



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

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

أهمية طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم

لفئة الأواسط

تحت إشراف:

د. ديلمي محمد

من إعداد الطالب:

- شرقي عبد الفتاح

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
		محمد بوضياف المسيلة	رئيسا
د. ديلمي محمد		محمد بوضياف المسيلة	مشرفا ومقررا
		محمد بوضياف المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى قرة العين ومنبع الكنان إلى أمي الغالية حفظها الله
إلى من علّمني النجاح والصبر إلى أبي الغالي حفظه الله
إلى من أحبهم قلبي إخوتي وأخواتي الأعزاء
إلى أصدقائي، إلى أساتذتي الكرام
إلى كل من علّمني حرفاً ووهبني معلومة
إلى كل من يحب العلم والمعرفة
أهدي هذه الدراسة المتواضعة راجياً من المولى
عز وجل أن تجد القبول والنجاح

شكر وتقدير

الحمد لله الذي ينتهي إليه حمد الحامدين ولديه يزداد شكر الشاكرين، الحمد لله الذي خلق الإنسان وعلمه البيان، والصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد وعلى آله وصحبه الكرام. وأشكر الله تعالى أن هداني للخوض في هذه الدراسة وأعانني على إنجازها بتوفيقه، ثم أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من مدَّ يد العون والمساعدة لإكمال هذه الشرة، وأخص بالشكر أستاذي الدكتور ديلسي محمد المشرف على المذكرة، الذي أكرمني بتواضع وحسن تعامله وخلقه وتوجيهاته التي كان لها أبلغ الأثر في تذليل المصاعب وتخطي العقبات.

كما أشكر طاقم قسم التدريب الرياضي رئيساً وإدارة وأساتذة على مساعدتهم لي وأقدم الشكر والعرفان بجامعة المسيلة التي فتحت لنا أبوابها ومكتباتها للمساعدة في إنهاء الدراسة.

ملخص:

يعد التحضير البدني في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها في صورة التطور المستمر الذي نلاحظه في مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والتي تؤدي إلى اكتساب الفرد شخصية قوية أثناء التدريبات والمنافسة. وقد تناولت الدراسة أهمية طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم لفئة أواسط.

حيث هدفت إلى التعرف على طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة، ولفت انتباه المدربين في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم لإتباع طرق التدريب الحديث للوصول إلى أعلى المستويات. وكذلك معرفة العلاقة الموضوعية بين طرق التدريب الحديث ومرحلة التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة. وتمثلت عينة الدراسة في 10 مدربين فرق ولاية المسيلة لفئة أقل من 17 سنة، حيث تم إجراؤها مستوى ولاية المسيلة وذلك باتباع المنهج الوصفي باستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في الاستبيان، المقابلات، الملاحظة.

الكلمات المفتاحية: طرق التدريب الحديثة، التحضير البدني، كرة القدم، المراقبة.

Abstract:

In our modern era, physical preparation is a basic rule for all sports training processes, the results of which have emerged in the form of the continuous development that we observe in the level of physical, skill and planning performance, which leads to the individual acquiring a strong personality during training and competition.

The study deals with the importance of modern training methods in the physical preparation stage for middle class soccer players.

Where it aimed to identify the methods of modern training in the physical preparation stage for football players of the category of less than 17 years, and drew the attention of coaches in the sports field, especially football, to follow the most effective methods of modern training to reach the highest levels. As well as knowledge of the objective relationship between modern training methods and the physical preparation stage of football players for a group of less than 17 years.

The sample of the study consisted of 10 trainers of the M'sila state teams for a group of less than 17 years. They were conducted at the M'sila state level by following a descriptive approach using data-collection tools represented in the questionnaire, interviews, and observation.

Key words: modern training methods, physical preparation, football, adolescence.

فهرس المحتويات:

إهداء
شكر وتقدير
ملخص:
مقدمة:	1.....

الجانب المنهجي

الفصل الأول الاطار العام للدراسة	5.....
1- الإشكالية:	6.....
2- فرضيات الدراسة:	7.....
3- أهمية الدراسة:	7.....
4- أهداف الدراسة:	8.....
5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :	8.....
5-1 طرق التدريب الحديث:	8.....
5-2 التحضير البدني:	9.....
5-3 كرة القدم:	9.....
6- الدراسات السابقة والمشابهة:	9.....

الجانب النظري

الفصل الثاني طرق التدريب الحديثة	13.....
تمهيد:	14.....
2- طرق التدريب الرياضي الحديث:	15.....
2-1 مفهوم طرق التدريب:	15.....
2-2 الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:	15.....
2-3 نشأة التدريب البليومتري:	16.....
2-4 طريقة التدريب المتباين: Various Training	21.....
2-5 طريقة تدريبات الهيبوكسيك Hypoxic Training :	21.....

25	6-2 - طريقة التدريب بالأثقال Weight Training :
28	7-2 - طريقة تدريبات المحطات :
28	8-2 - طريقة التدريب البندولي :
29	الفصل الثالث التحضير البدني
30	تمهيد :
31	3- لمحة عن التحضير البدني :
31	3-1 - تعريف التحضير البدني :
32	3-2 - مدة التحضير البدني :
32	3-3 - أنواع التحضير البدني :
35	الفصل الرابع كرة القدم والمراهقة
36	تمهيد :
37	4- كرة القدم والمراهقة :
37	4-1 - كرة القدم :
37	4-1-1 - التعريف اللغوي :
37	4-1-2 - التعريف الاصطلاحي :
37	4-1-3 - القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :
39	4-1-4 - أهمية كرة القدم في المجتمع :
39	4-1-5 - المبادئ الأساسية لكرة القدم :
40	4-1-6 - صفات لاعب كرة القدم :
43	4-1-7 - طرق اللعب في كرة القدم :
45	4-2 - المراهقة :
45	4-2-1 - مفهوم المراهقة :
46	4-2-2 - مراحل المراهقة :
47	4-2-3 - أنماط المراهقة :
48	4-2-4 - الحاجات الأساسية للمراهقين :

- 50 4-2-5- مشاكل المراهقة:
- 53 4-2-6- حاجات ودوافع الناشئ في ممارسة كرة القدم:
- 53 4-2-7- مفهوم المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:
- 53 4-2-8- أهداف تدريب الفئة العمرية أقل من 17 سنة:
- 54 4-2-9- دور المدرب في التعامل مع فئة أقل من 17 سنة:

الجانب التطبيقي

- 56..... الفصل الخامس منهجية الدراسة
- 57..... تمهيد:
- 58..... 5- منهجية الدراسة:
- 58 5-1- الدراسة الاستطلاعية:
- 58 5-2- المجال الزماني والمكاني:
- 58 5-3- الشروط العلمية للأداة:
- 58 5-4- ضبط متغيرات الدراسة
- 59 5-5- عينة البحث وكيفية اختيارها:
- 59 5-6- المنهج المستخدم:
- 59 5-7- أدوات البحث:
- 60 5-8- كيفية تفرغ الاستبيان:
- 62..... المصادر والمراجع:
- 65..... الملاحق

مقدمة

مقدمة:

تعتبر الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب كما أنها الأكثر تنظيماً و الأرفع مهارة و تعرف الرياضة بأنها ذلك التدريب البدني الذي يهدف الى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الرياضي فقط و إنما من أجل الرياضة في حد ذاتها، و لقد حظي المجال الرياضي بتقدم كبير في السنوات الأخيرة مبرزاً ذلك في أسس ونظريات التدريب الرياضي الممتدة على علوم كثيرة بما كان له الأثر الإيجابي في ظهورها بمظهر علمي ذو فعالية على المستوى الرياضي، وقد استفاد التدريب الرياضي على وجه الخصوص في مختلف الألعاب الرياضية من هذا التقدم الكبير الذي وصلت إليه مستويات وأسس ونظريات التدريب الرياضي و ذلك عند التطبيق حيث ظهر واضحاً ذلك من خلال المسابقات العالمية المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية التنافسية الفردية والجماعية للعقدين الأخيرين.

ومن بين الأنشطة الرياضية الجماعية نجد رياضة كرة القدم و التي تعتبر أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حداً 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 وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، ولقد عرفت كرة القدم في السنوات الأخيرة بحسب (Cazorla,G (2016) p02 تطوراً معتبراً في جميع النواحي ما أدى إلى إحداث مراجعات عميقة في تصميم بعض جوانب التدريب ففي الوقت الحالي نجد أن محتويات التدريب تركز أكثر على المتطلبات التي تفرضها المباريات ومستوى لاعبي كرة القدم الحديثة.

ونظراً لارتفاع مستوى الإنجاز والأداء الرياضي في ميدان كرة القدم الحديثة أصبح البحث عن الأساليب و الطرق الناجعة في عملية التدريب والتكوين الرياضي أمر ضروري بهدف الوصول بالرياضي إلى أرقى مستوى ممكن في كافة الجوانب التي تفرضها المواقف التنافسية أثناء المباراة، حيث لقيت طرق التدريب اهتماماً كبيراً من طرف العاملين في مجال التدريب الرياضي والإعداد البدني، وهذا لكونها تعتبر أساس عملية التدريب لما لها من أهمية وتأثير مباشر على تنمية الصفات البدنية، وتعد كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب من ممارسيها صفات بدنية خاصة لكي تمكنهم من أداء مختلف الحركات والمهارات الخاصة ولمسايرة النسق والإيقاع العالي للعبة.

وأكد (Weineck, J (1992) p 309 أن القدرة على الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات المختلفة لذلك وجب هناك تخطيط منهجي منظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني و المهاري، فممارسة كرة القدم الحديثة تتطلب مستوى معين من اللياقة البدنية كتحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة التي تتحكم بالتكامل والتفاعل مع الجوانب التدريبية الأخرى التي لا تقل أهمية عنها كالجانب المهاري في مستوى الأداء الحركي والرياضي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة حيث كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية كلما زادت قدرة اللاعب على بذل جهد والعطاء طوال المباراة دون الانخفاض في مستوى الأداء المهاري الذي يرتبط في المقام الأول بمستوى قدرات اللاعب البدنية.

إن الجانب البدني يشكل أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات والقدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات التي تهدف إلى تحسين وتطوير كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و الأنظمة الطاقوية والعمل على تكامل أداءها طبقاً لمتطلبات النشاط أثناء المنافسة و في هذا الإطار تعد وتعتبر القوة واحدة من العوامل الفعالة لممارسة رياضة كرة القدم وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلى المستويات العالية كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية وأحد المكونات الأساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة حيث أشار في هذا الصدد السيد عبد (المقصود(1997)، ص121)، أن السرعة و القوة يعتبران من الشروط الأساسية لتحقيق النجاح والفعالية في المستوى العالي، كما أكد (Weineck, J (1992),p241، أن النجاح والفعالية حالياً في ميدان المنافسة الرياضي في المستوى العالي مهمة لا يمكن صياغتها إن لم يؤخذ بعين الاعتبار دور وأهمية القوة العضلية في عملية التدريب و التكوين الرياضي نظراً لتأثيرها الايجابي على مختلف الجوانب التي تتحكم في الأداء الحركي والرياضي حيث تسمح باكتساب كفاءة و قدرة بدنية عالية تمكن اللاعب من توظيف مهاراته الحركية والرياضية بشكل فعال، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين و المسؤولين عن مستوى التقدم الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي.

