

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة - تدريب رياضي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم

الناشئين بولاية الخرطوم

**Impact of Proposed Training Program for
Developing Transition Speed Skill in Junior
Football Players in Khartoum State**

إشراف الدكتور:

إعداد الدارس:

حاكم يوسف الضو

يوسف عثمان ضيف الله محمد

2014م-1434هـ أبريل

الآية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ

الْحَكِيمُ﴾ ﴿32﴾

صَدَقَ اللّٰهُ الْعَظِيمُ

سورة البقرة الآية (32)

الإهداء

إلى منارة العلم الإمام المصطفى الأبي الذي علم المتعلمين سيد الخلق الكريم
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من تحت قدميها جنان الله والخلد إليكى أمي العزيزة

إلى من زرف قطرات العرق من أجل تعليمي وفتح عيني للحق والنور إلى من
تعلمت منه العطاء دون رياء أليكى...أبي العزيز

إلى من حبهم يجري في عروقي ويلهج بذكراهم فؤادي إلى أخواني وأخواتي إلى
كل أهلى الأعراء

إلى من جمعني معهم القدر وعشت معهم أجمل فترات العمر إلى من هم للصداق
عنوان إلى من ذكراهم ستبقى على مر الزمان إلى أصدقائي

إلى من سرنا سوياً ونحن نعشق الطريق معاً نحو النجاح والأبداع إلى زملائي
وزميلاتي بقسم التدريب الرياضي

إلى من علمونا طريق العلم والمعرفة إلى أساتذتي في كلية التربية البدنية
والرياضة

إلى كل عزيز وغالي علي

الشكر والعرفان

الشكر والحمد لله تعالى الذى شرح لنا صدورنا ويسر لنا أمورنا وأمدنا بالقوة والعافية والصبر على معاناة الدنيا التى لا تنتهى حمداً كثيراً لإكمال خطوات البحث بالصورة التى تمنيناها ونرفع له الأيادي وتخضع له القلوب وتتنقاد لأحكامه العقول و لله رب العالمين آيات الشكر والتقدير لكل من قلعة العلم والمعرفة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا والشكر أجزله الى كلية التربية البدنية والرياضة من أساتذتها الى أصغر موظف فيها وكل الشكر والتقدير الى من ساهم في إنجاز هذا العمل ولو بكلمة طيبة ولكل أساتذة قسم التدريب الرياضي كما نخص بالشكر الدكتور/ حاكم يوسف الضو الذى أنار لنا طريق العلم والمعرفة وقدم النصح والإرشاد والعون طوال مدة إعداد البحث له مني كل الاحترام .

كما نشكر كل الأيادي التى أمتدت بالمساهمة في هذا البحث.

الباحث

المستخلص

هدف هذا البحث إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبين كرة القدم الناشئين في بعض أندية ولاية الخرطوم .

وقد شملت العينة (30) لاعباً تم إختيارهم بالطريقة العشوائية بولاية الخرطوم ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي نسبة لملائمته طبيعة هذه الدراسة بنظام مجموعة واحدة (تجريبية) بأسلوب القياس القبلي و البعدي .

استخدم الباحث الاختبارات التي تُقيس عنصر السرعة في جمع البيانات التي تساهم في تحقيق أهداف البحث .

توصل الباحث إلى النتائج الآتية :-

1 / توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبار السرعة لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم لصالح القياس البعدي .

2 / نجاح مفردات المنهج التدريبي .

3 / إستخدم الباحث الشدة (70%) وهي شدة عالية ساعدت في تطوير وتنمية السرعة .

4 / إستخدم الباحث تدريبات السرعة باستخدام الكرة مما ساعد ذلك في نجاح البرنامج .

5 / إلتزام أفراد العينة طوال فترة المنهج إنعكس على نجاح تطوير عنصر السرعة .

أوصى الباحث بالآتي :

1/ ضرورة الاستعانة بتنمية السرعة قيد البحث للاعبين كرة القدم الناشئين.

2 / الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وبالأخص السرعة قيد البحث في انتقاء الناشئين.

3 / القيام بالبرامج المماثلة لعناصر اللياقة البدنية الأخرى .

Abstract

The goal of this research is to identify the impact of the proposed training program for the development of transitional speed of junior football players in some clubs Khartoum state. The sample included 30 players were selected randomly in Khartoum state, researcher used the experimental method proportion to the nature of the suitability of this study and one set system (experimental) style tribal and dimensional measurement.

The researcher used tests that measure the speed element in the data, which contribute to achieving the objectives of the research collection.

1. The researcher found the following results: -
There are statistically significant differences between the pre and post measurement in speed test to an emerging football in Khartoum state in favor of measuring the dimensional differences.
2. success vocabulary training curriculum.
3. Use researcher intensity (70%), a high-intensity helped in the development of speed.
4. Use researcher exercises using the ball speed, which helped in the success of the program.
5. Commitment respondents throughout the curriculum reflected on the success of the development speed element.

The researcher recommended the following:

1. The need to engage the development speed under discussion for budding footballers.
2. Attention to the elements of fitness, particularly speed under discussion in the junior selection.
3. To do similar programs for the other elements of fitness.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى	التسلسل
أ	الآية القرآنية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والتقدير	
د	المستخلص	
هـ	المستخلص باللغة الإنجليزية	
و	قائمة الجداول	
ز	قائمة الملاحق	
الفصل الأول - خطة البحث		
2-1	المقدمة	1 -1
2	مشكلة البحث	2 -1
2	أهمية البحث	3 -1
3	أهداف البحث	4 -1
3	فروض لبحث	5 -1
3	إجراءات البحث	6 -1
3	مصطلحات البحث	7 -1
الفصل الثاني - أدبيات البحث والدراسات السابقة		
4	كرة القدم	1 -2
5-4	تاريخ لعبة كرة القدم	1-1-2
5	المهارات فى التعامل مع الكرة	2-1-2

6	السرعة	2-2
6	ماهية السرعة	1-2-2
7-6	علاقة السرعة ببعض خصائص الحركة	2-2-2
8-7	أنواع السرعة وإمكانية تنميتها وتطويرها	3-2-2
9-8	مراحل تنمية السرعة	4-2-2
10	الناشئين	3-2
10	مقدمة	1-3-2
12-10	خواص نمو الناشئين	2-3-2
14-12	خواص يدریب الناشئين	3-3-2
15-14	المرحلة من 8 الى 12 سنه	4-3-2
15	المرحلة من 12 الى 14 سنه	5-3-2
16	البرامج	4-2
16	ماهية البرامج	1-4-2
16	تصميم البرامج	2-4-2
17-26	خطوات تصميم البرامج الرياضية	3-4-2
17	تطوير البرامج التدريبية	4-4-2
19-18	البرامج التدريبية للناشئين	5-4-2
20	خطوات تصميم البرامج للناشئين	6-4-2
20	تقويم البرامج	6-4-2
20	التدريب الرياضي	5-2
21-20	مفهوم التدريب	1-5-2

21	ماهية التدريب الرياضي	2-5-2
24-21	خصائص التدريب الرياضي	3-5-2
25-24	مبادئ حمل التدريب	4-5-2
25	أنواع حمل التدريب	5-5-2
27-25	طرق التدريب	6-5-2
30-28	الدراسات السابقة والمثابه	6-2
30	التعليق على الدراسات السابقة والمثابه	1-6-2
30	الإستفادة من الدراسات السابقة والمثابه	2-6-2
الفصل الثالث – إجراءات البحث		
31	مقدمة البحث	1-3
31	منهج البحث	2-3
31	مجتمع البحث	3-3
31	عينة البحث	4-3
31	وسائل جمع البيانات	5-3
33-31	تصميم البرنامج	6-3
33	إختبارات السرعة	7-3
34-33	تقنين الإختبارات والقياسات (الصدق والثبات)	8-3
35-34	تطبيق الإختبار	9-3
36	المعالجات الإحصائية	10 -3
الفصل الرابع – عرض ومناقشة النتائج		
37	مقدمة	1 -4

38-37	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بفرض البحث الأول	2 -4
الفصل الخامس – الإستنتاجات والتوصيات والملخص		
39	الإستنتاجات	1 -5
39	التوصيات	2 -5
39	المقترحات	3 -5
40-39	ملخص البحث	4 -5
41	قائمة المصادر والمراجع	5 -5
42	الرسائل العلمية	6 -5
	المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	الرقم
31	يوضح توصيف العينة	1
32	يوضح تصميم البرنامج قبل التعديل	2
33	يوضح تصميم البرنامج بعد التعديل	3
34	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط	4
35	يوضح الاختبار القبلي والبعدي لعنصر السرعة (30 متر عدو)	5
37	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T)	6

الفصل الأول

خطة البحث

1-1 المقدمة:

لعبة كرة القدم من الالعاب التي تزداد كل يوم شعبية وهي معروفة لدى الجميع وتمارس في جميع أنحاء العالم ولها جمهور كبير من المشجعين ومن أهم عناصر تطويرها إتباع الطرق الاساسية والاساليب العلمية في التدريب وإكتساب المهارات الاساسية والفنية والوقوف على استراتيجية اللعب.

لقد استفاد مربو الالعاب الرياضية المختلفة وخاصة في كرة القدم من التقدم التكنولوجي في تطوير عناصر اللياقة البدنية من اجل تحقيق الانجاز في المجال الرياضي بصورة كبيرة في مجال التدريب الرياضي وذلك عن طريق التطبيق .حيث ظهر واضحاً على المستوى الرياضي للاعبين من خلال التنافس الكبير بين المنتخبات او الأندية في العالم ،حيث يرجع الفضل في ذلك الى المبدعين من علماء ومدربي التربية الرياضية في ايجاد طرق لتطوير هذه العناصر .ولم يقتصر تأثير ذلك على المستويات العليا فقط بل كان في جميع القطاعات الرياضية نصيب كبير في هذا التقدم.

