الإصدار ط2). مصر: دار وسائل النشر.
30. كمال عبد الحميد، و صبحي حسانين. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
31. كيرك ماتيوس. (1998). *أصول التدريب الذاتي* : (ترجمة) مركز التعريب والبرمجة. بيروت: الدار العربية للعلوم.
32. ماهر البياتي، و فارس يوسف. (2004). *تتاثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية تحت 17 سنة بكرة القدم*. مجلة التربية الرياضية، مجلد 13، عدد 1، 257. جامعة بغداد، العراق.
33. محمد ابراهيم شحاتة. (2006). *اساسيات التدريب الرياضي*. الاسكندرية، مصر: المكتبة المصرية للنشر.

34. محمد حسن زكي محمد. (1997). *المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب*. الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
35. محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
36. محمد حسن علاوي. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب*. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
37. محمد حسن علاوي، و أسامة كامل راتب. (1999). *البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس العربي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
38. محمد حسن محمد الحسمين. (2004). *نرق التدريب (الإصدار ط2)*. عمان، الأردن: دار مجدلاوي.
39. محمد رضا الوقاد. (2003). *التخطيط الحديث في كرة القدم*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
40. محمود مختار حنفي. (د س ن). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
41. مروان ابراهيم، و محمد الياسري. (2004). *اتجاهات حديثة فب التدريب الرياضي*. عمان، الأردن: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.
42. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2000). *أسس البحث العلمي (الإصدار 1)*. عمان، الأردن: مؤسسة الوراق.
43. مصطفى الفاتح وجدي، و محمد لطفي السعيد. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب*. ألبينيا، مصر: دار الهدى.
44. مفتي إبراهيم حماد. (1998). *التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة (الإصدار 1)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
45. منار محمود أحمد الرياحية. (2011). *اثر برنامج تدريبي رياضي لتنمية عناصر اللياقة لدى الطلبة المعاقين بصريا، رسالة ماجستير*. كلية التربية، جامعة عمان العربية، عمان.

46. مهدي عدنان، و مراد تدرانت. (2017). أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المتانة) لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر. جامعة أم البواقي، الجزائر.
47. مهند حسين الشتاوي، و أحمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.
48. هشام منذر، و علي الخياط. (2000). قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
49. يوسف لازم كماش. (2005). اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
50. SAHIN, S., Yildirim, Y, & et al. (2020). Relationship between reaction time agility and linear speed of amateur male soccer players. *International Journal of PHYSICAL EDUCATION, FITNESS AND SPORTS*, 9(2), pp. 9–15

# الملاحق

## الملاحق

### الملحق 1 نموذج عن البرنامج التدريبي

#### نموذج لوحدة تدريبية لتمارين التدريب الذاتي في تطوير القوة الانفجارية

الأسبوع	التاريخ واليوم	الوحدة التدريبية	نوع التمرين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	عدد المجموع
					6 مرة 3×			
					6 مرة 3×			
		1	1-تبادل الذراعين مع الرجلين وزن (20كغم) (بالشفت) .	80%	6 مرة 3×	45 ثا	120 ثا	2 مجموعة
					6 مرة 3×			
					6 مرة 3×			
					6 مرة 3×			
					6 مرة 3×			

## الملاحق

2 مجموعة	120 ثا	45 ثا	6 مرة 3×	6 مرة 3×	80% 2- قفز الى الأعلى مع سحب الزراعين الى مستوى الصدر والرجلين ممدودة ثم الهبوط الى الارض وزن (7كغم).	2	الأربعاء	
			6 مرة 3×	6 مرة 3×				
			6 مرة 3×	6 مرة 3×				

## الملاحق

عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة	نوع التمرين	الوحدة التدريبية	التاريخ واليوم	الأسبوع
2 مجموعة	120 ثا	45 ثا	6 مرة 3×	%80	1-استناد خلفي على مسطبة - ثني ومد الذراعين .	1	الأحد	تمرينات وزن الجسم
			6 مرة 3×		2- استناد أمامي - ثني ومد الذراعين والرجلين فوق المسطبة .			
			6 مرة 3×		3- قفز الى اعلى مع سحب الركبتين الى الصدر .			
			6 مرة 3×		4- رفع الجذع على مسطبة (ماكل) بطن ثم رفع الجذع من على الارض ظهر .			
			6 مرة 3×		5- باك ارج على الجهاز			
			6 مرة 3×		6-ركض بالقفز باوزنك (30م) .			

## الملاحق

مجموعة 2	120 ثا	45 ثا	6 مرة 3×	%80	1-استناد خلفي على مسطبة - ثني ومد الرجلين .	2	الأربعاء	
			6 مرة 3×		2- استناد امامي - ثني ومد الذراعين والرجلين فوق المسطبة .			
			6 مرة 3×		3- قفزالي اعلى مع سحب الركبتين الى الصدر .			
			6 مرة 3×		4- رفع الجذع على مسطبة (ماكل) بطن ثم رفع الجذع من على الأرض ظهر .			
			6 مرة 3×		5- باك ارج على الجهاز			
			6 مرة 3×		6-ركض بالقفز باوزنك (30م) .			

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى أثر برنامج بدني مقترح مدعم بالمقاومة الذاتية في تحسين القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة) لملائمته لمثل هذه الدراسة، أجريت الدراسة على عينة قدرها 13 لاعب كرة قدم، من خلال إجراء اختبارات بدنية الوثب العريض من الثبات، واختبار سارجنت أسفرت الدراسة على النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لدى لاعبي كرة القدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار سارجنت لدى لاعبي كرة القدم، للبرنامج البدني المقترح بالمقاومة الذاتية أثر على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم

**الكلمات المفتاحية:** التدريب الرياضي، التدريب الذاتي (المقاومة الذاتية) القوة الانفجارية

## Abstract

The study aimed to determine the impact of a proposed physical program supported by self-resistance in improving the explosive strength of the lower limbs in football players. The experimental method (single-group design) was used for its suitability for such a study. The study was conducted on a sample of 13 football players through the administration of physical tests, including the standing broad jump and the Sargent jump test. The study yielded the following results: there were statistically significant differences between the pre-test and post-test in the standing broad jump test among the football players, and statistically significant differences between the pre-test and post-test in the Sargent jump test among the football players. The proposed physical program with self-resistance positively affected the explosive strength of the lower limbs in football players.

**Keywords:** Sports training, self-resistance training, explosive strength