تناولنا في هذه الدراسة جانبين هما: جانب نظر و الاخر تطبيقي، الجانب النظر يحتوي على أربعة فصول، الفصل الأول يتضمن الإطار العام للبحث و الفصل الثاني فقد تطرقنا إلى طرق التدريب الحديث و الفصل الثالث تطرقنا الى مرحلة التحضير البدني و أخيرا الفصل الرابع تطرقنا كذلك الى كرة القدم و المراهقة أما فيما يخص الجانب التطبيقي فينقسم إلى فصلين هما : الفصل الأول يتضمن منهجية البحث وإجراءاتها وفيه سنتطرق إلى إجراءات البحث، أما الثاني فيحتوي على عرض وتحليل و مناقشة النتائج، كما نقترح بعض الاقتراحات و الاستنتاجات لبحثنا هذا، و أخيرا الخاتمة.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن المستوى الرياضي في مختلف الرياضات المعروفة قد حقق خطوة كبيرة للأمام وهذا ما تؤكد الأرقام الكبيرة المحطمة يوم بعد يوم، والتي كان تحطيمها حلما يداعب خيال القائمين على المجال الرياضي، ويرجع الفضل في هذا التطور العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين الذي يستند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى، والتي يجب على المدرب أن يتعامل معها لتحسين العملية التدريبية لتوفير اقتصادية الجهد والمال والوقت لتحقيق متغيرات التدريب ومما لا شك فيه أن مستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال، ولم تتوقف عجلة التطور بل مازالت الدراسات مستمرة لغرض الحصول على أفضل الطرائق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز والأداء الرياضي وكرة القدم من بين هاته الرياضات التي تتطلب درجة عالية من اللياقة البدنية وأن لاعب كرة القدم لا بد أن يعد إعدادا بدنيا عاليا بجانب الإعداد المهارى و الخططي و النفسي.

ويتمثل الجانب البدني في كرة القدم في تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى اللاعب، و تعتبر القوة العضلية حسب Manno.R, (1993),p98 أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بجميع أشكالها القصوى والسريعة و مداومة القوة والتي تدعم مهارات اللعبة سواء الدفاعية أو الهجومية وذلك لأهمية القوة العضلية التي هي أحد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء المهاري فبدون مخزون كافي من القوة لا يحدث التعلم والأداء بفعالية.

إن استخدام طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني يعمل على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية بما يخدم لياقة لاعب كرة القدم لتجاوز الكثير من الأساليب و الطرق التدريبية و التي أصبحت غير مجدية في تطوير مستوى قدرة اللاعبين لخوض المباريات بإيقاع عال يبقى من الاهتمامات التي شغلت المدربين فقد يعتمد بعض المدربين على طرق التدريب الحديث، بينما يعتمد آخرون على طرق التدريب القديمة لنفس الهدف.

وتعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة و الرشد وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية و الانفعالية و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الاهتمام، في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك و الاضطراب الحركي فتأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسين

و الرقي كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، وحسب p18(1989), Gerzy, تعتبر هذه المرحلة ضرورية للنمو الحركي فيستطيع فيها المراهق اكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق ليساعد كثيرا على إمكانية ممارسته أنواع متعددة من الأنشطة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، أي أن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى مستوى جيد بحيث الكثير من الصفات الحركية، و بالتالي تكون لدى الرياضي قابلية لتعلم الحركات الصعبة.

ومما سبق ومن خلال تباين الآراء حول طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أدى الى ظهور مشكلة البحث ولهذا قمنا بطرح التساؤل العام:

هل لتتوع الطرق التدريبية الحديثة أهمية في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية:

1- هل يتم الاعتماد على الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم؟

2- هل تختلف الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني حسب العوامل البدنية للاعب؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : لتتوع الطرق التدريبية الحديثة دور إيجابي في مرحلة التحضير البدني للاعبي

كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

1- يتم اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم حسب نوع

الصفة البدنية المراد تنميتها.

2. يتعلق اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم حسب

العوامل البدنية للاعب.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- يعد التحضير البدني في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها في صورة التطور المستمر الذي نلاحظه في مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والتي تؤدي الى اكتساب الفرد شخصية قوية أثناء التدريبات والمنافسة.

- تعد هذه الدراسة أرضية لبحوث قادمة و أنها ستفتح المجال لمزيد من الدراسات المستقبلية التي تغطي أبعاد هذه المشكلة من جوانب مختلفة.
- تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى والقدرة على تحقيق نتائج إيجابية في مجال التدريب الرياضي.

4- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- تهدف الى لفت انتباه المدربين في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم لاتباع طرق التدريب الحديث للوصول الى أعلى المستويات.

- التعرف على العلاقة الموضوعية بين طرق التدريب الحديث ومرحلة التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة اقل من 17 سنة.

- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص وتزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

5-1- طرق التدريب الحديث:

التعريف اللغوي: التدريب -Training- مصطلح مشتق من كلمة لاتينية « Traher » و تعني يسحب أو يجذب و قديما كانت تعني سحب الجواد من مربطه إلى حلبة السباق.

التعريف الاصطلاحي: في العصر الحديث فقد عرف علماء الطب الرياضي و الباحثين المختصين في التدريب كالتالي:

البروفيسور: هولمان «Holman» -يعرف التدريب الرياضي على أنه عبارة عن جميع كميات الجمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية يهدف إلى دفع الإنجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية و العضوية(علي نصيف، قاسم حسن حسين،1980: ص15)

التعريف الاجرائي: التدريب الرياضي فيه خاصة منظمة للتربية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

5-2- التحضير البدني:

التعريف اللغوي:

التعريف الاصطلاحي: يقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل الى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهارى والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الاعداد البدني الى تطوير الصفات البدنية (أبو علاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994، ص367)

التعريف الاجرائي: هو تحضير اللاعب بدنيا للقيام بجميع التمارين المطلوبة منه بأحسن أداء

5-3- كرة القدم:

• كرة القدم :

- التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

- 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".
وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

- **إجرائيا :** هي منافسة بين فريقين تلعب في مباريات ودية وأخرى رسمية ومن يسجل أهداف أكثر في 90 دقيقة هو الفائز .

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات العلمية من البحوث والوسائل المنهجية التي تسعى إلى الاكتشاف والتفسير العلمي والمنطقي للظواهر والاتجاهات والمشاكل، وتتطلب من الفرضيات أو التخمينات يمكن التأكد منها بإتباع سبل تحقق أهداف ويمكن قياسها بقوانين طبيعية أو اجتماعية يتحكم الناس فيها، وتستهدف إلى الوصول إلى نتائج تحقق رغبات الباحث سواء كان البحث تجريبيا او نظريا تفسيريا أو تحليليا، ومن مهمة الباحث

أن يحدد أهدافه ومنهجه بوضوح لكي يصل إليها بأقصى الطرق وأفضلها ويشير رابح تركي (1999)، ص 123، بأنه كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث الأخرى والمستقبلية. وفيما يلي عرض لمجموعة من الدراسات المرتبطة بموضوع بحثنا:

الدراسة الأولى: قام بها الطلبة

*بوقرة أحمد *زيتوني نبيل *لبيض صلاح الدين

والتي كانت تحت عنوان: "طرق تدريب التقنيات الأساسية في كرة اليد لدى بعض المدربين" وكانت تهدف إلى:

-تحديد طرق التدريب الجيدة في تلقين تقنيات كرة اليد.

-تعيين أهم الخصائص للطرق التدريبية ومميزاتها.

-محاولة تحسين الطرق المعمول بها حالياً.

الإشكالية:

ما هي أهم الطرق التدريبية المستخدمة في تلقين التقنيات الأساسية من طرف مدربي كرة اليد لدى بعض الفرق؟

فرضيات البحث:

ف1: طريقة التدريب الدائري أكثر استعمالاً في تعليم تقنيات كرة اليد.

ف2: طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في التدريب لدى بعض المدربين.

الدراسة الميدانية:

العينة: عشوائية بسيطة

المجال الزمني والمكاني: على مستوى بعض المركبات الرياضية من شهر ديسمبر 2006 إلى

شهر ماي 2007.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة: الاستبيان.

النتائج التوصل إليها:

التنوع في الطرق التدريبية هو الحل الأمثل لتلقين تقنيات كرة اليد عند أغلب المدربين

الدراسة الثانية: للطلبة

برباش حسان بوصلح لخضر رداوي رضوان

والتي كانت تحت عنوان: دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

فرضيات الدراسة:

-لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز .

-يتم اختيار الطرق التدريبية لتدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها.

-يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب.

إجراءات الدراسة:

العينة: عينة عشوائية مقصودة تتكون من 15 أستاذا

المجال الزمني والمكاني: أساتذة أقسام التربية البدنية والرياضية للسنة 2007-2008

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة: الاستبيان

الدراسة الثالثة: متعلقة بالمتغير الثاني(التحضير البدني)

دراسة الطالب: عباسي صدام 2017، بحيث تناولت هذه الدراسة "دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط" وهدفت الى: التعرف على العلاقة الموجودة بين دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة وتسعى كذلك هذه الدراسة الى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات لأهمية ورعاية والمحافظة على الجانب البدني لدى الرياضيين ، وتم استخدام المنهج الوصفي لاختبار صحة فرضياته، وتم التوصل الى: ان للتحضير البدني أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم ووجد أن المدربين يركزون على الجانب البدني في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء وقدرات اللاعبين .

النتائج المتوصل إليها:

-طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالا في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي

-التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل

لتفادي الملل والتهرب من التعلم

-اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها

- الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة

-كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها

وعلى ضوء هذين الدراستين تمكن الباحث من:

•تحديد فصول الجانب النظري.

•ضبط متغيرات موضوع الدراسة.

•تحديد المنهج المستخدم.

•كيفية اختيار العينة.

•الأدوات المستعملة في الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الثاني

طرق التدريب الحديثة

تمهيد:

يعتبر التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل في الاداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو تحقيق الإنجاز، ويتطلب تحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية والنفسية والارادية في إطار موحد للوصول بهم الى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة اثناء المباريات، ولما كان مستوى الأداء الرياضي في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الآونة الاخيرة، ولما كان التدريب الرياضي كما ذكرنا في عملية مخططة ومبنية على اسس عملية، فقد أصبح لزاما على مدربنا الالمام بهذه الاسس العلمية السليمة عند تدريب فرقهم وكذلك كيفية وضع خطط التدريب.

2- طرق التدريب الرياضي الحديث:

2-1- مفهوم طرق التدريب:

يرى (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) أن طريقة التدريب هي "نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " ؛ كما أن طريقة التدريب عبارة أن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه " ؛ وأيضاً هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة.

2-2- الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب:

1. أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
2. أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
3. تتمشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
4. توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
5. تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

أولاً : طرق التدريب الأساسية

1. طريقة التدريب المستمر: Continuous Training

2. طريقة التدريب الفترى: Interval Training

3. طريقة التدريب التكراري التكراري:

ثانياً : طرق التدريب الحديثة

1. طريقة التدريب البليومتري (المصادمة: Plyometric Training

ابتكر العلماء السوفييت هذا الأسلوب لتنمية القدرة العضلية Plyometric Training وقد عرّبه العديد من الباحثين تحت اسم التدريب البليومتري ، ويعتبر (يوري فيروشاسانسكي (Yuri Veroshanski) من أوائل من استخدم هذا النوع من التدريب والذي ذاع انتشار استخدامه بعد نجاح اللاعبين وخاصة بعد أن ظهر تأثيره واضحاً في النجاح المذهل للعداء الروسي بوزوف Valeri Bovogov الحاصل على الميدالية الذهبية في سباق 100م عدو في زمن قدرة عشرة ثوان في دورة ميونخ 1972م.

2-3- نشأة التدريب البليومتري:

وبليومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني (الأكبر والأطول والأعراض) والمقطع الثاني يعني (القياس والتقييم والمقارنة) وقد ظهرت كلمة بليومتري لأول مرة في المراجع الروسية عام 1966م وكان السوفييت أول من استخدم التدريب البليومتري وكانت أكثر استخداماته في مسابقات الوثب والقفز والرمي والعدو في ألعاب القوى ، ويعزى تقدم الروس الكبير في السنوات الأخيرة في هذه المسابقات إلى استخدامهم هذا النوع من التدريب ثم انتشر البليومتري بعد ذلك في الإتحاد السوفيتي في جميع اللعاب الأخرى.