ولما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب الحالي متمتعاً باللياقة البدنية العالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم احدى الاساسيات في الصحة التدريبية اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الاخيرة إرتفاعاً واضحاً ونظراً الى لاعبي كرة القدم الان وما كانوا عليه من سنوات نجد صفاتهم البدنية نمت بطريقة ملحوظة.

أن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الاداء والمهارات العالية في الاداء الفني والخططي، والقاعدة الاساسية لبلوغ اللاعب المميز التي تؤهله لذلك

هي اللياقة البدنية أي تنمية الصفات البدنية للاعب. (هاشم ياسر حسن ،2012م: ص11) .

السرعة في المجال لرياضي من القدرات الاساسية الهامة في تحسين التقدم بمستوى كبير في الفعاليات والالعاب الرياضية المختلفة لكرة القدم الانشطة الاخرى. وتعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة المختلفة. وبالنظر إلى لعبة كرة القدم على اللاعب القيام بحركات كثيرة ومختلفة أثناء المباريات وإن معظم هذه الحركات ذات طابع سريع ومفاجئ وكذلك تغيير اللاعبين بأماكنهم لذا كان نصيب عناصر اللياقة البدنية كبير من حيث الأهمية في الاداء المهاري والحركي .

ومن اهم عناصر اللياقة البدنية هي القوة -المرونة - الرشاقة- التحمل - السرعة وتعد السرعة في كرة القدم من عناصر اللياقة البدنية المهمة وصعبة التطوير قياساً ببقية العناصر

الأخرى ،فالمهاجم السريع يخشاه الدفاع كما إنه يثير الإرتباك في صفوف دفاع الخصم وهذا ينطبق على المدافع السريع الذى يحسب له المهاجم ألف حساب بالإضافة إلى أنه يبعث الإطمئنان في خط الدفاع وقدرته على التغطية المستمرة لزملائه .

1-2 مشكلة البحث :

السرعة من عوامل الإنجاز الأساسية في المجال الرياضي حيث تظهر أهميتها في كرة القدم من خلال التأثير الحاسم لها في اتخاذ عملية بناء هجمه أثناء سير اللعب أو أهمية مباغته أو إيقاف أو عرقه أو تضعيف الهجوم المضاد للفريق المنافس.

أصبحت كرة القدم الحديث تعتمد على السرعة كالسرعة في بناء الهجمه وسرعة الإنتقال والإنتشار في الملعب وهذا ما نراه في بعض الفرق الأجنبية والعربية، لان السرعة عنصر حاسم في اللعب وركيزة تعطي الأهمية خلال الإعداد الكروي.

ومن متابعة الباحث المستمرة لمباريات كرة القدم للناشئين في الروابط بولاية الخرطوم لاحظ أن هنالك ضعفاً واضحاً عند الناشئين في عنصر السرعة التي تعتبر من أهم العناصر في كرة القدم في إستمرارية اللعب، وإهتمام الباحث بهذه المشكلة هو أن معظم مباريات الناشئين التي تمثل السودان في الداخل أو الخارج تنتم بالبطء في المستوى بسبب ضعف اللياقة البدنية وبطئ في الأداء بسبب السرعة. ولاحظ ايضا أثناء قيامه بتدريب فرق الناشئين كل من الفاتحين بأمدة والصفاف بالصحافة انخفاضاً واضحاً في عنصر السرعة، لذا كان اهتمام الباحث بهذه المشكلة.

ويسعى الباحث إلى إستخدام أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة الانتقالية للاعبى كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم.

1-3 أهمية البحث:

تكم أهمية البحث في:

- 1-السرعة للاعب كرة القدم ضرورية في تأدية حركات اللعب في أسرع وقت ممكن تحت الظروف المتاحة والمتطلبات التكتيكية والإمكانات الفردية.
- 2- قد يسهم هذا البحث في رفع مستوى السرعة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين .
- 3- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في لفت النظر وإنتباه مدربي التربية البدنية بضرورة الإهتمام بالبرامج التدريبية المقننة بتنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة عامة والسرعة بصورة خاصة.
- 4- قد يساهم هذه البحث فى تقنين برامج تدريبية لناشئين .

4-1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

1- التعرف على مستوى لاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم في السرعة الانتقالية .

5-1 فروض البحث

1- توجد دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للسرعة الانتقالية نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لدى الناشئين بولاية الخرطوم .

6-1 إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدام المنهج التجريبي.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم .

عينة البحث:

إختيار العينة بالطريقة العشوائية من الناشئين بولاية الخرطوم وعددهم (30) لاعبا .

حدود البحث:

المكان: ولاية الخرطوم .

الزمان : 2014 م .

7-1 مصطلحات البحث:

البرنامج: هو عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذه وإمكانية تحقيق هذه الخطة .(عبدالحميد شرف ،2002م :ص 169).

التدريب الرياضي: عملية تربوية هادفة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن .(البسطويسي أحمد،1999: ص 59)
السرعة: تعني قدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن (حنفي محمود مختار، 1997م ، ص 210) .

الفصل الثاني

أدبيات البحث والدراسات السابقة

2-1 كرة القدم :

2-1-1 تأريخ لعبة كرة القدم :

رياضة كرة القدم من الألعاب القديمة جداً ، تأريخها طويل ، حافظت فيه على حيويتها، وقدرتها على إستقطاب الجماهير الاستثنائية باهتمامهم ، وهي الرياضة الأكثر شعبية في العالم، عرفت قديماً في الصين من حوالي 3000 سنة ق.م ، وبقيت لمدة طويلة على أن نزلت ضمن برنامج التدريب العسكري ، عرفها الإغريق ثم مارسها الرومان عبر الإمبراطورية الشاسعة التي إمتدت الى جميع أنحاء العالم المعروف آنذاك ، وعن طريق روما إنتقلت اللعبة الى بلاد الإنجليز فسحرت الشعب الإنجليزي الذي مارسها في الطرقات ، والشوارع ، والمدارس ، والحدائق ، مما أضطر الملوك إلى محاربتها ، ومنعها في أحيان كثيرة لأنها شغلت الناس عن الفروسية ، وباقي الألعاب الرياضية ، وفي إيطاليا كانوا يلعبون كرة القدم منذ العام 1410م .

يعود تأريخ هذه اللعبة إلى أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد ، حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون الولائم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم ، وكما هو واضح أن هذه اللعبة أسست على منهج بربري متوحش ، كما عرفها اليونانيون واليابانيون 600 سنة قبل الميلاد ، والمصريون 300 سنة قبل الميلاد...ما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضاً هذه اللعبة...إلا أن كرة القدم بشكلها المعاصر والمعروف لنا ، ظهرت لأول مرة بإنجلترا .

وعلى هذا الأساس هنالك من يعتقد أن كرة القدم نشأت في بريطانيا بشكلها الحضاري ، أما الصين فهي أول من إكتشف اللعبة ولكن كانت لعبة بربرية لا تقاس سوى بقوانين همجية نوعاً ما.

وفي عام 1863م تأسس إتحاد كرة القدم ابريطاني في لندن ، وأطلق على هذه اللعبة رسمياً اسم لعبة كرة القدم ، في الوقت نفسه تم إقرار بعض القواعد الخاصة بإقامة مبارياتها ، وعد ذلك ميلاد كرة القدم الحديثة .

وتشهد كرة القدم في عصرنا الحديث تطوراً سريعاً ، وفي الوقت نفسه بدأ الناس من جديد يبحثون عن تأريخ نشأت هذه اللعبة الرياضية المشهورة وموطنها الأصلي ، وبعد دراسة مكثفة أجراها خبراء كبار ومؤرخون مشهورون في مختلف دول العالم ، توصلوا أخيراً إلى قرار أعلنه الإتحاد الدولي لكرة القدم بأن لعبة كرة القدم نشأت أصلاً في الصين وكانت كلمة (تسو زوه)الصينية القديمة تعني كرة القدم ، وكلمة (تسو) تعني ركل ، وكلمة (زوه) عبارة

عن كرة مصنوعة من جلد الحيوانات ومحشوة بالشعر ، وكلمة (تسو زوه) تعني يركل الإنسان الكرة بقدميه .

وكرة القدم كلعبة تجمع مابين الممارسة وما تمثله من قيم التنافس والتضامن والكفاءات الفردية والجماعية ، من جهة ، ولفرجة بما تحفقه من الإثارة تشويق في العرض من جهة أخرى . (عمرو أبو المجد وأبوالعلاء عبدالفتاح ، 2013م : ص 13).

2-1-2 المهارات في التعامل مع الكرة :

أولاً:الإستلام :

اللاعبون يجب أن يكونوا قادرين على إستلام أي كرة تصل إليهم ووضعها تحت سيطرتهم ، ببساطة تعتبر مهارة الإستلام وإيقاف الكرة سهل جداً ، في هذه الحالة يجب وضع الكرة في موضع مثالي لتهيئتها للمسمة القادمة أو الحركة القادمة ، بعض اللاعبين الماهرون يلجأون لاستخدام " للمسمة الأولى " لتحريك الكرة بسرعة في نفس الإتجاه الذي ينوون التحرك فيه ، أيضاً يوجد مصطلح " التمرير من للمسمة الأولى " ، هذه الحركة قد تستخدم بدلاً من الإستلام لخداع مدافعي الفريق الخصم ، وهكذا تعتبر هذه الحركة سلاحاً هجومياً في بعض الحالات .

ثانياً : التمرير:

وهو القابلية لتبادل التمرير بين اللاعبين القريبين بدقة وبتوقيت جيد ، كذلك إرسالها للاعبين بعيدين بدقة وبتوقيت مناسب ، وذلك للحفاظ على السيطرة الكاملة على الكرة ، يعتبر التمرير عنصراً مهماً ينتج عنه في أغلب الأحيان الكثير من الأهداف .

ثالثاً : التسديد :

اللاعب يحتاج أثناء التسديد الى الموازنة بين التلهف الكبير والإمتناع الكبير (بمعنى : أن يوازن بين القوة الكبيرة والضعف الكبير)، التسديد يجب ان يكون دقيقاً وقوياً ، في بعض الأحيان يمكن الوصول الى التسديد المثالي بسهولة ، بشكل عام يعتمد التسديد على اللاعب وقوة قدمه ودقتها في أغلب الأحيان .

إختيار جزء من المرمى للتركيز عليه أثناء التسديد يعد مهارة أخرى ، حيث أنه يعتمد على كم اللاعبين الذين يغطون الرؤية الشاملة لأجزائه ، كذلك عندما يكون التسديد في وجود حارس مرمى فقط فإنه يفضل اللجوء الى التسديد في المناطق القريبة من القائمين ، يمكن التسديد أيضاً تحت العارضة لكن الحصول على تسديدة سهلة وفعالة يفضل تسديد كرات ارضية نحو الزاوية السفلة للمرمى ، في حالة أخرى ، عندما يكون حارس المرمى متقدماً عن خط مرماه يفضل تسديد الكرة بشكل منحنى .(عمرو ابو المجد و أبو العلاء عبد الفتاح ، 2013م : ص

2-2 السرعة:

2-2-1 ماهية السرعة:

السرعة في المجال الرياضي تعتبر من القدرات البدنية الأساسية والهامة في تحسين والتقدم بمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة لكرة القدم واليد والسلة، هذه بالإضافة الى ألعاب القوى والسباحة والملاكمة والمنازلات. تلك الأنشطة والتي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة المختلفة. وبذلك ينظر كمؤشر لمدى توافق الإستجابات العضلية مع الإستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي والعصبي ، وذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية :

*"إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن".

*"القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن".

*"أداء حركات متكررة متتالية بإيقاع سريع"

وذلك يمكن إعتبار التعاريف السابقة شاملة لمعنى ومصطلح السرعة بوجه عام ، أما التعريف بأشكال السرعة المختلفة فسوف نتناوله عندما نتطرق الى تلك الأشكال من السرعة ، كقدرة بدنية وصفة وعنصر حركي وفسولوجي هام ، له ارتباط ليس فقط بالقدرات البدنية ، ولكن بالأسس والخصائص الميكانيكية والحركية المؤثر على أداء وشكل المهارات الرياضية ذات الارتباط بأي شكل من أشكال السرعة .

2-2-2 علاقة السرعة ببعض خصائص الحركة :

يظهر مستوى السرعة الجيد من خلال بعض الخصائص التقويمية للحركة كالإيقاع والتوقع والنقل والإنسياب الحركي ، كل تلك اخصائص لها تأثير إيجابي كبير على مستوى تقدم السرعة ، فمن خلال بعدى الإيقاع الزمني ولديناميكي يظهر مستوى السرعة ، فالبعد الزمني يتمثل في التوزيع الأمثل لنسب الزمن بالنسبة لأجراء ومراحل الحركة ، أما البعد الديناميكي فيتمثل في توزيع الجهد المبذول أيضاً على تلك الأجزاء والمراحل بما يتناسب مع أهمية كل جزء ومرحلة ، وبذلك يلعب الإيقاع دوراً مميزاً في جمال وإقتصاد الحركة . فسرعة العداء الجيد أو لاعب كرة القدم أو اليد أو السلة المتميزين . والأنشطة والتي تعتمد على سرعة الأداء الحركي تظهر من خلال إيفاعاتها المتميزة والتي يستدل عليها بالفواصل والمساحات الزمنية المقننة والموزونة بين اجزاء الحركة من ناحية والسرعة والأداء من ناحية أخرى .

إن النقل الحركي سواء من الأطراف إلى الجزء أو من الجزء إلى الأطراف لا يتم بصورة جيدة في غياب سرعة الاداء ، فلاعب رمية التماس في كرة القم لا يستطيع إرسال

الكرة لأبعد مسافة في غياب سرعة الحركة ،ولاعب كرة اليد لا يستطيع التسديد على المرمى في غياب سرعة الحركة ، وبذلك نرى ايضاً أن التوقع الصحيح لا يتم في غياب أو نقص السرعة الحركية عند لاعبي القدم والسلة واليد ، حيث تمثل السرعة عنصراً أساسياً في المستوى .فكلما كانت السرعة جيدة كان التوقع جيداً ، كذلك الانسياب ، والتوافق الحركي تلك الخصائص التقويمية الهامة للحركة والتي لا تظهر بشكلها الأمثل في غياب السرعة .

2-2-3 انواع السرعة وإمكانية تنميتها وتطويرها :

تمثل السرعة اشكال رئيسية في المجال الرياضي وكما يلي:

1- سرعة رد الفعل

2- سرعة الحركة الوحيدة

3- السرعة الانتقالية.

1- سرعة رد الفعل

ينظر إلى سرعة رد الفعل كصفة حركية فسيولوجية واثية يمكن تنميتها وتحسينها ،وبذلك تعتبر دالة ومؤشراً لسلامة الجهاز العضلي العصبي للاعب ،ويمكن تعريفها "بقدره الجهاز العضلي العصبي على الإستجابة السريعة للمثير " ويختلف زمن رد الفعل بين الرياضيين تبعاً لنوع النشاط الممارس ، وبذلك تختلف صفة رد الفعل من لاعب لآخر ومن فرد لآخر وحتى عند الشخص نفسه ،حيث يختلف من مجموعات عضلية لمجموعات أخرى ، وبذلك تؤثر طرق التدريب واساليبه المخيفه على مستوى تقدم سرعة رد الفعل ، فتزداد سرعة رد فعل الزراعين عند لاعبي كرة السلة واليد والطائرة والتنس الأرضي وتنس الطاولة عنهم عند لاعبي كرة القدم ومتسابقى المسافات القصيرة والطويلةفي الجرى ، كما تتحسن سرعة رد الفعل للرجلين عند لاعبي كرة القدم عنهم عند المصارعين. وهذا على سبيل المثال حيث يتوقف ذلك على مدى إستخدام اللاعبين لأطرافهم أو المجموعات العضلية ذات العلاقة بالنشاط الممارس

2- سرعة الحركة الوحيدة

يمكن حساب سرعة الحركة الوحيدة (ع) عن طريق حساب الزمن المستغرق عند أداء الحركة (ن) أولاً ، ثم قيمة المسافة على الزمن الذى ينتج عنه السرعة م/ث ، وبذلك هي تعبر عن السرعة المبذولة عند أداء حركة ما وامرة واحدة أي غير متكررة ، وبذلك يمكن قياس الزمن المستغرق منذ بداية الحركة وحتى نهايتها .

ومما يقدم لتنمية تدريب سرعة الحركة الوحيدة يمكن إستخدام طرق وأساليب التدريب المختلفة والتي تهدف الى تنمية القدرة الإنفجارية والقوة المميزة بالسرعة ، فتمارينات البليومترك المتعددة بأدوات ودون أدوات ، والمتمثلة في الحجل والوثب بقدم وقدمين ، وكذلك

تدريبات المدرجات في الصعود ولنزول ، هذا بالإضافة الى الوثب العميق من ارتفاعات مختلفة ..كل هذا يعمل على تنمية القدرات الانفجارية والتي تتميز بسرعة كبيرة في الأداء ..أي سرعة الحركة الوحيدة والتي تعتمد في تنميتها على تنمية عنصر القوة العضلية بصورة أساسية .

3- السرعة الانتقالية :

تظهر سرعة التردد من خلال اداء حركات متكررة ومتشابهة في زمن معين كحركات الجرى والسباحة والتجديف والدراجات حيث تسمى تلك السرعة بالسرعة الإنتقالية ، كما تظهر سرعة التردد بشكل آخر من خلال إنقباضات عضلية عالية متكررة عند الأداء لحركة ما كحجالات أو الوثبات المتكررة لمسافة مينة قد تكون قصيرة أو طويلة ، كما تظهر من خلال عدد مرات ثني ومد الزراعين في وحدة زمنية معينة 10ث او ثلاثين ثانية مثلا ..قس على ذلك جميع الحركات المتكررة والخاصة عضلات البطن والظهر .

2-2-4 مراحل تنمية السرعة:

لتنمية عنصر السرعة في مجال الأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة التي يعتمد مستوى أدائها الى هذا العنصر ، يجب الإجابة على التساؤلات التالية عند بدء وضع خطة التدريب .