وقد شاع استخدام التدريبات البليومترية كتمرينات مقاومات في دول الشرق لفترة تزيد عن 25 عاماً، فقد استخدم المدرب العالمي يوري فيوشانكي خلال الستينات تمرينات البليومترية مع بعض لاعبي الوثب وحقق نجاحاً كبيراً ثم عاد الاهتمام بهذا الأسلوب في التدريب عام 1972م خلال دورة ميونخ الأولمبية عندما حقق العداء السوفيتي فاليري بروزوف الميدالية الذهبية في مسابقة 100متر عدو برقم ثانية ثم حقق الميدالية الذهبية أيضاً في مسابقة 200 متر عدو في نفس البطولة وكان السبب الرئيسي في فوزه بالميداليتين هو استخدام التدريب البليومترية.

2-3-1- ماهية تدريبات البليومترية:

تعتبر تدريبات البليومترية أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة ، حيث يتفق كلاً من (Morten & Goe 1997) على أن تدريبات البليومترية تستخدم في تطوير القدرة العضلية والانفجارية ، كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية.

2-3-2- مفهوم تدريبات البليومترية:

يذكر عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب " أن كلمت بليومترية Plyometric تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة

كما يذكر زانون (1989) Zanon هو مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريعة المتنوعة بانقباض انفجاري"

كما يذكر مورا (1988) (Moura م) " أن التدريب البليومتر ك عبارة عن نشاط يتضمن دورة انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والنتيجة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة كبيرة في الأداء .

كما يشير (وجدي الفاتح ومحمد لطفي) (2002) " أنه طريقة للتدريب تعتمد لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركاته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه ، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي .

2-3-3- كيفية أداء التدريب البليومتر ك:

تعتمد فكرة التدريب البليومتر ك أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل ، وهذا يساعد اللاعب على أداء تمارين البليومتر ك ، ومن أمثله جميع أنواع الوثبات والحجالات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى ، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن

2-3-4- مبادئ وقواعد التدريب البليومتر ك:

يتفق كل من (راد سيفلي وفرانشيس وجامبيتا) (1987) على أن هناك مبادئ للتدريب البليومتر ك هي:

1. مبدأ قاعدة التحمل الزائد.
2. مبدأ الخصوصية.
3. مبدأ الأثر التدريبي.
4. مبدأ الفروق الفردية.
5. مبدأ التنوع.
6. التقدم بالحمل.
7. الاستشفاء .
8. الدافعية.

2-3-5- إرشادات تدريبات البليومترية: Execution Plyometric Guide Lines

هناك بعد الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البليومترية:
1. الإحماء والتهدئة:

نظراً إلى أن تدريبات البليومترية تحتاج إلى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات فترة كافية من الإحماء المناسب و أيضاً بعد الأداء يتم استخدام حركات الدرجة والجري وأشكاله.
2. الشدة العالية المناسبة:

لا بد وأن تؤدي تدريبات البليومترية بشدة عالية لتحقيق أفضل إنجاز من التدريبات ، كما أن أعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تحمل العضلة بسرعة ، ولأن التدريبات يجب أن تؤدي بشدة عالية يجب أن يأخذ اللاعب فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات.
3. الزيادة المتدرجة بالحمل:

يجب أن تقوم برامج التدريب على مقاومة أعباء الحمل الزائد ، فيجبر الحمل الزائد العضلات على العمل في شدة مرتفعة ويمكن التحكم فيها عن طريق التحكم في الارتفاعات التي يثب من فوقها اللاعب.
4. تعظيم القوة وتقصير الوقت:

أن كل من القوة والتسارع في الحركة هام في تدريبات البليومترية في جميع الحالات الحرجة والهامة يستلزم الأمر السرعة لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع ، فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وانجاز أطول مسافة كما في دفع الجلة.
5. أداء العدد الأمثل من التكرارات:

عادة فإن حدود التكرارات من 8 - 10 مع عدد قليل من التكرارات لمزيد من إخراج التتابع والتتالي ومزيد من التكرارات في التمرين متضمنة أقل من ذلك ، والعدد للمجموعات يجب أن يكون متغير ومطابقاً لها.

6. الراحة المناسبة اللائقة:

فترة الراحة المناسبة من 1 - 2 دقيقة بين التكرارات وتكون عادة كافية للجهاز العصبي المتعب من تدريبات البليومتري ، وأن الراحة بين أيام تدريبات البليومتري أيضاً هامة للاستشفاء المناسب للعضلات والأربطة وهي تميل إلى أن تكون من 2-3 أيام في الأسبوع تدريب بليومتري للحصول على أفضل النتائج.

7. بناء تأسيس المدعم المناسب أولاً:

برامج تدريب برامج الأثقال يجب أن تصمم للاستكمال وليس للامتداد والمفعول في تطوير القدرة الانفجارية كأساس بناء القدرة لا يحتاج الى أداء البليومتري فيذكر فيروشاسانسكي ، خرونوسوف أن أقصى ثني مرتين وزن الجسم قبل الشروع في أداء الوثب العميق وتدريبات البليومتري العادية.

8.الفردية في برامج التدريب:

للحصول على أفضل النتائج فإنه سوف نقوم بتقود برامج التدريب البليومتري والتي تعني أن يجب معرفة قابلية كل رياضي و فقط كمية التدريب المناسبة ، قليلاً من الأبحاث هدفت لقياس قابلية الأشخاص وتحديد كمية التدريب المثالية ، إلا أن في العديد من المناطق في التدريب الرياضي الفردي فإن البرامج هي فن أكثر منها علم ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري ؟

1.يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري.

2.يجب أن يبلغ عدد التكرارات من 6 - 10 تكرارات في كل مجموعة.

3.يؤدي المبتدئ من مجموعتين الى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3 - 5 مجموعات

والرياضيين ذو المستوى العالي من 6 - 10 مجموعات.

4.تبلغ فترات الراحة بين المجموعات 2 دقيقة.

5.يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوى.

2-3-6- مميزات التدريب البليومتري:

1.تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في

كتلة وزن الجسم .2. ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل.

3.يشكل محتوى تدريبي للاعب سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب التقدم بمستوى

القوة لديهم.

4.يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات الى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة الى إمكانية

استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنية بينما يتلاءم مع النشاط.

2-3-7- أنواع تدريبات البليومتري:

تدريبات البليومتري لها عدد كبير من التمرينات ولكن لكي يكون استخدامها بتميز يجب أن تكون

متدرجة من التدريبات البسيطة الى الأكثر تعقيداً ويشير (ماتي ديودا 1988م) الى أن العالم دونالدو شو

يقسم هذه التمرينات الى قسمين رئيسيين:

1 النصف السفلي من الجسم.

2 النصف العلوي من الجسم.

وهو كذلك يقسم التمرينات الخاصة بالجزء السفلي الى ستة أنواع من التمرينات هي:

1 الوثب في المكان:

وتتضمن الوثب بالقدمين أو الحجل على قدم واحدة أو الوثب بالحبل ويكون أداء هذه التمرينات رأسياً أو عمودياً والوثب حول الأقماع.

2 الوثب من الثبات:

وتتضمن هذه التمرينات الوثب الطويل أو العريض من الثبات ومن فوق الحواجز وتؤدي هذه التمرينات بأقصى جهد ممكن.

3 التداخل بين الوثب والحجرات:

وتعتبر هذه التمرينات مزيج من النوعين السابقين وفيه يقوم اللاعب بالتبديل بين الوثب والحجل في خط مستقيم أو من فوق حواجز أو أقماع.

4 الوثب العميق:

يعتبر هذا النوع من تمارين البليومتري الأكثر أهمية فالوثب العميق يتطلب حركات في غاية القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بقدم واحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد ملامسة الأرض.
5 الخطوة:

وتشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى وذلك لتحسين طول وتردد الخطوات أثناء الجري ويؤدي في مسافة تتراوح ما بين 10 - 100 متر.

6 تدريبات بليومتري لإحداث تأثيرات خاصة:

وهي تمرينات تؤدي على أسطح مائلة ومتغيرة الاتجاهات مثل الوثب والحجل للأمام وللخلف وللجانبيين ، والغرض الأساسي منها تحسين قوة المفاصل والكاحل والركبة وتنمية الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه وتعمل هذه الطريقة على تنمية المستقبلات اللاإرادية في المفاصل والعضلات.

فيما يستخدم التدريب البليومتري ؟

يرى العديد من علماء التدريب أن التدريب البليومتري هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية وأن المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين والتدريب البليومتري يعمل على توجيهه في مساراتها المناسبة لدفع مستوى سرعة الأداء وقد أكدت العديد من

الدراسات أن توليفة من تدريبات البليومتر ك بالإضافة الى تدريبات القوة التقليدية سوف تؤدي الى ارتفاع مستوى القدرة العضلية بشكل كبير . (15 : 15)

2-4- طريقة التدريب المتباين: Various Training

التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن أن يصبحا بسرعة أمراً مملأً بالنسبة للاعب ، والمدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين ففي تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائماً أفضل من الاستمرار على نفس النظام ، هذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرب فيه أكثر إبداعاً.

2-4-1- تعريف التدريب المتباين:

"هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات." كما يذكر (وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن التدريب المتباين يطلق عليه أيضاً التدريب البلغاري وفيه " يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه ، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة الى تجنب بناء هضبة تؤدي الى توقف في مسار تطور مستوى القوة." وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي ، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية ، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات ويهدف التدريب المتباين الى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة ، وبذلك تجنب بناء هضبة ، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة

2-5- طريقة تدريبات الهيبوكسيك Hypoxic Training :

يشير (على النيك (1997) أن موضع الهيبوكسيك ظهر في بادئ الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في المكسيك والتي ترتفع عن مستوى سطح البحر 2300 متر حيث بدأ الاتجاه بشكل إيجابي الى محاولة المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية وتأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعارض الرياضي الى المنافسة في المرتفعات حيث بدأت التساؤلات بعد ذلك عن تأثيرها في تحقيق الإنجازات وما هي المدة اللازمة لحدوث التكيف.

2-5-1- ماهية الهيبوكسيك:

ويشير (يوسف دهب (1994) على أنه تتم عملية تبادل الغازات بين الحويصلات والدم نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي للغازات عند توترها (ويطلق مصطلح توتر على وصف الغاز عندما يكون في حالة ذائبة) في الأنسجة ، حيث ينتقل الغاز الى المنطقة الأعلى ضغطاً وبناءً على ذلك فإن ضغط الأكسوجين الحويصلات يبلغ (152مم / زئبق) بينما يبلغ توتر الأكسوجين في الدم حوالي (40 مم/ زئبق) أما بالنسبة ثاني أكسيد الكربون فيكون العكس ، حيث يزيد توتره في الدم (47 مم / زئبق) وعلية يتم انتقال الأكسجين من الحويصلات الى الدم في نفس الوقت ينتقل ثاني أكسيد الكربون من الدم الى الحويصلات.

2-5-2- أنواع الهيبوكسيا وتقسيماته:

اتفق كل من (محمد ماضي (1995) ومحمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (2000) على أنه توجد أربعة أنواع للهيبوكسيا هي:

1. الهيبوكسيا الشريانية : وهذا النوع يقل فيه الضغط الجزئي للأكسوجين في الشعيرات الدموية (الدم الشرياني والوريدي) أقل من المستوى العادي مما يؤدي الى ظهور علامات نقص الأكسجين ويحدث نتيجة الآتي:

- قلة الأكسجين في هواء الشهيق والمرتبط بالصعود للمرتفعات.
- انخفاض حجم التهوية الرئوية في الدقيقة.
- حدوث أمراض رئوية أو غير رئوية كالرشح في الغشاء البلوري.
- قلة مرور الغازات بين الحويصلات الهوائية والشعيرات الدموية بسبب الاضطرابات.
- حدوث قصور في الدورة الدموية نتيجة خلط الأكسوجين مع الدم الوريدي.
- 2. فقر الدم : يحدث في حالة عدم قدرة الهيموجلوبين على حمل الأكسجين.
- 3. نقص الأكسجين الزائد : ويحدث نتيجة للقلة في ضغط الدم الوريدي عن الطبيعي.
- 4. نقص الأكسجين نتيجة تسمم الأنسجة : يحدث نتيجة تسمم إنزيمات الأكسدة.