-التساؤل الاول : ما مستوى سرعة اللاعب عند بداية وضع خطة التدريب ؟

-التساؤل الثاني : ما شكل السرعة التي يحتاجها اللاعب ولها علاقة بمهارته ؟

-التساؤل الثالث : ما هي أنسب الطرق المستخدمة لتنمية تلك السرعة ؟

-التساؤل الرابع : ما مدى إستفادة اللاعب من السرعة للإرتقاء بمستوى لعبته ؟

فإذا نظرنا الى إحتياج كل لاعب من انواع السرعة، نجد أن لاعب كرة القدم يحتاج الى السرعة الإنتقالية بالدرجة الاولى، وسرعة رد الفعل بالدرجة الثانية ثم سرعة الحركة الوحيدة والتي يتطلبها عند التسديدعلى المرمى أو عند المناولة الطويلة، اما العدائين والوثابيين في ألعاب القوة وسباحة المسافات القصيرة فيعتمدون على تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل، ولاعبى الملاكمة يتركز إحتياجهم الى سرعة رد الفعل بالدرجة الاولى. وبذلك لا توف تنمية السرعة عى نوع السرعة التي تكلمنا عنها فقط، بل على شكل السرعة ايضاً، والذي يتمثل في أشكالها المختلفة كالسرعة القصوى، وجد السرعة القصوى ، وتحمل السرعة القصوى .

ولتنمية عنصر السرعة بانواعه وأشكاله المختلفة توضع خطط تدريبية طويلة ومتوسطة

وقصيرة المدى التي يقدمها كل من جورج ديتمان وروبيرت 1988م

في المراحل السبع التالية :

المرحلة الأولى : مرحلة التدريب الأساسي

الغرض : تنمية القوة العضلية العامة لجميع عضلات الجسم مع التركيز على عضلات الرجلين والبطن والجزع والكتفين بالإضافة الى تنمية اتجاه التحمل (تحمل القوة).
شدة التدريب : من من متوسط وحتى أقل من القصوى (55%-85%) من الشدة القصوى للاعب بأستخدام نظام الطاقة الهوائية وحدود النظام اللاهوائي.

المرحلة لثانية :مدخل التدريب الخاص

الغرض : تنمية كل من القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل
شدة التدريب : من متوسط وحتى أقل من القصوى 55%- 85% من الشدة القصوى .

المرحلة الثالثة :التدريب الخاص بإستخدام تمرينات القذف والدفع والتصادم

الغرض : تنمية القدرة الانفجارية بإستخدام تمرينات القذف والدفع (تمرينات البليومتر).
شدة التدريب : 60% وحتى 100% ، تمرينات القذف و الدفع والتصادم .

المرحلة الرابعة : إستخدام التدريب البليومتري

الغرض : إكتساب القدرة الانفجارية
شدة التدريب : 85%-100%، تمرينات الحجل والوثب والهبوط والركل بأدوات وبدون أدوات.

المرحلة الخامسة : التركيز على تنمية السرعة القصوى

الغرض : إكتساب السرعة القصوى
شدة التدريب : 85% - 100% ، تكرار قليل لنفس مسافة السباق أو مسافة أقل بعد زيادة التكرار .

المرحلة السادسة : ربط السرعة القصوى بالمهارة :

الغرض : تحمل السرعة القصوى وربطها بأداء المهارة
شدة التدريب : 75%- 100% تكرار قليل المسافة أكبر من السباق .

المرحلة السابعة : تدريب فوق القصوى

يأستخدام العدو على منحدرات ، العدو مع الشد من الخلف بأحبال مطاطية ، أو العدو مع سحب اللاعب بعوامل ميكانيكية كسيارة مثلا وبسرعة أعل قليلا من سرعة اللاعب، وإستخدام الاحبال المطاطية لاقت استخدامات عدة لتدريب المستويات العليا .

الغرض: تنمية السرعة فوق القصوى باستخدام عوامل مساعدة : 10-20 زيادة عن الشدة القصوى، (بسطوبي احمد ، 1999م: ص 143-159) .

2-3 الناشئين:

2-3-1 مقدمة:

ناشئو كرة القدم اليوم، هم لاعبو الدرجة الممتازة وعماد فريقها القومي مستقبلاً، لذلك فإن العناية بتنشئتهم تنشئة سليمة يعني الاطمئنان إلى مستقبل كرة القدم. ولقد بدأت بعض النوادي فعلاً الاهتمام بالناشئين فكونت مدارس الكرة واشتركوا في دوري 12، 13، 14 سنة. وهذا الإهتمام جاء نتيجة الإهمال الذي أصاب التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية والإعدادية. وتقع خطورة هذا الإهمال في أن سن 9 إلى 14 هي أهم وأخطر سن في حياة الفرد إذ فيها يستطيع أن يطور صفاته البدنية ويتعلم المهارات الأساسية لكل الألعاب ، فيها أيضاً يظهر ميوله نحو لعبة معينة . وسن 9-14 هي سن التعود على الأداء المهاري الصحيح والفهم الدقيق لخطط اللعب - بنظرة فاحصة إلى ما هو كائن بمدارس كرة القدم، وجدت أن هنالك محاولات أمينة من القائمين على التدريب في هذه المدارس إلا أن غالبيتهم ينقصهم المرجع الذي يكون هادياً ومنيراً لهم في تجربتهم الفريدة والصعبة. إن الأداء الذي يتعلمه الناشئ في هذه السن سيبقى ملازماً له مستقبلاً ، لذلك فإن تعليم الأداء السليم للمهارة في هذه السن هو أمانة في عنق المدرب لابد أن يراعى ضميره كمدرّب ومدرب في تعليمه للناشئين .

(حنفي محمود مختار ، 1997م : ص 5)

2-3-2 خصائص النمو للناشئين :

إن نمو الفرد لا يتم بشكل متساو ، وإنما يتم على مراحل عديدة تختلف بعضها عن بعض من حيث خصائصها ومميزاتها وسماتها ، لذلك فإنه أصبح لكي يكون المدرب ناجحاً في عمله مع الفريق " أو المرحلة السنوية " التي يقوم بتدريبها أن يدرك تماماً مميزات هذه المرحلة من الناحية البدنية والحركية و النفسية . ومعرفة المدرب لهذه المميزات تجعله قادر على تشكيل دروس ووحدات التدريب اليومية بطريقة مثالية من ناحية شدة وحجم الحمل ، بالإضافة إلى مقدرته على التعامل مع لاعبيه ومن هذا المنطلق فإنه يهمني هنا أن أبين مميزات الناشئين حتى تكون هادياً وعوناً للمدربين خلال عملهم .

أولاً : المميزات البدنية :

الشكل العام : مرحلة إنتقال من النمو المستقر في مبدأها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة .

الهيكل العظمي : العظام مازالت ليننة ولكن يوجد تقدم في عملية التعظم .

الطول والوزن : درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام ، وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن ، إلا أنه في أواخر المرحلة "12-14" نرى الأولاد نحافاً طويلاً . ويضعف هذا النمو قوة اللاعب نوعاً ما ويعرضه للتعب .

القلب والرتتان : تتناسب أولاً مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير، لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف ، إذ إن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة .

ضغط الدم : يقترب من ضغط البالغين .

الصحة : ممتازة ومقاومة الألم عالية .

هذا ، وتبدأ المظاهر الجسمية في الظهور في أواخر هذه المرحلة ، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجسمي ، فنلاحظ مثلاً أن القوة العضلية للناشئ لا تتساوي مع النمو ، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقاً للفروق الفردية .

ثانياً : المميزات الحركية :

يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أم نشاطه الرياضي ، لذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعلم الحركي ويرجع ذلك إلى :

التحمل : فيه تحسن ظاهر .

القوة : تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفاً بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريع التي تعرض لها . القوة المميزة بالسرعة - الوثب عالياً 26سم لسن 11-12 ، 32سم لسن 13-14 .

التوافق : يستطيع الناشئ أن يؤدي عدداً كبيراً من المهارات بشكل آلي لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ ، بل يمكنه التحكم في اتجاه الحركات - ويقل التوافق في أواخر هذه المرحلة "12-14" يكون أقصى تطور في سن 12 سنة

السرعة : تزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة سرعة اللاعب في سن 11-12 سنة لمسافة 50م في 8,7 ثواني - وفي سن 13-14 سنة في 8 ثوان.

وتبدأ أهم مميزات التعب اللاعب في هذه المرحلة بالإستيعاب السريع عند تعلم الحركات الجديدة، والمقدرة على ملائمة الحركة تحت مختلف الظروف ، بل أنه كثيراً ما يكتسب المقدرة على أداء المهارات الحركية بسرعة ومع أقل عدد من التكرارات لتثبيت الأداء .

ثالثاً : المميزات النفسية:

تقل أنانية الطفل وحبه لذاته خلال هذه المرحلة . ويميل إلى ألعاب المنافسة الجماعية برغبة جامحة للمغامرة والمخاطرة . والناشئ ينشد التوازن بينه وبين الآخرين ولكنه كثير الطلبات ويرفع صوته عند الغضب أو التعب ، وفي هذه المرحلة يبدأ في تحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء للنادي .

وتظهر على اللاعب الميل الى البطولة ومحاولة تقليد اللاعبين الكبار . ويجب أن يلاحظ المدرب أن نشاط الناشئين في هذه السن كبير وزائد ، وهم كثيراً ما يستجيبون لوالديهم - الناشئ يميل إلى فريقه وناديه أكثر من أسرته رغم حرصه وميله لإكتساب رضا والديه - ويجب أن يضع المدرب في إعتباره أن الناشئ كثير العمل ولا يثابر على تحمل إلا ما كان يميل إليه ، لذلك وجب العناية بشكيل وحدة التدريب اليومية .

2-3-3 خواص تدريب الناشئين :

تضفي لعبة كرة القدم على ممارستها البهجة والسرور والمتعة ، ويرجع ذلك إلى كثرة مهاراتها الفنية وحرية الجري والحركة والمناورات ، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان كلما سنحت لهم الفرصة لذلك .

ويدرك الخبراء أن تنمية الموهبة الحركية تتأثر خلال مرحلة الطفولة حتى سن الثانية عشر عن طريق اللعب والنشاط البدني الحر . والنمو في هذه السن يتطلب إثارة حركية ، وكلما سنحت الفرصة للطفل للعب أكثر كلما ازدادت قدراته الحركية فإذا أضفنا إلى ذلك عامل السرور والبهجة التي يبعثها اللعب في نفوس الأطفال نجد ان هذين السببين يجعلان كل طفل يحاول إتقان المهارات الفنية للعبة كرة القدم حتى تزداد قدرته الحركية وتزداد متعته وسروره. وإنما نرى ذلك واضح في الأطفال الذين تسنح لهم فرصة اللعب في الأماكن الخالية أو بعض الشوارع في بعض الأحياء الشعبية حيث تكون لهم فرصة سانحة لمزاولة اللعبة وإجادتها ، بينما نرى الأطفال الذين يقطنون الأحياء التي لا تتيح لهم الفرصة لمزاولة اللعب الحر يكونون أقل مهارة وقدرة حركية ، رغم أنه قد يكون لدى بعضهم الإستعدادات ليكونوا لاعبين أمهر من الأولين ، لكن كثرة اللعب هي التي تحسن بدون شك من مستوى الأداء المهاري وتنمي اللياقة البدنية . ونحن نرى للأسف الشديد أن عدد مرات تدريب الناشئين في النوادي ليست بالقدر الكاف . يضاف إلى ذلك أن وحدة التدريب قد لا تكون على المستوى المطلوب مما لا يضفي البهجة والسرور والمتعة التي يجدها الناشئ في اللعب الحر خارج النادي مع أقرانه . مما لاشك فيه أن كل موهبة وإستعداد لا بد وأن يجدا البيئة الصالحة التي يمكن أن تنمو فيها ، وبدون شك فإن كل لاعب يعمل على أن يلعب بأقصى حدود إمكانياته ليكون أدائه أحسن ما يمكن ومع ذلك فإن جميع اللاعبين لا يقدمون ولا يتعلم وبنفس القدر ،

لهذا فعلى المدرب ألا يركز مجهوده مع اللاعبين الممتازين فقط ، ولكن يجب أن يعتني أيضاً بنفس القدر باللعبين الأقل مهارة الذين يحاولون الوصول عن طريق التدريب إلى الأداء العالي ، فكثير منهم ينبغون بعد فترة قد يفوقون اللاعبين الذين كانوا ممتازين ، وهنا يجب ألا ييأس المدرب مع اللاعبين الأقل مهارة ، بل عليه التدرج معهم بطريقة سليمة ، ويراجع بعد فترة زمنية كافية مقدار تقدمهم وعندئذ فقط يكون حكمه عليهم أكثر واقعية وإنصافاً. ويجب أن يعطي المدرب اللاعبين الأقل مهارة فترة اطول للتدريب ، مع ملاحظة أن يضع المدرب في إعتباره عملية التعليم يجب أن يصحبها الإحساس الدائم للاعبين بالسعادة والسرور ، وهذا يتطلب من المدرب العناية بوضع التمرينات وتوزيعها من آن لآخر . ويجب أيضاً أن يدرك المدرب أن خبرات النجاح تعطي إحساساً قوياً بالسعادة مما تشجع اللاعب على الإجابة اكثر وأكثر ، وأن شعور الفشل يملأ صدر الناشئ بالضيق لذلك يجب أن يعمل المدرب على تشجيع الناشئ من فترة لأخرى ويجعله يشعر بأنه يتقدم حتى يثير فيه الباعث المستمر على المثابرة والاجتهاد ، ويتبادر الآن إلى الأذهان هذا السؤال الهام . متى وفي أي سن يمكن أن يبدأ المدرب في إعطاء الناشئ التمرينات التخصصية التي تحسن من اللياقة البدنية والمهارات الفنية للاعب ؟ ومتى يكون لديه القدرة على الإدراك والتعرف الخططي ؟

إن السن من 8-10 هي السن التي يمكن أن يبدأ فيها الطفل في مزاوله كرة القدم ، وهذا ما يمكن ان نشاهده في مزاوله الأطفال في هذه السن للعب كرة القدم في الشوارع . ولا جدال في أن هذا اللعب الحر بدون قيود هو القاعدة الهامة لتطور فهم الطفل لمتطلبات اللعبة ، فالسيطرة على الكرة ومحاولة الإستحواذ عليها ، ومحاولة تسجيل هدفاً تعطي إدراكاً للطفل يعتبر أساساً يبدأ من عنده المدرب في تعليم وتدريب أسس قواعد اللعب ، ومن هنا يكون لدى الأطفال الذين يلعبون في الأماكن الفضاء فكرة وقاعدة مهارية أكثر من غيرهم ، حيث ان أماكن مزاوله كرة القدم بالمدارس أصبحت الآن تكاد تكون مستحيلة ، لذلك فانا أؤيد أن يكون للنوادي كشافون للاعبين سواء في الأحياء أم أثناء المباريات الدورية بالمدارس ، ولا أعني هنا غلق الباب تماماً امام رغبات بعض الأطفال التي لا تمكنهم ظروف السكن من مزاوله اللعبة في غير الأندية ، فقد تكون لديهم كما ذكرت الاستعدادات التي لم تسنح لهم ظروفهم في إظهارها وفي هذه الحالات تكون هنالك بعض الإختبارات الخاصة بقياس هذه الإستعدادات.

أما مدارس كرة القدم بالأندية فأننا أنصح أن تكون للأطفال من سن 8-10 سنوات حتى يمكن أن يأخذوا وقتهم الكافي في الإعداد السليم بحيث يظهر منهم النوابع الذين يمكن أن يكونوا نواة الفريق 14 سنة .

في بداية التدريب للناشئين تكون محاولة تقنين حمل التدريب ثانوية ولكن المهم أن يعقب تدريب الناشئ راحة كافية.

والطفل في هذه السن يكون ممتلئاً نشاطاً وحيويًا ويجد متعة وسعادة في اللعب ولا يكل من الحركة ، ونحن نرى ذلك واضحا في الأطفال الذين يلعبون بحرية في الأندية أو الشوارع ، إذ نجدهم يلعبون صباحا وبعد الظهر ساعات طويلة بلا تعب أو فتور يدفعهم الى هذا النشاط المتواصل عوامل مهمة كالسرور والبهجة والمنافسة، لهذا فإن مدرب النادي يجب ألا يخشى في مثل هذه السن من تعب الأطفال وإنما عليه أن ينظم لها أوقات الراحة المناسبة بعد التمرين ، ونحن نلاحظ أن كثيرا من الأطفال الذين يلعبون في الأندية ويزاولون اللعب الحر خارج الأندية مع نهاية فترة الطفولة وبداية فترة المراهقة يجب على المدرب أن يبدأ في تقنين الحمل مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، ومن هذا المنطلق يمكننا أن نقسم مراحل المبتدئين الناشئين في كرة القدم إلى مرحلتين :

1- المرحلة من 8 - 12 سنة .

2- المرحلة من 12 - 14 سنة .

2-3-4 المرحلة من 8 إلى 12 سنة:

قبل سن الثامنة يلعب الطفل ليعتاد على الكرة وليأخذ الإحساس بها ولتولد فيه الرغبة والميل نحو اللعبة عن طريق المرح والسرور الذي يشعر به أثناء اللعب ، أما بعد ذلك فتعتبر المرحلة السنية بين 8-12 سنة هي الفترة الزمنية الهامة التي يتعلم فيها الطفل المهارات الفنية ، وبعض خطط اللعب وتنظيمه وواجبات المراكز ، ويساعده على ذلك نموه البدني والعضوي والحركي . والطفل في هذه المرحلة السنية تكون لديهم الرغبة الصادقة والحماس للتعلم ومحاولة الإجابة ، لذلك فهم يحتاجون إلى توجيه سليم لمعرفة المبادئ الأساسية لأداء المهارات الفنية بطريقة سليمة صحيحة ، وهنا يجب أن يهتم المدرب بخطوات تعليم هذه المهارات والتمرينات التي توصلهم إلى الأداء الصحيح لها ، وأن هذه الخطوات تعلم الناشئ القواعد الخطئية وبعض التحركات الخطئية بين اللاعبين لتنفيذها أثناء المباريات . كذلك لا بد وأن يهتم المدرب بأن ينمي القوة البدنية للاعب وتثبيتها وذلك أثناء التدريب على المهارات وفي هذه السن يحاول الطفل أن يجد لنفسه مركزا ثابتا بين المجموعة، غالبا ما يقدر نفسه أكثر مما يستحق ولكن مع نهاية هذه المرحلة يتغير ذلك.