كما يشير (بسطويسي أحمد (1999) أن أسباب نقص الأكسوجين هي:

1. الهيبوكسيا الإرادية المقننة : وهي التي تحدث في مجال التدريب الرياضي.
 2. الهيبوكسيا اللاإرادية : وهي تحدث عند تعرض اللاعب الى المرض
- تعريف الهيبوكسيا في المجال الرياضي:

-يعرفها محمد ماضي (1995) " بأنها قلة الأكسجين عن مستوى النسيج الجسمي. "

-يعرفها بسطويسي أحمد (1999) " بأنها نقص الأكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي الى زيادة الدين الأوكسجين. (Dept Oxygen) "

-يعرفها(محمد علاوي (2000) " بأنها نقص الأكسجين عن الأنسجة

تعريف تدريبات الهيبوكسيا: Hypoxic Training

-يعرفها(محمود عنان (1994) " بأنها التدريب مع الإقلال من عدد مرات التنفس ، والتدريب مع الإقلال من استهلاك الأكسجين أو بالإقلال من كمية الهواء المستنشق في مرة تنفس

-يعرفها (محمد علاوي (2000) " بأنها التدريب بتعمد التقليل في توصيل الأوكسجين للخلايا عن طريق تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء بحيث يقل المجموع الكلي لعدد مرات التنفس خلال الأداء " . (20 : 6)

-ويشير(وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) " أن تدريبات الهيبوكسيك هي أداء التمرينات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم الى نقص الأوكسجين من خلال كتم النفس أو التحكم في التنفس (تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء) ، ولحتمية لعب المنافسات في الأماكن التي تعلو عن سطح البحر وهي التي يتعرض اللاعب فيها لنقص كمية الأوكسجين الأمر الذي يدعو الى أهمية حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم على التكيف للدين الأوكسجيني . إرشادات تدريبات الهيبوكسيا Execution

Hypoxic Guide Lines :

يذكر (على ألبيك (1997) أن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات الهيبوكسيا:

- 1 إذا كانت مجموعة التدريب الأولى مقطوعات طويلة نسبياً في اتجاه التحمل العام فإن مقطوعات اليوم التالي تكون قصيرة نسبياً في اتجاه تحمل السرعة.
- 2 من المستحسن أن تؤدي تدريبات الهيبوكسيا في جرعة التدريب مع تدريبات السرعة والرشاقة وتحمل السرعة والتحمل العام وليس من المستحسن أن تؤدي مع تمرينات القوة.
- 3 من المستحسن أن لا تؤدي مجموعات الهيبوكسيا في أربعة أو ثلاث جرعات متتالية.
- 4 يراعى الحذر الشديد وعدم استخدامها لفترة طويلة والملاحظة الدائمة خلال أداء تدريبات الهيبوكسيك حيث يمكن حدوث بعض الأضرار مثل (الإغماء ، والصداع.
- 5 يراعى مبدأ التدرج في زيادة الحمل.

6 لا يستخدم أكثر من 25-50 % من الحجم الكلي لجرعة التدريب عند استخدام التدريب بنقص الأكسجين .

7 تستخدم تدريبات نقص الأكسجين مع تحديد السرعة بحيث يؤدي عدد قليل جداً من التكرارات السريعة باستخدام هذه الطريقة.

8 لا يستحب استخدامات تدريبات الهيبوكسيك خلال المسابقات.

9 يراعى ألا يؤدي التدريب بنقص الأكسجين الى التأثير على الأداء الفني.
التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا:

يشير (محمد عثمان (1994) بأنة تتلخص هذه التغيرات الحيوية فيما يلي:

- 1 تغيرات معدل التنفس في الدقيقة . زيادة
- 2 تغيرات في كمية دفع الدم في الدقيقة . زيادة
- 3 تغيرات في عدد كرات الدم الحمراء . زيادة
- 4 تغيرات في بلازما الدم مما يؤدي الى زيادة كميات الأكسجين المنقولة عبر الدم.
- 5 تغيرات في كمية هيموجلوبين الدم . زيادة
- 6 تغيرات في الشعيرات الدموية (زيادة في السمك وكثرة في التعرجات.
- 7 تغيرات في درجة اللزوجة في الدم . (زيادة
- 8 تغيرات في مستوى أقصى سعة لاستهلاك الأكسجين . زيادة
- 9 تغيرات في أعداد الميتوكوندريا (بيوت الطاقة) . زيادة
- 10 تغيرات في الجهاز العضلي . (تكيف
- 11 تغيرات في نشاط الإنزيمات ، مما يؤدي الى تحسين القدرة الهوائية.
- 12 زيادة كفاءة الإمداد الدموي للأنسجة.
- 13 تغيرات في حجم مخزون الأكسجين داخل الخلية نتيجة لعملية التأقلم والتكيف.
- 14 تغيرات في مختلف العمليات الخاصة بالطاقة . (زيادة في نشاطها)
- 15 نقص في البيكربونات نتيجة لزيادة معدل التنفس.

وتأتي هذه التغيرات الفسيولوجية كنتيجة لرد فعل الانخفاض الحاد في الضغط الجزئي للأكسجين كما يرى كلاً من (جون هيلمانس ، ويل هوبكنز (1999) أن تدريبات الهيبوكسيك للرياضيين لها تأثير إيجابي يتمثل في الآتي:

- 1 تحسن في مستوى الأداء .
- 2 تحسن في عملية التمثيل الغذائي .
- 3 تحسن في نظم إنتاج الطاقة .
- 4 زيادة في الهيموجلوبين الدم .
- 5 تحسن في الصحة العامة .
- 6 انخفاض في معدل ضربات القلب .

ويضيف (هيلمانس (1999) إن تلك التدريبات مفيدة لمتسابقى المغامرة ومتسلقي الجبال بتقليل الإعياء الناتج من تواجده في المرتفعات .

2-6- طريقة التدريب بالأثقال Weight Training :

منذ أكثر من أربعين عاما كان المفهوم السائد أن التدريب بالأثقال يعوق حركات اللاعبين ويؤثر على طول العضلات تأثيراً سلبياً ، ويجبره على تأدية الحركات المطلوبة منة بطريقة غير صحيحة ولا دقيقة ولا متزنة ، ثم تغير المفهوم منذ حوالي ثلاثون عاماً ، وأصبح التدريب بالأثقال هو الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية ، وبخاصة القوة القصوى منها ودخل التدريب بالأثقال بتمريناته المتنوعة والعديدة في جميع الألعاب الرياضية دون استثناء بهدف تطوير القوة القصوى ، ولكن بنسب متفاوتة من حيث ترتيب أهمية هذا النوع من القوة لكل لعبة على حدة:

2-6-1- تعريف التدريب بالأثقال:

يذكر (طلحة حسام الدين (1994) أن " التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمرينات المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة

كما يعرف (جيمس هيسون ، 1995) أن "التدريب بالأثقال أحد أشكال تدريبات المقاومة حيث يمكن إضافة أو استبعاد الأثقال بأحجامها المختلفة الى الحمل الكلي للوصول الى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية"

كما يعرف (جين ونانسي) " هو ذلك النوع من التدريب الذي تستخدم فيه مقاومة خارجية تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات"

كما يشير (عبد العزيز النمر ، وتاريمان الخطيب ، 2000 م) " أن التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها " أهمية التدريب بالأثقال:

يذكر (عصام عبد الخالق ، 1994) الى أن أهمية التدريب بالأثقال هي:

- 1 تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق.
- 2 وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشنجات القوامية.
- 3 أسلوب هام لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.
- 4 تؤدي الى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية.
- 5 وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها.
- 6 إحدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي.
- 7 تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين.
- 8 تحتاج الى مهارات مبسطة للأداء الحركي.
- 9 تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة.
- 10 سهولة التحكم في المقاومات

2-6-2- مزايا التدريب بالأثقال:

- 1 يمكن اختيار تدريبات مختلفة لتقوية العضلات الخاصة بالممارسة الرياضية.
- 2 يسمح بقدر كبير من التغيير والتبديل في التمرينات مما يساعد على تجنب الملل.
- 3 من السهل ملاحظة العائد من التدريب عن طريق القياس الموضوعي.
- 4 يمكن تصنيع أدواته محلياً تساعد على اختصار الوقت عند الإعداد البدني العام للمباريات

والمنافسات

- 5 توزيع التدريبات بحيث يعقب كل تمرين تدريب مجموعة عضلية معينة تمرين آخر يدرب مجموعة أخرى.

كما يذكر (طارق عبد الرؤوف ، 1998) أن للتدريب بالأثقال المزايا التالية:

- 1 تتطلب تجهيزات غير مكلفة نسبياً ويمكن تصنيعها.
- 2 تبادل العمل بين المجموعات العضلية حيث يمكن أن يعقب التمرين تمرين آخر لمجموعة عضلية أخرى.

- 3 يمكن اختيار تدريبات مختلفة لتقوية العضلات الخاصة بالممارسة.
 - 4 يسمح بقدر كبير من التغيير والتبديل مما يساعد على تجنب الملل.
 - 5 من السهل ملاحظة العائد من التدريب عن طريق القياس الموضوعي.
 - 6 يمكن تصنيع أدواته محلياً.
 - 7 تساعد على اقتصاد الوقت عند الإعداد البدني العام للمباريات والمنافسات
- 2-6-3- مبادئ التدريب بالأثقال:

يذكر (محمد محمود عبد الدايم وآخرين ، 1993) أن مبادئ التدريب بالأثقال هي:

- 1 مبدأ التكيف لشدة التمرين.
- 2 مبدأ استعادة الشفاء.
- 3 مبدأ الحد الأقصى للمقاومة.
- 4 مبدأ ضبط سرعة الحركة.
- 5 مبدأ المدى الكامل للحركة.
- 6 مبدأ التوازن العضلي.
- 7 مبدأ خصوصية التدريب.

ويضيف (عادل رمضان هاشم ، 1997) أن هناك أربع مبادئ هامة هي:

- 1 مبدأ الخصوصية.
- 2 مبدأ الحمل الذاتي.
- 3 مبدأ التدرج.
- 4 مبدأ التكيف.

ما يجب مراعاته عند التدريب بالأثقال ؟

يراعى عند القيام بتدريبات الأثقال مرتفعة الشدة فإن التمرين يعطى لمدة قصيرة ، ثم بعد ذلك يكرر لعدد من التكرارات وفقاً لقدرة كل لاعب ، ومقدار التقدم بالتمرين على أن تكون هناك فترة راحة بين تكرار المجموعات حوالي 2 - 4 دقائق تعود فيها ضربات القلب الى الحالة الطبيعية للاعب. يجب أن يستمر التدريب لفترة مناسبة حتى يمكن الاستعادة منة أما إذا كان التدريب متقطعاً فإن فائدته تنعدم ، ويمكن أن يعطى التدريب بالأثقال بطريقة الإستمرار في الأداء حتى الوصول الى التعب.

2-7- طريقة تدريبات المحطات:

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية ، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة

ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات ؟

يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعض ها بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل الى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات.

2-8- طريقة التدريب البندولي:

يذكر (وجدي الفاتح ومحمد لطفي ، 2002) أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ، ويحدث هذا غالباً في الألعاب الجماعية ، فمثلاً الفرق التي تلعب في البطولات يوماً وتستريح يوماً ، فهنا يكون التدريب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوماً مماثلاً تماماً للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات ، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يومياً ، مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفرق التي سيتنافس معها الفريق خلال البطولة ، وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة.