ومن الأهمية ان يدرك المدرب ان طرق التقدم السليمة في مختلف نواحي كرة القدم في هذه السن يؤثر بصورة مؤكدة في مستقبل الناشئ من حيث مقدرته على الأداء المطلوب. وتعليم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعليم النقاط الاخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها، فالتمرير مثلا لا يجب ان يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة

لتعليم ركل الكرة ، لكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي ، ويكون واجب المدرب هنا شرح متى وأين تكون التمريرة المناسبة ، وأن الناشئ لابد أن يضع في إعتباره عند التمرير موقف وإمكانيات زميله والمنافس . كذلك يجب أن يتعلم تنويع التمرير من حيث طريقة الأداء والإتجاه والمسافة والإرتفاع ، والمدرب لابد أن يراعي تدريب الناشئ على المهارات تحت ضغط المدافع في تمرينات تشبه ما يحدث في اللعب ، وأن يعطي تمرينات كثيرة متنوعة بحيث تتطبع هذه الحركات في ذهن الطفل ويتعود على مثل هذه الموافق أثناء المباريات . وتنمية التكيف النفسي له أهمية كبرى في هذه المرحلة السنوية حتى يمكن أن يتغلب الناشئ على الإثارات العصبية أثناء المباراة والتي قد تعيقه عن الأداء السليم ، فالإثارة تجعل الناشئ عصبياً مشرعاً أكثر من اللازم غير متحكم في حركاته ولا يتحرك لأخذ المكان السليم ، وفي هذه السن يمكن للمدرب أن ينمي في الناشئ الرغبة في الفوز والروح الرياضية أثناء اللعب ، بالإضافة إلى التعاون والثقة بالنفس والعزيمة والكفاح والمصابرة .

2-3-5 المرحلة من 12-14 سنة :

في هذه المرحلة تبدأ في الوضوح قدرات الناشئ الحركية وإتقانه المهارات الفنية وأدائها بطريقة سليمة (وخاصة إذا كانت تعلمها بطريقة صحيحة) كما نجد أن اللاعب قد هضم خطط اللعب وأصبحت قدراته الذهنية عالية فهو الآن خلاقاً ذا مبادأة قادراً على القيام بكثير من التحركات والمهارات التي يقوم بها الكبار ، وفي نهاية هذه المرحلة ينمو جسم الناشئ ويدخل في مرحلة المراهقة فيصبح واجباً على المدرب أن يراعي ذلك من حيث أدائه وتوافقه العضلي العصبي ، وهنا يجب تشجيعه عند الخطأ والبعد عن اللوم .

ومن ناحية الإعداد البدني للناشئ يمكن للمدرب أن ينمي فيه صفات تحمل السرعة وتحمل القوة ثم السرعة ثم زيادة التدريب على القوة .

ويستحسن أن تكون عدد وحدات التدريب كثيرة أثناء الأسبوع أكثر مما تكون طويلة ، ولكن لما كان هذا غير متاح أثناء فترات المباريات نظراً لظروف الدراسة ، فإن المدرب يجب عليه تقنين حمل التدريب وفقاً لظروفه مع مراعاة الجهاز العصبي مع بدء مرحلة المراهقة ولا يحتمل العبء البدني لفترة طويلة ولا يحتاج إلى راحة طويلة حتى تستعين أجهزته الحيوية بحالتها الطبيعية .(حنفي محمود مختار ، 1997م :ص 7-14) .

2-4 البرامج :

2-4-1 ماهية البرامج:

تعريف البرنامج بأنه "الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الأهداف " ، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً.

2-4-2 تصميم البرامج :

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليس بالأمر السهل ، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالٍ من الناحية العلمية والعملية ملماً بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرامج في التربية الرياضية ، في نفس الوقت الأمام التام بالعلوم التي لها إتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الادارة حيث أن البرنامج جزء من العملية لإدارية وكذلك علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج فالعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك على المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقسيم ، وبمفس الأهمية علم الإختبارات والمقاييس في التربية الرياضية .فمصمم البرامج لابد أن يكون على مستوى عالٍ من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرنامج فيه. حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح و يحقق اهدافه ،وخصائص البرنامج الرياضي الناجح عديدة ونذكر منها مايلي:

- 1- يعتبر خزا متكاملأ من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية .
- 2- أن يمدنا بخبرات متشابهة ومتوازنة في النمو والطور .
- 3- ان يقوم على إهتمامات إحتياجات وقدرات الافراد الذى يعمل لخدمتهم .
- 4- ان يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتكون في نفس الوقت في مستوى نضج الافراد .
- 5- أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة والوقت المتيسر والادوات والقيادات المتوفرة.
- 6- ان يسمح بالنمو المهني والحرفي للمربين ويرعى شئونهم .

2-4-3 خطوات تصميم البرامج الرياضية:

البرنامج الرياضي هو الوسيلة الفعالة التي تساعد المربين في مجال التربية الرياضية في تنفيذ مناهجهم او خططهم بأسلوب يقوم على الأسس العلمية السليمة حيث يمكنه في النهاية من تحقيق ما يبتغون من أهداف، لكي يكون البرنامج ذا جدوى عالية لابد أن يشتمل على عناصر مهمة هي:-

- 1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج .

2-الهدف والأهداف الإجرائية .

3- محتوى البرنامج .

4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج .

5- تنفيذ البرنامج .

6- الأدوات المستخدمة في البرنامج .

7- تقويم البرنامج .

(عبد الحميد شريف، 1996م:ص 53- 58)

2-4-4 تطوير البرامج التدريبية:

على المدرب او المخطط للبرنامج التدريبي أن يعمل دائماً كي يكون هذا البرنامج متطوراً متجدداً كلما أتاحت المادة الجديدة لإحداث هذا التطوير ،وهناك العديد من الأسباب التي تدعونا لتطوير البرامج التدريبية بصفة مستمرة ، نذكر منها :أن اللاعبين أنفسهم في تطور ونمو بدني وذهني وإجتماعي ومعرفي ونفسي بمرور الوقت ، كما أن هناك العديد من التمرينات ظهرت الى حيث الوجود في المجال تكون درجة فاعليتها افضل في رفع مستويات الاداء .

إن عملية تطوير البرنامج التدريبي حتمية لا غنى عنها لتحقيق افضل إعداد لفرق كرة القدم .ومن أهمية الإشارة الى دور التسجيل الذي يقوم به المدرب او المخطط لتقويم كافة اجزاء البرنامج الذي يسهم بفاعلية في تحقيق هذا التطوير بذلك نجد أن عملية تطوير البرنامج هي عملية مستمرة باسمراريه تنفيذه.

تلعب عملية " الإحتكاك " بالخبراء والمجددين دوراً هاماً في تحقيق تطوير البرنامج .إن هناك عدد من الخطوات التي تتبع عادةً عند القيام بتطوير البرنامج التدريبي في كرة القدم كما يلي:

أ- التحديد الدقيق لهدف عملية تطوير البرنامج .

ب- التحديد الدقيق للأهداف الفرعية لهدف تطوير البرنامج .

ج- التحديد الدقيق لسمات وخصائص المستفيدين في البرنامج .

د- التحديد الدقيق لسمات وخصائص القادة المشاركين في البرنامج .

هـ- التحديد الدقيق للظروف الإجتماعية والنفسية لكل من المستفيدين والمشاركين في البرنامج .

و- التحديد لأفضل طرق وأساليب تحقيق أنشطة البرنامج .

ز- التحديد لأفضل أنشطة تحقق أهداف البرنامج .

ح- التحديد الدقيق لأفضل أساليب التقويم لكل نشاط من أنشطة البرنامج في كل مرحلة من مراحل اتنفيذ .

(مفتي إبراهيم حماده، 1997م : ص 260)

2-4-5 البرامج التدريبية للناشئين :

التخطيط للتدريب في الناشئين في كرة القدم وسيلة ضرورية للتقدم بحالة التدريب للأعبين حيث يحدد مضمون عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى تقدم مستوى الناشئين ووصولهم إلى أعلى مستوى خلال السنوات التالية :

ولكي يمكن الوصول بالناشئين في مجال التدريب إلى المستويات العليا فإن ذلك يتم خلال وقت طويل ولا بد من التحكم في هذا الوقت، ولهذا نجد أن من الأهمية وضع خطط لفترات أقصر (سنوات، فترة، مرحلة، أسبوع) والتي يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدرجها من أهداف وواجبات فرعية إلى أهداف أكبر منها، هكذا حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة. وعند التخطيط للتدريب للناشئين لا بد من أن تطبق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب ، وأن تتصف الخطة بالمرونة نظراً لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة بالتنفيذ وان ترتبط عملية التخطيط بالتقسيم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم في حالة التدريب .

كما أن من أهم أسس التخطيط لبرنامج التدريب في كرة القدم مراعاة ترتيب الواجبات الرئيسية وترابطها وتناسقها حيث توزيع تلك الواجبات والمتطلبات على فترات . وتعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب نظراً لأن العام يمثل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة .

أسس تنظيم البرامج في كرة القدم:

يقصد بتنظيم البرنامج ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة، أي أن يكون هنالك إتصال وإستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية وتهدف عملية التنظيم إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية، وأيضاً تحقيق حالة التدريب وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي. ويجب مراعاة الاتي في نجاح البرنامج:

1- يجب أن ينمي لدى الناشئين الإستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وان يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعليم والتدريب وأن يقتنع كل ناشئ بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

2- يجب أن يتعود الناشئين على التركيز الكامل في الأداء.

3- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي ، التمرينات والالعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين تزيد من إقبالهم على الاداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم ،أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق والترفيهي والبرنامج الجدي الذي يتطلب التصميم والعطاء.

4- لابد ان يحتوى البرنامج على وسائل القياس التى توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك إختلاف تفاعل اللاعبين مع أهداف البرنامج خلال فترته ومراحله، ومقاييس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط .

5- يجب ان تحدد المهرجانات والمباريات ، وأماكن التدريب ، وعدد اللاعبين ، والأدوات ووسائل القياس ، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي والدوري والإصابات وذلك ضمان لسير التدريب وتنظيمه وفقاً للبرامج الموضوعه في إطار خطة التدريب السنوية .