الفصل الثالث

التحضير البدني

تمهيد:

إن التحضير البدني ان التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم احد العناصر الرئيسية الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الفردية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال تمرينات العامة والخاصة، فيجب على لاعبي كرة القدم إن يكتسب تحضير بدني جيد لتحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسات فيجب على المدرب الاهتمام بها من اجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء والنتيجة ، ومن اجل ذلك يجب الاهتمام بالجانب الفني والتكتيكي والنفسي ، البدني والمهاري ، هذا الأخير يعتبر العنصر الأساسي لاستمرار الأداء الفني والتكتيكي بنفس الوتيرة والدقة ونضرا لهذا يجب على المدربين إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني.

3- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال مرحلة الزمنية الطويلة وفق لتطور المجتمعات البشرية ، لقد داب الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة ، فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها ، بمرور مجتمعات بشرية في سلم تطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاوله الفرد لألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فاكتشف في مقابر بني حسن ومقابر واد الحلو والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من العاب وفعاليات رياضية في عصرنا هذا ، خلال العصر الحديث شهد العلم تطور في مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية الاجتماعية والعلمية والتقنية ممن انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية .

(مفتي ابراهيم حمادة: 2008 ، ص 50)

3-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الاجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل الى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع اللاعب كرة القدم ان يقوم بالأداء المهارى ولخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الاعداد البدني الى تطوير الصفات البدنية من تحمل وسرعة ورشاقة (simon 1991 p 53) ومرونة

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا كما يتماشى مع مواقف الاعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم ، والوصول به الى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي ، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من اللعب وينفذ خلالها واجبات هجومية ودفاعية حسب مقتضيات وظروف المباراة ، ويمكن ان يقسم الاعداد البدني الى قسمين : عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الاجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، اما الثاني فيهدف الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الاداء في نشاط

كرة القدم والوصول الى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها ، وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعض بل يكمله كل نها الاخر فخلال الفترة الاعدادية نبدأ بمرحلة الاعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة وبعد ذلك يتم الاعداد البدني الخاص من خلال مرحلتين الاعداد الخاص والاعداد المباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم ، ومما تقدم نستنتج انه حتى يستطيع اللاعب ان يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه ان يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا اصبح من الضروري للمدرب ان ينمي اللاعب والصفات البدنية الاساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل قوة سرعة رشاقة مرونة (ابو عبدو ، 2008 ، 35)

3-2- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب مات فيف اهم فترة من فترات منهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول ان تحققها خلال فترة معينة ،وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الاساسية وعليه فيمكن ان نعبر عن صفات البدنية على انها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية : تحمل ، سرعة ، رشاقة ، قوة انن فان فترة الاعداد البدني ما هي الا مرحلة او فترة من فترات منهاج السنوي تقدر بالأسابيع لها اهداف خاصة تحاول ان تحققها وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة والصفات الارادية للاعبين ولقد حدده كثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 الى 12 اسبوع وتكون مقابل المنافسة حيث ان مرحلة الاعداد الخاص والاستعداد للمباريات من 8 الى 9 اسابيع . (ابو عبدو : 2008 ، ص 21) .

3-3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني من اهم فترات الخطة السنوية ، وعليه يترتب نجاح او فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات لذا اصبح من الضروري استغلال هذه الفترة احسن استغلال لما لها من اهمية في الحصول على النتائج الإيجابية ، ومن الأهداف العامة لهذه الفئة التي تحاول تحقيقها ، وهي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية والعامة والخاصة بالإضافة الى الجانب البدني فان هذه الفترة تحاول ان تصل باللاعب الى الاداء المهاري العالي ، لاكتساب الكفاءات الخطيطة وتطوير وتثبيت الصفات الارادية والخلقية لدى اللاعبين ، وتدوم فترة الاعداد البدني من 8 الى

12 اسبوع حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (Najam ,1998).

3-3-1 - مرحلة الاعداد البدني العام

وفق للهدف منه ونوعية العمل بما تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة ، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين 70 % - 80%

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة الى بناء قوام سليم للاعبين وتستغرق هذه المرحلة من الاعداد من 2 الى 3 اسابيع ، ويجري التدريب من 3 الى 5 مرات اسبوعيا ، تحتوي هذه المرحلة بمجموعة من التمارين تخص جميع اجزاء الجسم والعضلات ، بالإضافة الى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والالعاب الصغيرة (مفتي ابراهيم حمادة ، ص 39)

ومن ناحية اخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجواني المختلفة لأعداد اللاعب بصفة شاملة ، الا ان النسب تتفاوت وفق لهدف تلك المرحلة ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف الى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (طه اسماعيل ، 1998 ، ص 27 - 29)

3-3-2 - مرحلة الاعداد البدني الخاص

تستغرق هذه المرحلة ما بين 4 الى 6 اسابيع وتهدف الى التركيز على تمارين الاعداد الخاص بالعبة من حيث الشكل والمواقف مما يضمن معه متطلبات الاداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري ، ولخططي وتطويره ، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس ان محتويات مرحلة الاعداد البدني الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعبة ، مع التركيز بدرجة كبيرة على الاداء المهاري والخططي .

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجه بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة واتقان الجوانب المهارية والخطيطة للعبة استعداد لفترة المباريات (طه اسماعيل : 1998 ، ص 44)

* خصائص الاعداد البدني الخاص

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر ما يلي :

- يهتم الاعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة

- ان الزمن المخصص لاعداد البدني الخاص اطول من الزمن المخصص لإعداد البدني العام

- الاحمال المخصصة تتميز بدرجات اعلى من تلك المستخدمة في فترة الاعداد البدني العام
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والمهاري (مفتي ابراهيم حمادي ، ص 41)

3-3-3- مرحلة اعداد المباريات :

تستغرق هذه المرحلة من 3 الى 5 اسابيع وتهدف الى تثبيت الكفاءة الخطيطة للاعبين مع العناية بالأداء المهاري ، خلال الاداء الخططي تحت ضغط ما مع الاكثار مع تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية ، ان حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة ياخذ النسبي الاكبر يليه الاعداد المهاري والاعداد البدني الخاص . (طه اسماعيل ، ص 35).

الفصل الرابع

كرة القدم والمراهقة

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لاعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات علمية نفعية تجعلنا نقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا والاصول النفسية من جهة اخرى. فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الانسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي والعصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر السلوكية والنفسية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية او إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الاخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

4- كرة القدم والمراهقة:

4-1- كرة القدم:

4-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

4-1-2- التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".
وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

4-1-3- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعد على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لوجه أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

- انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر

الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .
- بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنده روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء

المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. (زيدان وأخرون، 1995، ص 49)

4-1-4- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

• **الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

• **الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

• **الدور الاقتصادي باختلاف القطاعات الأخرى** فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

4-1-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها

بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد، ص25_27)

4-1-6- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطئياً جيداً ومهارياً عالياً والتعدادات النفسانية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتماداً على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو اثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى، ص9_10).

أ- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا

نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت، 1998، ص99)

ب- الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطيطة والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطيطة له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي 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، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق مجيد المولى، ص62)
 عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

ج- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

• التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتشبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا 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 والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (باجي كاظم النقيب، 384، 1990)

• التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق 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 مطلوب .

• الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب، 2000، ص117).

• الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (R_tham، 1991، p72)

4-1-7- طرق اللعب في كرة القدم :

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

أ- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

ب- طريقة 4-2-4 :

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

ج- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم. (علي خليفة العنشري وآخرون، ص211)

د- طريقة 4-3-3 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

هـ- طريقة 3-3-4 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. (Alaim michel، 1998، p14)

و- الطريقة الدفاعية الايطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

ز- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

س- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين). (حسن احمد الشافعي، 1998، ص23).

4-2- المراهقة:

4-2-1- مفهوم المراهقة:

ترجع كلمة مراهقة الى الفعل العربي "راهق" الذي هو الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقا أي: قربت منه، وهذا يشير إلى الاقتراب من الرشد والنضج.

بحسب عبد العالي الجسماني(1994)، ص169 فالمراهقة تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتوصف احيانا بانها فترة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة والشباب، محاولا تحقيق الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدين، وقد اصبح في طور فكري يتيح له اعادة النظر في ماضيه محاولا الابتعاد عنه والطموح الى المستقبل الذي يحقق فيه ذاته المتكاملة.

ولقد وصفها حامد عبد السلام زهران(1977)، ص289 بأنها فترة عواصف وتوتر تكتنفها الاوهام النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والقلق وصعوبة التوافق.

وأما ميخائيل، ابراهيم سعدون، سليمان مخول(1982)، ص255 ففسروها بأنها مرحلة انتقالية من الطفولة الى الشباب وتتسم بانها معقدة بالكثير من العمليات مثل التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تقلب الطفل الصغير الى عضو في مجتمع الراشدين.

وأما محمود عباس عوض (1982)، ص25 وصفها بأنها فترة يمر فيها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة، طويلة كانت او قصيرة وطولها وقصرها يختلف من مجتمع الى آخر ومن طبقة اجتماعية الى اخرى، بل وتختلف ايضا في المجتمع الواحد تبعا للظروف الاقتصادية.

وقد عرفها مصطفى غالب(1973)، ص60 بانها مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة الرشد، أي انها المرحلة النهائية التي يمر بها الفرد غير الناضج نحو النضج الجسمي، العقلي والاجتماعي لهذا الأخير.

فيما فؤاد السيد البهي (1975)، ص281 فعرفها بأنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل الفرد الى اكتماله فهي عملية بيولوجية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

وقد عرفها محمود عباس عوض (1982)، ص09 أنها مرحلة اقتراب النشأة من النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي وهي إعلام بانتهاء مرحلة الطفولة .

ومما سبق يرى الباحث أن فترة المراهقة هي مرحلة نمو أساسية من مراحل النمو في حياة الانسان فهي مرحلة تأتي تدريجيا بعد مرحلة الطفولة، وتعتبر من أحسن المراحل للتعلم، وتتميز بالعديد من المتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر على حياة الفرد.

4-2-2- مراحل المراهقة:

يرى الدكتور رابح تركي (1988)، ص 132 أن معظم الناس يميلون الى مرحلة المراهقة فهي مرحلة واحدة ينبغي على الاهل تحملها، ويوجد في الحقيقة ثلاث مراحل بارزة وهي:

• المرحلة المبكرة:

تمتد من الفترة بين السن 11 و13 سنة بالتقريب ورغم اعتقاد الاهل ان الطفل ما زال صغيرا الا انه يمر بتغيرات كبيرة جدا في هذا السن، ففي هذا يدور بين الرغبة فان يعامل كراشد وبين الرغبة ان يهتم الاهل به وفيها كذلك يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بالتغيرات التي تطرأ عليه، ويعتقد بان الجميع ينظر اليه ويصعب على الاهل اقناعه بغير ذلك كما تنعكس حاجاته لمزيد من الحرية في العديد من الامور، فببأ يرفض جميع افكار الاهل ويشعر بالإحراج بالتواجد في مكان واحد معهم، وقد يبدو اكثر عصبية وتوترا وقلقا وهي كذلك مرحلة التغيرات البيولوجية السريعة.

• المراهقة الوسطى:

هذه الفترة تمتد من الفترة 15 الى 17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية والحرية والرغبة في فرض شخصيته الخاصة، وبسبب حاجته الماسة لإثبات نفسه في المجتمع يصبح المراهق أكثر تنزاعا داخل محيط العائل، لهذا يرفض الانصياع لأفكار وقيم الأهل ويصر على فعل ما يحلو له، الأمر الذي يجعل المراهق في بعض الأحيان يجلب الامور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين، والسهر خارج البيت لساعات متأخرة وتعاطي الممنوعات... الخ كنوع من التحدي للأهل وفرض لرأيه الخاص، ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة ويعتمد على الأصدقاء في الحصول على النصيحة بدلا من الأهل.

• المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة بين 18 و21 سنة اما في مجتمعنا فقد تمتد هذه المرحلة مدة أطول نظرا لاعتماد الأطفال على أهلهم في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج في بعض الأحيان، وفيها يصبح الشاب او الفتاة انسانا راشدا بالمظهر والتصرفات، وفي أثناء فترة العمل كذلك يستطيع معظم الشباب ان يعملوا بطريقة مستقلة رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرونه بثقة اكبر اتجاه قراراتهم ويعود الكثير لطلب النصيحة والارشاد من الأهل، ويأتي هذا التصرف كمفاجأة سارة للأهل وبالرغم من أن الأطفال قد اكتسبوا شخصيات مستقلة وحررة خلال مراهقتهم، إلا أن قيم وتربية الأهل تبقى واضحة وظاهرة لهذه الشخصية الجديدة.

4-2-3- أنماط المراهقة:

هناك أربع أنماط هامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

• المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل الى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشهر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يشرف المراهق في هذا الشكل في احلام اليقظة او الخيال او الاتجاهات السلبية، أي ان المراهق هنا يميل الى الاعتدال.

• المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا، متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين، المدرسة، المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق الى تأكيد ذاته والتشبه بالرجل ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق اللحية، والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون صريحا ومباشرا، يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذه النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال واحلام اليقظة ولكن بصورة أقل من سابقتها.

• المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة تميل الى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة ويصرف جانب كبير من تفكير المراهق الى نفسه وحل مشكلات حياته او الى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والاخلاقية كما يصرف بالاستغراق في الهواجس.

• المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب و العدوانية، فاذا كانت الصورتين السابقتين غير متوقعة أو غير متكيفة حيث نجد الانحلال الخلقى والانهيال النفسي ويشير مصطفى محمد زيدان(1986)، ص156 أن المراهق يقوم بتصرفات شرور المجتمع و يدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي وبالتالي يتبين لنا من خلال رأي عبد الرحمان عيسوي(1995)، ص43 أن هناك عدة أنواع من المراهقة حيث أنها تختلف من فرد إلى آخر وحسب الظروف الاجتماعية، النفسية، والمادية، والأنماط الحضارية فتجد المراهق في المجتمع الحضاري يختلف عنه في المجتمع الريفي ومن ثمة قسمت المراهقة الى ثلاث أنواع التي ذكرت سلفا.

4-2-4- الحاجات الأساسية للمراهقين:

• الحاجة إلى المكانة:

إن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجياته في هذه المرحلة، فحسب فاخر عاقل(1972)،ص118 فإن هذا الأخير يريد أن تكون له شخصية هامة، وتكون له مكانة مرموقة في مجتمعه، وأن يتعرف به كل شخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم من مكانته بين الآخرين، ومن كانت أهمية حرص المعلم على أن يعامل المراهق كما ينبغي، فالمراهق حريص على أن لا يعامل معاملة الأطفال، إذ أن المراهق حساس جدا أثناء التعامل معه، فاذا أردنا أن نكسبه ليأخذ بنصائحنا سواء من المحيط الأسري أو التربوي علينا معاملته كراشد بكيانه وآرائه.

• الحاجة إلى الاستقلال والاعتماد على النفس:

بالرغم من أن الانسان يكون بحاجة ماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة، فإنه بمجرد الدخول في مرحلة المراهقة يصبح بحاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه وبين أسرته نزولا إلى مواجهة مشكلات الحياة بقدرات خاصة فيتخذ قراراته بنفسه دون وصاية احد، وهو من خلال ذلك يحاول اثبات وجوده وان يؤكد للآخرين قدراته، وأن يعبر عن نفسه بما يقوم به من علاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الاسرة.

ومن هذا نعرف ان الانسان يحتاج في طفولته إلى المساعدة وخاصة من المحيط الاسري، ولكن هذه الحاجة تنتهي بمجرد دخول الطفل مرحلة المراهقة، فيصبح يميل إلى الاستقلالية بعيدا عن سلطة الاسرة، وبهذا فهو يحاول اثبات نفسه في المحيط الذي يعيش فيه واولهم العائلة والاسرة.

• الحاجة إلى الحب والحنان:

إن للمراهق حاجة إلى ان يتبادل مع غيره عاطفة الحب، فواجب المدرسة ازاء هذه الحاجة ان توفر للتلميذ جوا اسريا وهذا ما يجعلنا نلاحظ ان المراهق كثيرا ما يسعى إلى بناء علاقات ودعم الطرف الآخر من بني جنسه، لا لشيء إلا لتوفير حاجة الحب والحنان المتبادلة، والتي تفسح له المجال لإقامة علاقة ود وتقارب بين مختلف الاطراف الاجتماعية.

• الحاجة إلى الانتماء:

تشبه هذه الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كانت في المنزل او المدرسة، فوسيلة ارضاء هذه الحاجة حسب أبو الفتوح رضوان (1973)، ص39 ان يشعر التلميذ انه ليس بمفرده، وانما هو عضو في الجماعة يشعر فيها بوجود علاقة جيدة بينه وبين غيره، ولذلك كان من اقصى العقوبات التي تقع للتلميذ

هي ان يخرج المعلم من بين زملائه ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرسة اتجاه التلميذ هو اعطاؤهم فرصة العمل الجماعي.

يعمل المراهق جاهدا لان يثبت مكانته في المجتمع، وذلك لكي يحقق الانتماء وواجب المدرسة ازاء هذه الحاجة ان تدعم المراهق بالعمل الجماعي، وهذا ما يوحي لنا بدور المدرسة في ادماج المراهق اجتماعيا وذلك بإشراكه للقيام بمختلف النشاطات الاجتماعية التي يتعلم فيها التعاون، حب الغير، الثقة، حب النفس، وخاصة احترام الغير.

• الحاجة الى الأمن:

تعتبر الحاجة الى الأمن من بين أهم الحاجات التي يتطلع إليها المراهق، ويرى أبو الفتوح (1973)، ص40 في هذا الموضوع ان الطفل ومنذ نشأته يكون في حاجة الى الامن والرعاية من الوالدين وكل المحيطين به ويستمر هذا الدافع حتى مع البلوغ.

• الحاجة إلى فلسفة خاصة في الحياة:

يتعامل المراهق مع الآخرين من خلال تجاربه المكتسبة اثناء مراحل نموه، فحسب "عباس عمارة" على المدرسة والاسرة والمجتمع ان يضعوا الخطوط الموضحة لمعالم هذا النمو، ويقوموا المؤثرات والعقبات التي تعترضه في حياته فاذا استوعب المراهق هذه المؤثرات يكون بذلك قد دون دليلا سلوكيا وفكريا يمضي عليه ويتعامل به مع المحيط الخارجي، ويصبح بذلك كل سلوك اجتماعي يقوم به او أي نشاط حياتي نابعا من دليل خلقي ومبدأ سليم مكيف لمعايير او اعراف سائدة، ويكون فلسفة خاصة به في الحياة نابغة من تجربته الشخصية، وهذه هي قيمة النضج الفكري في حياة المراهق، (حيث يؤكد عباس عمارة، 1976، ص322) أنه اذا كانت مكتسبات هذا المراهق خاطئة، لن يستطيع استيعاب ما يراه فينحرف عن الطريق الأقوم ويغدو نحو المجهول.

وباختصار المراهق بحاجة لأن يتخذ فلسفة خاصة في حياته، هذه الفلسفة تستقي من المجموعات الانسانية المذكورة سابقا، فمن واجب هذه الاخيرة ان تثير له المنهج السليم لكي يأخذه وينجح به في حياته. ومن هذا نستخلص ان هناك اختلاف في حاجيات المراهق وتتوعها حيث أنه لا بد من التعامل مع هذه الحاجيات التي يطلبها المراهق بمنظور الوعي والتفهم وان يحاول كل من يحيط به من أسرة أو مدرسة إنارة الطريق في وجه المراهق ليحقق حاجياته دون عقاب وصعوبات تجعله ينحرف عن المسار الذي كان من المفروض عليه انتهاجه.

4-2-5- مشاكل المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة صعبة وحرجة يمر بها الانسان، وصعوبات هذه الفترة ناتجة عن بعض المشاكل التي تتخللها، وفيما يلي سنتطرق الى اهميتها وهي كما يلي:

• مشاكل نفسية:

في فترة المراهقة تكون لدى المراهق شخصية مضطربة وغير مستقرة، فهو يتأرجح بين الغضب والاستسلام في نفس الوقت، وهذا نتيجة صراع نفسي بين مجموعة دوافع قوية تتمركز حول البحث عن مكانته ودوره في المجتمع، اذ حسب أحمد زكي(1988)، ص246 فالصراع في تفكير المراهق ناتج الى حد بعيد عن الصراع بين انفعالاته، لهذا نجد ان المراهق يمر بأزمات نفسية حادة جدا لا يجد لها مجالا للحل إلا في أحلام اليقظة، وهناك مظهر آخر للصراع الذي يؤثر في سلوك المراهق الا وهو الصراع الناتج بين الاعداد الناتج لذاته وتمسكه به من جهة، وبين الخضوع للمجتمع الخارجي بما يحمله من عنف وخشونة من جهة أخرى.

ومن هنا فإن المراهق يعاني من أزمات نفسية وصراعات داخلية تجعله متوترا ومضطربا، وهذا نتيجة تنوع وتناقض الأفكار التي تسيطر على خياله في هذه المرحلة الحرجة من حياته.

• مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا وجليا في سلوكه الانفعالي واندفاعه الغير مدروس، وهذا العامل الانفعالي لا تقتصر مسبباته على الجانب النفسي فقط، بل يرجع سببه ايضا الى تلك التغيرات الفيزيولوجية، والجسمية والتي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فحسب رأي ميخائيل عوض ابراهيم (1982) ص76، فان احساس المراهق بنمو جسمه، وكذلك ان صوته اصبح خشنا يجعله عرضة لمشاعر متناقضة، فنجد سعيها ويفخر بذلك من جهة ومن جهة اخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ وتظهر عليه علامات الخوف.

وفي كثير من الاحيان نجد المراهق يتصف بالسلوك الانفعالي في تصرفاته، وهذا ان دل على شيء فإنما يدل على ان المراهق يتعرض الى مشاكل نفسية، وتناقضات وصراعات داخلية نتيجة نموه، فهذه المرحلة الحرجة تجعله على أتم الانفعال والعنف.

• مشاكل صحية:

ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي كثيرة ومتنوعة، حيث ذكر ميخائيل عوض ابراهيم (1982)، ص77 على سبيل المثال البدانة، اذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة في غالب

الاحيان اما اذا كانت هذه السمنة كبيرة وزادت عن حدها، يجب على الالهل تنظيم الاكل للمراهق وعرضه على طبيب اخصائي فقد تكون ناتجة عن اضطرابات في الغدد، ويكون عرض المراهق على الطبيب الاخصائي على انفراد لكي يتسنى للمراهق طرح مكبوتاته النفسية على الطبيب ويحاول هذا الاخير افادته بنصائح خاصة.

اذن كثيرا ما يصاب المراهق بأعراض تؤثر على نفسيته وتجعله منطويا انعزاليا في الحياة، وذلك نلمس فيها هذا الجانب دور الرياضة في حد ذاته، بتخليص المراهقة من هذه العقدة، اذ بممارسة الرياضة فقط يتخلص المراهق من هذه السمنة ومن عدة أمراض أخرى وبذلك الرياضة تعتبر صحة أقل كل شيء.

• مشاكل جنسية:

من الطبيعي ان يميل المراهق الى الطرف الآخر من بني جنسه، ولكن حسب راي ميخائيل ابراهيم خليل(1982)،ص77 أن التقاليد السائدة في مجتمعنا تقف عائقا له دون ان ينال مراده، ففصل المجتمع بين الجنسين يعمل على إعادة الدوافع الفطرية الموجودة في المراهق اتجاه نظيره من الجنس الآخر وهذا ما قد يعرضه للانحراف وغيرها من السلوكيات الملتوية، مثل معاكسة الجنس الآخر او التشهير به.