6- يجب أن يتسم البرنامج الخاص بالناشئين بالمرونة وقابلية التعديل وفقاً لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة .

7- يجب ان يراعى عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية .

8- يجب أن يتناسب البرنامج مع الرحلة العمرية التي خطط من أجلها .

9- أن يتلاءم البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادٍ .

10- يجب ألا يقل عدد مرات التدريب عن 4 مرات أسبوعياً .

11- يجب أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن يصفى عليها عامل البهجة والسرور والمتعة التى يجدها الناشئين في اللعب خارج النادي ومع أقرانه .

12- يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج .

13- يجب أن يتم الإهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الناشئين والتركيز عليها قبل البدء في تعليم مهارات كرة القدم .

الإحتياجات التى يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج

هنالك مجموعة من الإحتياجات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي ويتفق على أغلبها العلماء وتتمشى في نفس الوقت مع وجهة نظر المتخصصين في المجال الرياضي

1- ضرورة إجراء عمليات فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج .

2- الإهتمام بالإحماء قبل بدء أي تمرين .

3- مراعاة التدرج في حمل التدريب .

4- مراعاة التغذية لمناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ .

5- تطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب .

6- تجنب الإسراع غير المدروس في عملية تطبيق البرنامج أو جزئيات التدريب .

7- مراعاة عوامل الأمن والسلامة في تعليم الناشئين لمهارات والعناصر ذات الصعوبة

2-4-6 خطوات تصميم البرامج للناشئين :

عند تصميم البرنامج للناشئين لابد من إتباع الخطوات التالية :

- 1- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج .
- 2- إجراء الإختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين .
- 3- تكليف المساعدين والتعاونيين بمهامهم .
- 4- تحضير الأدوات المساعدة .
- 5- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرامج .
- 6- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجة الحمل .
- 7- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (الحمل الاقصى ، العالي ، المتوسط) وتوزيع الإعدادات المختلفة .
- 8- تقسيم أزمنا كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يراه المدرب .
(عمرو وآخرون ، 1997م : ص181- 202) .

2-4-7 تقويم البرامج :

على المدرب تحديد مواعيد يقوم كافة جوانب البرنامج التدريبي بدنية ومهارية وخطية وذهنية ونفسية والمعرفية من خلال الإختبارات والمقاييس العلمية بقدر الإمكان، وكذلك العمل على تقويم تشكيل الفرق وطريقة اللعب من خلال أفضل البدائل المتاحة له. كما أن عليه أن يستنتج من هذا التقويم عدداً من الإستنتاجات المحددة حيث يستخدمها في تعديل جزء او أكثر في البرنامج التدريبي لتحقيق أفضل نتائج الإعداد، ويفرد للإختبارات والمقاييس فضلاً كاملاً منفرداً في هذا الجزء .

إن على المدرب أيضاً استخدام نتائج التقويم في وضع حوافز تربوية مبررة للاعبين، إن ذلك يسهم في زيادة دوافع التدريب والتنافس لديهم.

2-5-5 التدريب الرياضي :

2-5-1 مفهوم التدريب :

كلمة (التدريب) لا تختص فقط بالتدريب الرياضي فحسب بل تشمل التريب . على الأجهزة ولادوات المختلفة ، تعني هذه الكلمة لتدريب على أداء شيء ما وتستخدم ايضاً لتدريب الحيوانات على ممارسة شئ معين .

ويرى البعض ان الكلمة تربوية في الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة في تدريب الخيل ، وقد كانت تستخدم أيضاً لجميع الألعاب التي كانت موجودة هنالك مثل العاب القوى ، السباحة ، كرة القدم ،واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم ، رغم هذا كله ليس خطأ ان نقول "التدريب الرياضي " والمدرب الرياضي ليست مهمته إعطاء التمارين الرياضية

بل هو رجل تربوي ايضاً ، لذا نرى أن إستخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالى واسع من جهة وضيق من جهة أخرى ، وعندما نقول تدريب رياضي لابد من معرفة أن التدريب الرياضي بأخذ شكل من أشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية وتدخل هنا تمارين الصحة ، والتمارين العلاجية ، وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب .أما من الجانب الضيق فيكون إعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى أعلى مستوى رياضي متقدم.

ويعرف علاوي التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع الانشطة الرياضية ويعرف سليما حجر التدريب الرياضي بأنه مهنة تقوم على المعرفة العلمية والخبرات العملية الواسعة . (كمال جميل الربضي ، 2001م :ص 9)

2-5-2 ماهية التدريب الرياضي :

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم ، ناشئين ، متقدمين) إعداداً متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ، بذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون اخر وليس قاصراً على إعداد المستويات العليا (قطاع البطولات) فقط فلكل مستوى طرقه وأساليبه ،وعلى ذلك عاد التدريب الرياضي عملية تحسين وتقويم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة لمعاقين والرياضة الجماهيرية ، وهذا بالإضافة إلى تدريب وترقية وتحسين وتقديم المستوى الرياضي العالي إلى الأعلى ،وهكذا حيث لا يتوقف مستوى التدريب عند حد معين ،التقدم مضطرد ،ونصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح في الغد جيداً . (بسطبوس أحمد، 1999م، ص 84)

ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي بما يلي:

يعرفه علاوة عن هارا 1966م: عملية خاصة مقننة للتربية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد الي اعلي مستوي ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب واخر في إعداد الفرد الرياضي للعمل الإنتاج والدفاع عن الوطن.

2-5-3 خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التمرين صيغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص فيما يلي:

1- تحديد الحد الأقصى للنتائج في النشاط الرياضي التخصصي طبقاً للفروق الفردية

يهدف التدريب الرياضي الي الوصول بالفرد الي اعلي المستويات الرياضية في نوع معين الانشطة الرياضية طبقا لاستعدادات الفرد وامكانياته التي تختلف من فرد الي اخر، ويتحقق ذلك علميا من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ اساسية تشمل:

أ/ مبدأ الفروق الفردية:

للوصول الي الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن ان يصل جميع الافراد الي مستوي موحد من الانجاز الرياضي، وليس دائما ان استخدام برنامج تدريب موحد يحقق نفس مستوي الانجاز الرياضي لكل الرياضيين، هنالك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم.

ب/ مبدأ الزيادة التخصصية:

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة، لذلك فانه كلما ارتفع مستوي الانجاز زاد الاتجاه الي التخصص الرياضي الدقيق.

ج/ مبدأ زيادة الفردية:

يقصد بذلك ان يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته تعريف متكامل، ويعني بذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميز ونقاط الضعف، ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي، ووضع البرامج التدريبية وتوجيهها نحو التخصص الرياضي الامثل لإمكانية الفردية.

2- تحديد الاعداد العام والخاص:

حتي يتحقق اعلي مستوي انجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي لا يجب اغفال ان الاعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي لا ينفصل عن الاعداد العام ولا يمكن تسميته اي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى، ومن المعروف ان العلاقة بين الاعداد البدني العام والخاص طول الموسم الرياضي يأخذ شكلا متدرجا حيث تزداد في بداية الموسم ثم تزداد تدريجيا في نهاية الموسم.

إستمرارية عملية التدريب: يجب ان تكون عمليات التدريب مستمرة علي مدار السنة الواحدة وكذلك لعدة سنوات متتالية حتى يمكن تحقيق نتائج عالية. وبناءً على ذلك تعد خطط الاعداد الموسمية وتنسيق جرعات التدريب دون انقطاع للحفاظ على إستمرارية التدريب.

3- التدرج في زيادة حمل التدريب:

ارتبط تحقيق النتائج الرياضية بزيادة حمل التدريب عام بعد عام، غير ان هذه الزيادة يجب أن تتم بشكل تدريجي في إطار التكيف الفسيولوجي مع الحزر من إصابة الرياضي بالتدريب الزائد والإجهاد .

4- تشكيل الدورات التدريبية :

تشكل الأحمال التدريبية برامج التدريب عادة في شكل دورات تدريبية تختلف في فترة إستمراريتها حيث توجد الدورات الصغيرة على مدى الاسبوع أو بضعة أيام والدورات الكبرى على مدى عدة شهور ، وتعتبر كل دورة تدريبية حلقة ترتبط بالدورات الاخرى وتعمل على تحقيق الأهداف العامة لخطة التدريب ، ويرجع السبب في مبدأ تشكيل الدورات التدريبية الى ما يلي :

أ-إمكانية التكرار المنظم للمؤلفات الأساسية والواجبات التدريبية تكون اسهل إذا ما تمت خلال دورات تدريبية قصيرة أو متوسطة أو طويلة .

ب- إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى .

ج- إمكانية تحقيق الأستخدام الأمثل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة .

د- إمكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الإرتفاع والإنخفاض على مدار الدورات المختلفة . (أبو العلاء أحمد عبدالفتاح ، 1997م : ص 16- 20)

5- حمل التدريب :

يعرفه (هارا) نقلاً عن عادل عبد البصير علي ، 1999م : ص 59) حمل التدريب على أنه النقل او العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المؤثرات الحركية المقصودة .

حيث يفرق (مالتيف) بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي وإعتبره قوة المثير ، وفترة دوام المثير ، وعدد مرات تكرار المثير الواحد ، والحل الداخلي اعتباره درجة الإستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي .

6- مكونات حمل التدريب :

يمكن تقسيم مكونات حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي :

أ- شدة المثير الحركي .