اذن كلما كبر الطفل كبرت معه الغريزة الجنسية او الميل الى الطرف الآخر، فالمراهق من الطبيعي ان تجده يهتم بنظيره من بني جنسه، اذا وضعت عوائق تحول دون اشباع هذه الغريزة، مثل التقاليد وغيرها فانه يتعرض الى الانحراف واتباع اساليب ملتوية من اجل اشباع هذه الغريزة.

• مشاكل اجتماعية:

هناك مشاكل اجتماعية سببها الاحتياجات السيكولوجية الأساسية للإنسان مثل الرغبة في الحصول على المركز والمكانة الملائمين في المجتمع والاحساس بأن هذا المراهق غير مرغوب فيه، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع في حد ذاته كمصدر من مصادر السلطة على المراهق.

- الأسرة: إن المراهق في هذه المرحلة يميل الى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الضغوط، وتدخل الأسرة في شؤونه الخاصة يشعره بأنه مازال طفلا وفي ذلك احتقار لقدراته، الأمر الذي يدفعه الى انتقاد هذه التدخلات حتى وإن كانت نصائح وأراء.

فشخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته فإما أن يتمثل لسلطة الأسرة، أو يتمرد، ومنه فعلاقة المراهق بمحيطة تتراوح بين سلوكه للاستجابة والرفض وما ينجر عن هذا من سلوك الطاعة او الانتقاد، الخضوع أو الرفض.

- المدرسة: إن المدرسة هي مؤسسة اجتماعية يقضي فيها المراهق معظم وقته، وسلطتها على المراهق تحد في غالب الاحيان من المعارضة والتوازن والسلوك العدوانى من طرف هذا الأخير وذلك بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، ولذلك تجد المراهق سلبيا في التعبير عن ثورته كالاستهانة بالدرس او المدرس بوجه الخصوص لدرجة تصل غالبا الى ممارسة العدوانية عليهم.

وحسب رأي ميخائيل ابراهيم خليل (1982) ص52 هنا تعتبر المدرسة الأسرة الثانية للمراهق، حيث أن هذا الأخير يقضي معظم وقته فيها، ولكن تجده دائم التوتر والغضب من هذه السلطة الممارسة عليه الا وهي سلطة المدرسة، اذ يأخذ موقفا سلبيا باتجاه الدرس وبالأخص المدرسين، وهذا يستدعي من المؤسسة حسن التعامل مع المراهق ومعرفة كيفية تخليصه من هذه العدوانية الكامنة .

- المجتمع: يشير ميخائيل ابراهيم خليل (1982) ص53 إن الانسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل الى الحياة الاجتماعية أو الى العزلة فالبعض منهم يتمكنون من عقد صلات اجتماعية بسهولة وهذا راجع لتمتعهم بمهارات اجتماعية خاصة تمكنه من اكتساب صداقات كثيرة والبعض الآخر يميل الى العزلة والابتعاد عن اكتساب صداقات لظروف نفسية او اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد من أجل أن يحقق النجاح الاجتماعى يجب أن يحاول النجاح في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين اولا وأن تكون له شهرة بينهم ويشعر أن غير مرفوض من طرفهم.

إن أمام المراهق سبيلين إما الميل إلى الحياة الاجتماعية أو الميل الى العزلة وذلك حسب ظروفه النفسية ومهاراته الاجتماعية، وإن أراد هذا الأخير تحقيق النجاح الاجتماعى فيجب أن يثبت نفسه بنفسه سواء في دراسته او في محيطه وذلك ليلقى شهرة وترحابا من الغير .

• النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم والمحيطين بهم وعلى الرغم من أن النزعة العدوانية تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثل:

- الاعتداء بالضرب (العدوان الجسدي).

- الاعتداء بالسرقة.

- الاعتداء بتلفيق التهم للآخرين.

- شتم الآخرين (العدوان اللفظي).

4-2-6- حاجات ودوافع الناشئ في ممارسة كرة القدم:

لكي تساعد أطفالك وناشئك ليحسنوا من دافعيتهم نحو لعبة كرة القدم لابد أن تفهم أولاً لماذا يشترك البعض ويستمر، ولماذا لا يشترك البعض الآخر أو يفر ويتوقف عن المشاركة. بناء على الأبحاث وعلى المقابلات التي تمت مع البراعم والناشئين المشاركين في كرة القدم وفي عدة رياضات أخرى، ظهرت الأسباب الحقيقية وراء مشاركتهم اللعب في كرة القدم وممارستهم لها، وبالرغم من تعددها واختلاف درجتها فإن هناك حاجتين أو سببين أساسيين يمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما:

- الحصول على المتعة: يولد الانسان ولديه كمية معينة من الاثارة وبمقدار أمثل، والتي يمكن أن نعبر عنها ببساطة بالمتعة، فعندما يكون مستوى الاثارة منخفضا جدا يصبح متضايقا جدا ويبحث عن الاثارة، وفي بعض الاحيان تكون الاثارة مرتفعة أكثر من اللازم وقد يرجع ذلك الى الخوف والقلق.
- الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة الى الكفاية والنجاح، إضافة إلى تحسين المهارة واكتساب الجديد منها، واللعب مع الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة.

4-2-7- مفهوم المرحلة العمرية أقل من 17 سنة:

تعتبر هذه الفئة إحدى مراحل مسار التكوين والتدريب الرياضي في ميدان كرة القدم، وهي مرحلة بين فئة الأصغر وفئة الأواسط تتزامن مع فترة المراهقة الوسطى، هذه الأخيرة تمتد من الفترة 15 إلى 17 سنة، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية من أهم سماتها شعور المراهق بالاستقلالية والحرية والرغبة في فرض شخصيته الخاصة.

4-2-8- أهداف تدريب الفئة العمرية أقل من 17 سنة:

يرى خليفة الشبلي، (2011)، ص 07 أن هذه المرحلة هي مرحلة التشكيل والتطوير و أن هناك مجموعة من الأهداف التي يجب مراعاتها أثناء تدريب فئة أقل من 17 سنة نذكر منها:

- تعليم شامل لقانون اللعب
- تنمية عناصر اللياقة البدنية
- تعلم المهارات المركبة
- تعليم المبادئ الخطئية و طرق اللعب
- تعليم جمل خطئية.

4-2-9- دور المدرب في التعامل مع فئة أقل من 17 سنة:

يرى خليفة الشبلي، (2011)، ص11 خلال هذه المرحلة العمرية يتعرض اللاعب المراهق إلى مجموعة من الأزمات التي تعيق نموه النفسي، الأخلاقي وحتى الاجتماعي، وعلى هذا الأساس يبرز دور المدرب في التعامل مع لاعبيه وأهمية فهمه لسلوكهم، حيث يعتبر المدرب هو الشخص الذي يربي يشرح ويعلم بصفة عامة هو الذي يسهر و يقوم على عملية تدريب جماعة الفريق الرياضي لذا يذكر الشبلي مجموعة من النقاط التي تمثل دور المدرب في التعامل مع لاعبي أقل من 17 سنة وهي على النحو التالي:

- الاتصال يجب أن يكون مؤثر مع اللاعبين ومبني على أساس الثقة المتبادلة والاحترام والفهم المشترك.
- شرح السلوك المتوقع
- دعم الإدراك والشعور بالمسؤولية
- فهم المشكلات الشخصية للاعبين
- التعامل بعدالة مع اللاعبين
- الدعم يجب أن يكون موجه وإيجابي نحو تصحيح في الأداء
- الابتعاد عن السخرية من اللاعبين أمام الفريق
- ضرورة مشاركة ممثلي الفريق عند البحث عن المواضيع التي لها علاقة بشؤون الفريق.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس منهجية الدراسة

تمهيد:

يعتمد كل بحث من البحوث العلمية على دراسة تحليلية وفق مناهج مختلفة باستعمال طرق جمع البيانات ، ومن هذه المناهج هناك المنهج الوصفي التحليلي الذي بواسطته نستطيع الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر مشكلة أو ظاهرة معينة.

حيث استعملنا فيه الاستبيان الذي يعد من أهم أدوات جمع المعلومات وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المفتوحة نصف مفتوحة والمغلقة والتي تناولناها في بحثنا هذا مكن أجل الوصول إلى نتائج أو حلول للإشكالية المطروحة.

5- منهجية الدراسة:

5-1- الدراسة الاستطلاعية:

5-2- المجال الزمني والمكاني:

أ-المجال الزمني: لقد تم تحضير الأسئلة الموجهة للأساتذة وتحكيمها في الفترة

ما بين

وفي الفترة ما بين..... تم توزيع الاستبيان على الأساتذة المعنيين

ب-المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على مدربي كرة القدم كان عددهم

5-3- الشروط العلمية للأداة:

-صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هوان يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها، ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

حيث قمنا بتوزيع 05 استمارات على خمس مدربين في الفترة ثم أعدنا توزيعها على مدربين أنفسهم في الفترة ما بين ،وفي كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظات الخاصة بإعادة صياغة بغض الأسئلة واخرى مع بعض التعديلات

5-4- ضبط متغيرات الدراسة

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

5-4-1- تعريف 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.

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

طرق التدريب الحديثة في مرحلة التحضير البدني في كرة القدم

المتغير المستقل=الطرق التدريبية الحديثة

5-4-2- تعريف 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 بالتجربة.(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص141)

ومن خلال موضوع الدراسة فإنه تم تحديد المتغير التابع= التحضير البدني.

5-5-5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

5-5-1- تعريف العينة: "ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو البعض من الجميع في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة (محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب، 1999، ص134)

وبما أنه كان من الصعب علينا الاتصال بعدد كبير من المعنيين بدراستنا فإنه لا مفر من اللجوء إلى أسلوب أخذ عينة مقصودة تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام، وعليه فقد تم اختيار عينة بحثنا تتكون من:

5-6- المنهج المستخدم:

إن مناهج البحث عديدة ومتنوعة ومتباينة تباين الموضوعات والإشكاليات ولا يمكن أن ننجز هذا البحث دون الاعتماد على منهج واضح يساعد على دراسة وتشخيص الإشكالية التي يتناولها بحثنا، إذ يعتمد على اتصال الباحث بالميدان ودراسة ما هو قائم فيه بالفعل لذا استخدم المنهج "الوصفي" الذي يعرف بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة محل الدراسة." (بشير صالح الراشدي، ص59)

ويمكن تعريفه بأنه: «ذلك العامل الذي من خلاله نقوم بتحديد طبيعة وخصائص بعض الظواهر المعينة لأجل تحليل العلاقات بين مختلف المتغيرات محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالب وأسلوب أخصائي هادفين من خلال ذلك إلى استخلاص نتائج الموضوع وتنبؤاته عن تطور مختلف الظواهر". (علي عبد الواحد، 1997، ص592)

وتم إتباع الخطوات التالية :

- وصف موضوع الدراسة وصفا دقيقا وذلك من خلال جمع المعلومات الكافية.

- التحقق من المعلومات المجمعّة حول موضوع الدراسة بالوصف الدقيق والتحليل ذي النتائج الجيدة اعتمادا على الظروف المصاغة والمحددة سابقا بغية استخلاص التعليمات ذات النتائج الجيدة.

5-7- أدوات البحث:

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان" التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص "وهي مجموعة الأسئلة المترابطة بطريقة منهجية

وكذلك تعرف استمارة الاستبيان بأنها: "مجموعة من الأسئلة المترابطة حول موضوع معين تم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق"

ويعرف كذلك على أنه: "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحثي العلمي عن طريق الاستمارة يجري تعبئتها منت قبل المستجيب." (طلعت إبراهيم، 1995، ص185)

5-8- كيفية تفرغ الاستبيان:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة

.....

قمنا بتفرغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:

$$س = \text{عدد التكرارات} \times 100 / \text{المجموع العام للعينة}$$

س: النسبة المئوية.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع:

المراجع بالعربية:

الكتب:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح، (1994)، ابراهيم شعلان، فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.
- 2- محمود عباس عوض، (1982)، علم النفس والنمو، الدار الجامعية القاهرة، مصر.
- 3- مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (1973)، منشورات دار الفكر العربي القاهرة.
- 4- ميخائيل إبراهيم سعدون، سليمان مخول، (1982)، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار المعارف، بيروت، لبنان
- 5- عصام عبد الخالق، (2003)، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار المعارف الإسكندرية، مصر.
- 6- مصطفى غالب، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، (1973)، منشورات دار الفكر العربي القاهرة.
- 7- محمود عباس عوض، (1982)، علم النفس والنمو، الدار الجامعية القاهرة، مصر.
- 8- فؤاد السيد البهي، (1975)، الأسس النفسية للنمو، الطبعة الأولى دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 9- رايح تركي، (1988)، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
- 10- مصطفى محمد زيدان، (1986)، النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشروق ، الطبعة الثانية، القاهرة.
- 11- عبد الرحمان عيساوي، (1995)، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 12- فاخر عاقل، (1972)، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، الطبعة الأولى.
- 14- أبو الفتوح رضوان، (1973)، المدرس في المدرسة والمجتمع، مكتبة أنجلو المصرية الطبعة الأولى القاهرة.
- 15- عباس عمارة، (1976)، مدخل إلى الطب النفسي، دار الثقافة، الطبعة الأولى، لبنان.
- 16- أحمد زكي، (1988)، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، مصر.
- 17- ميخائيل إبراهيم خليل، (1982)، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعرفة، بيروت، لبنان.

18- خليفة أئبلي، (2011)، الآلية في المهارات الأساسية بكره للناشئين، مركز الكتاب للنشر الطبعه الأولى، مدينه نصر، القاهره- مصر .

19- السيد عبدا المقصود، نظريات التدريب الرياضي، 5م 1992 (تدريب وفيزيولوجيا التحمل) مطبعه الشباب الحر، القاهره

20- أبو العلا أحمد عبء الفءاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ءار الفكر العربي، القاهره، 1997.

21- حنفي محمود مختار، أسس ءخطيط برامج التدريب الرياضي، المءير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهره 8،9م 1988

22- طلحه حسام الءين، الموسوعه العلميه في التدريب الرياضي التحمل في بيولوجيا وميكانيكا، مركز الكتاب للنشر، القاهره 11م 1997.

23- قاسم حين واحمء البسطوطي، التدريب العضلي، الايزومتري، ءار الفكر العربي 13، القاهره 1984.

24- صبجي حسانين: التدريب الءائري، ءار الفكر العربي، القاهره 14.

مذكرات:

25- أحمد خليفة حسن محمد: فاعليه اسءءام التدريب الءائري على مسءوى أداء بعض المهارات الهجوميه والءفاعيه كره السله، 2، 2003، بءء ضمن مءطلبات الحصول على شهاده الماوسءير في ءربيه البءنيه والرياضيه ءامعه ألمانيا.

26- احمد شعراوي احمد شعراوي محمد: ءأثير برنامج ءربيه بالإنءقال على فاعليه أداء مءموعه حركات الرمي الخفيه وبعض المءغيراء الفيزيولوجيه، بءء مءدم ضمن نيل شهاده الماوسءير في ءربيه البءنيه والرياضيه بكليه الرياضه ءامعه المنصوره، 2002.

27- محمد سمير رضوان: ءأثير برنامج ءربيه مءءرء بالإنءقال على بعض المءغيراء البءنيه الرمي للسباحين، بءء مءدم ضمن نيل شهاده الماوسءير في ءربيه البءنيه والرياضيه للناشئين ءءء 13سنة ءامعه ألمانيا.

28- انءصار الشءاء واحمء مصطفى: ءأثير ءربياء البيوكسيك على بعض المءغيراء الفيزيولوجيه وفاعليه الأداء المهاري الءوءو 6. بءء مءدم ضمن نيل مءطلباء شهاده الماوسءير ءربيه البءنيه بكليه ءربيه البءنيه والرياضيه ءامعه طنءا عام 2004.

29- حامد عبد الفتاح الأشقر: تأثير بعض أساليب التدريب الفكري على النواحي المرفولوجية والمستويات الرقمية للناشئين في مسابقات الجري ،بحث مقدم ضمن نيل شهادة دكتورا الفلسفة في التربية البدنية والرياضية ،بكلية التربية الرياضية الإسكندرية، جامعة حلوان1982.

30-شادي احمد الشحات أحسناوي:

تأثير برنامج تدريبي بالنقل على مستوى الأداء لبعض حركات القوة على جهاز التوازي تحت 1 سنة، بحث ضمن نيل متطلبات شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية ج2004.

31- عزت إبراهيم السيد محروس : تأثير التدريب المتباين باستخدام الإثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين للوثب الطويل 2004، بحث مقدم ضمن نيل شهادة دكتورا الفلسفة في التربية البدنية والرياضية، بكلية التربية الرياضية طنطا1978

32-محمود درجائي محمد: اثر استخدام تدريب البليومترك على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوى والضرب الساحق في كرة الطائرة اقل من 15سنة.بحث مقدم ضمن نيل شهادة دكتورا في التربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع الأجنبية :

33-Cazorla. G,(2016), Analyse des exigences de la pratique de football de haut niveau a la formation de jeune footballeur, Cellule recherche fédération française de football.

34-Weineck,J,(1992), Biologie du sport, Édition vigot, France.

الملاحق

الموضوع: استمارة استبيان خاصة بمدربي كرة القدم

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تربية بدنية ورياضية قمنا بوضع استمارة الاستبيان هذه بين أيديكم قصد دراسة صدق وثبات الأسئلة من حيث الألفاظ والصياغة اللغوية لها وكذا خدمتها للفرضيات، خاصة وأن موضوع بحثنا يتمحور حول: أهمية طرق التدريب الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم.

الإشكالية المطروحة:

هل لتتبع الطرق التدريبية الحديثة أهمية في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة:

- 1- هل يتم الإعتماد على الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم؟
 - 2- هل تختلف الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني حسب العوامل البدنية للاعب؟
- الفرضية العامة:

للتتبع الطرق التدريبية الحديثة دور إيجابي في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم.
الفرضيات الجزئية:

- 1- يتم اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم حسب نوع الصفة البدنية المراد تنميتها.
2. يتعلق اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم حسب العوامل البدنية للاعب.

المحور الأول: يتعلق باختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبي كرة القدم حسب نوع الصفة البدنية المراد تنميتها.
السؤال الأول:

ماهي أنواع الطرق التدريبية الحديثة التي تعتمد عليها في مرحلة التحضير البدني؟

- طريقة التدريب البليومتري - طريقة تدريب الهيبوكسيك
- طريقة الفارتك - طريقة التدريب بالأثقال
- ب- طرق أخرى:

.....-

.....-

السؤال الثاني:

هل تعتمد على طريقة تدريبية حديثة واحدة في مرحلة التحضير البدني؟

- نعم - لا

السؤال الثالث:

من بين هذه الطرق التدريبية الحديثة، ماهي الطريقة الأكثر استعمالاً لديك في مرحلة التحضير البدني؟
مع التعليل؟

- طريقة التدريب البليومتري - طريقة تدريب الهيبوكسيك .

- طريقة الفارتك - طريقة التدريب بالانتقال

-التعليل:

.....
.....

السؤال الرابع:

هل اختيار الطريقة التدريبية الحديثة يعتمد على نوع الصفة البدنية المراد تنميتها؟

- نعم - لا

السؤال الخامس:

ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب الحديثة؟

-تدرج الصعوبة في الأداء

-مراعاة البساطة والسهولة في التنفيذ

-الصفات البدنية

-الأجهزة والوسائل المستعملة

-أشياء أخرى

.....-

.....-

السؤال السادس:

هل يمكن تنمية الصفة البدنية الواحدة بعدة طرق تدريبية حديثة مختلفة؟

- نعم - لا

السؤال السابع:

هل تعتبرون أن التنوع في طرق التدريب الحديثة يسهل العمل في مرحلة التحضير البدني؟

- نعم - لا

السؤال الثامن:

هل تفضلون التنوع في الطرق التدريبية الحديثة أثناء كل حصة؟

-نعم - لا

المحور الثاني: يتعلق اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعب كرة القدم حسب العوامل البدنية للاعب.

السؤال التاسع:

ما هي العناصر البدنية التي تعتمد عليها في مرحلة التحضير البدني للاعب كرة القدم حسب العوامل البدنية للاعب؟ رتبها حسب الأولوية؟

-القوة -السرعة -الرشاقة -المرونة -التحمل .

-صفات أخرى أذكرها؟

.....

السؤال العاشر:

هل لعناصر اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية؟

إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟

-نعم - لا

-إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك؟

.....

السؤال الحادي عشر:

هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على اختيار نوع الطريقة التدريبية مرحلة التحضير البدني؟

-نعم - لا

السؤال الثاني عشر:

هل يجب تطوير الصفات البدنية كلها في مرحلة التحضير البدني؟ علل إجابتك؟

-نعم - لا

ملخص الدراسة باللغة العربية:

المعهد: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

الباحث: شرقي عبد الفتاح

لغة الرسالة: العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية

الجامعة: جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

اشراف الأستاذ: د. محمد ديلمي

عنوان الدراسة: أهمية طرق التدريب الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم u17

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على طرق التدريب الحديث في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- تهدف إلى لفت انتباه المدربين في المجال الرياضي وخاصة كرة القدم لاتباع أنجع طرق التدريب الحديث للوصول إلى أعلى المستويات.

- التعرف على العلاقة الموضوعية بين طرق التدريب الحديث ومرحلة التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص وتزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.
مشكلة الدراسة:

هل لتتعدد الطرق التدريبية الحديثة أهمية في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

1- يتم اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم حسب نوع الصفة البدنية المراد تلميتها.

2- يتعلق اختيار الطرق التدريبية الحديثة في مرحلة التحضير البدني للاعبين كرة القدم حسب العوامل البدنية للاعب.

عينة الدراسة: فئة أقل من 17 سنة.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: الدراسة النظرية، الاستبيان.

الكلمات المفتاحية: طرق التدريب الحديثة، التحضير البدني، كرة القدم والمراقبة.

الملخص باللغة الإنجليزية :

Summary of the study in Arabic:

The Institute: The Institute of Sciences and Technologies of Physical and Sports Activities

Department: Sports Training

Specialization: Sports physical preparation

Researcher: Shergue Abdel Fattah

Message language: Arabic

Message type: Master

Country: the Republic of Algeria

University: University of Muhammad Boudiaf - Al-Masila -

Supervision of Professor: Dr. Muhammad Dilmi

Study title: The importance of modern training methods in the physical preparation stage for football players u17

Objectives of the study:

The current study aims to:

Learn about modern training methods in the physical preparation stage for football players for a group of less than 17 years old.

It aims to draw the attention of coaches in the sports field, especially football, to follow the most effective methods of modern training to reach the highest levels.

- Identify the objective relationship between modern training methods and the physical preparation stage for football players of the category of less than 17 years.

- Opening the fields of research in this specialty and providing the library with this type of scientific research.

The study Problem:

Is the diversity of modern training methods important in the physical preparation stage for football players?

Study hypotheses:

1- Modern training methods are chosen in the physical preparation stage for soccer players according to the type of physical characteristic to be developed.

2- The choice of modern training methods depends on the physical preparation stage of soccer players according to the physical factors of the player.

Study sample: Less than 17 years old.

Approach used: the descriptive approach.

Study tools: theoretical study, questionnaire.

Key words: modern training methods, physical preparation, football and adolescence.