ب- فترات دوام المثير (الزمن الذي يستغرقه المثير الحركي الواحد) .

ج- عدد مرات تكرار المثير الحركي .

د- كثافة المثير (فترة الراحة بين مثير حركي وآخر) .

7- مستويات حمل التدريب :

نتيجة لأبحاث المتخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرها أمكننا الوصول الى تقسيم حمل التدريب الى مستويات وذلك لمدى تأثيره على الأجهزة الحيوية للجسم وقد وضعت هذه المستويات لدرجات حمل التدريب بعد تحديد أقصى قدرة للفرد 100% ويمكن تقسيم مستويات حمل التدريب الى ما يلي :

-الحمل الأقل من الأقصى .

-الحمل المتوسط .

- الحمل البسيط .

- الحمل المتواضع .

2-5-4 مبادئ حمل التدريب :

من أهم المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي كيفية تجديد جرعات حمل من جهة ومن جهة أخرى كيفية الإرتفاع بمتطلبات التدريب. حتى يتسنى له النجاح في رفع مستوى لياقة لاعبيه المهارية والبدنية وحتى يمكن الوصول بهم الى الهدف المنشود بتحقيق أفضل الإنجازات في الدورات الأولمبية وبطولات العالم ودورات الألعاب الأفريقية ودورات ألعاب البحر الأبيض المتوسط .

والتغلب على هذه المشكلات يجب على المدرب أن يدرس بعناية تامة المبادئ الأساسية لجمل التدريب والأخذ بالتوجيهات التالية لبعض المبادئ ذات الأهمية الكبرى في التدريب .(عادل عبدالصير علي ، 1999م : ص 59-67).

كما عرف مفهوم حمل التدريب (أبو العلاء أحمد عبدالفتاح ، 1997م :ص 43)بمثل قاعدة أساسية للتدريب الرياضي ، بل يعتبر الحروف الأبجدية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الأساسي لتحقيق المستويات العليا ، لهذا السبب لن يتوقف البحث الدقيق في مجال حمل التدريب ، إذا ما نظرنا الى حمل التدريب بمعناه الفسيولوجي وبناءً على ما ذكره العالم الروسي (أوختومسكي، نقلاً عن أبو العلاء أحمد عبدالفتاح ، 1997م : ص 43) .

يمكن توضيح مفهوم حمل التدريب وفقاً للترتيب الآتي:-

1- إستخدام تمارينات معينة ومنظمة .

2- تؤدي التمارينات الى حالة التعب .

3- ظهور حالة التعب تستدعي قيام الجسم بعمليات الإستشفاء والتخلص من التعب .

4- تتحسن حالة الجسم ليصل الى مستوى أفضل من مجرد الإستشفاء ويصل الى حالة التعويض الزائد .

وبناءً على ما سبق يمكن تلخيص مفهوم حمل التدريب في نقطتين :

أ- جمع الأنشطة التي يمارسها الرياضي للتدريب والمنافسة .

ب- مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي .

2-5-5 أنواع حمل التدريب :

تختلف تقسيمات أنواع حمل التدريب تبعاً للإعتبارات المتخلفة وفقاً كما يلي :

1- الهدف : حمل التدريب والمنافسة .

2- التخصص : الحمل الخاص الحمل العام .

3- الحجم : قليل - متوسط - أقل من الأقصى - الأقصى

4- الاتجاه :

أ- لتنمية صفة بدنية مثل السرعة أو القوة أو التحمل أو المرونة .

ب- لتنمية مجموعة صفات بدنية مركبة مثل الإمكانيات اللاهوائية والفسفافية أو الإمكانيات اللاهوائية بنظام اللاكتيك أو الإمكانيات الهوائية لتحسين التوافق الحركي في ظروف مختلفة ، أو تطوير الكفاءة النفسية للرياضي .

5- الفترة : حمل مكونات كل جرعة تدريبية أو حمل التمرينات المناسبة أو أحمال أيام

التدريب أو مجموعة أحمال دورة حمل التدريب الصغرى (ميزوسيكل) أو فترة مراحل التدريب أو الموسم التدريبي (ماكروسيكل) خلال العام كله .

6- التأثير : يقسم الحمل تبعاً للتأثير الى الحمل الخارجي أو الحمل الداخلي وحمل المنافسة .

أ- الحمل الخارجي : يمكن التعبير عن الحمل الخارجي في شكل الجم الكلي للتدريب بما يشمل من العدد الكلي من ساعات التدريب وحجم الحمل بالمسافات : كما تقاس بالكيلومترات للسباحة والدراجات الحرة والتجديف وغيرها ، وعدد محاولات القياس والبطولات والمنازلات وعدد المباريات في الألعاب الجماعية ، وعدد الكيلوجرامات في الأثقال .

ويستخدم عادة لتقويم الحمل الخارجي مؤشرات الشدة كما تظهر في شكل توقيت الأداء

الحركي وسرعة الأداء وزمن الأداء .

ب- الحمل الداخلي : يعبر عنه بأنه رد الفعل أو إستجابة الجسم لأداء التمرين .

حيث تحدث التغيرات الفسيولوجية أثناء الأداء وبعد مباشرة في هذه الحالة يمكن إستخدام مؤشرات العودة للحالة الطبيعية خلال فترة إستعادة الشفاء لتقويم الحمل الخارجي . (أبو

العلاء أحمد عبدالفتاح ، 1997م : ص 43-46)

2-5-6 طرق التدريب :

تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ، ولا نعتقد أن مدرباً يمكن ان يستغنى عن إستخدام هذه الطرق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير . والشيء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم في جميع أشكال

الرياضة بأنواعها المختلفة ، وأما على المدرب ألا يكون فنانياً في إختيار الطريقة المناسبة لشكل الرياضة التي يعمل فيها ، والتي يمكن إستخدامها أكثر من بقية الطرق الأخرى . وهذا يعني أنه يمكن إستخدام أكثر من طريقة وربما جميعها في شكل واحد من الرياضات الكثير .

أ- طريقة التدريب الفتري

هو نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة وتتسب كلمة فتري الى فترة الراحة البينية، بين كل تدريب والتدريب الذي يليه ، وبالرغم من إستخدام هذه الطريقة برياضة ألعاب القوى في بأدي الأمر إلا أنها أصبحت تستخدم في وقتنا الحالي في جميع الألعاب الرياضية ، لتنمية وتطوير السرعة والتحمل والقوة ، وما ينبثق عنها من صفات بدنية مركبة ، ممثلة بالقوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة وتحمل السرعةإلخ وهذه أركان أساسية في مكونات اللياقة البدنية ، ولكن الهدف الأساسي للتدريب الفتري هو تطوير التحمل

ب- التدريب الاستمراري :

أسمه يدل عليه ، حيث تمتد فترته من 30 دقيقة إلى ساعة أو اكثر ، دون أن يتخلل ذلك فترات راحة ، وهذه يؤدي الى زيادة إنتاج الطاقة الكيميائية الحيوية الهوائية عند اللاعب ، إضافة الى تغيرات فسيولوجية متمثلة في الأتى :-

- 1- زيادة عدد كرات الدم الحمراء .
- 2- زيادة تفتيح الشعيرات الدموية .
- 3- زيادة حجم الألياف العضلية للاعب .
- 4- زيادة درجة الأعداد النفسي الإداري للاعب .

ج- التدريب التكراري :

يهدف هذا النوع من التدريب الى تنمية وتطوير السرعة والقوة بصورة أساسية ، وما ينبثق عنها كقوة السرعة وتحمل السرعة . وتستخدم هذه الطريقة في بعض الفعاليات بألعاب القوة ، كالمسافات القصيرة 100م، 200م ، 400م ، والحواجز والرمي بأشكاله والرمي بأشكاله أيضاً، إضافة الى رفع الأثقال . والصفة المميزة لهذا الشكل من التدريب هو التأثير على مختلف أجهزة الجسم وأعضاء جسم اللاعب من هذه التأثير :-

- 1- زيادة مخزن الطاقة الحيوية في العضلات .
- 2- زيادة حجم الألياف العضلية .
- 3- زيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأكسجين .
- 4- زيادة القوة العضلية للاعب طبقاً لحاجة الفعالية أو شكل الرياضة .

د- التدريب الدائري :

ظهر هذا الشكل من التدريب في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل في ذلك الى (مورجان وأدامون) في جامعة وليزر بإنجلترا .

والتدريب الدائري عبارة عن نظام تدريبي ، تترتب فيه التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ، ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدود يقدره المدرب وفقاً لإحتياج اللاعب من لياقة او مهارة تبعاً لموسم التدريب .

تتمثل أشكال التدريب الدائري كما حددها سليمان علي حسن في :-

- 1- عدد مرات تكرار بشدة محدودة وبزمن محدد .
- 2- عدد مرات التكرار بشدة مناسبة بدون إحتساب زمن أداء كل تمرين .
- 3- أكبر تكرار لدرجة التعب بزمن محدد .
- 4- أكبر تكرار لدرجة التعب غير المرتبط بالزمن وبالنسبة للدائرة .
- 5- أداء الدائرة الواحدة بزمن محدد أو غير محدد .
- 6- تكرار الدائرة لعدد محدود وبزمن محدود أو غير محدود من التكرارات لدرجة التعب بزمن محدود او غير محدود .

ز- التدريب العقلي :

الحديث عن التدريب العقلي طويل ومعقد فنحن نتحدث عن عالم بذاته، عالم التخيل والتصوير، فهذه الحالة مرافقة للإنسان في كل موقع يتواجد فيه في النوم وفي العمل وفي تناول الطعام واثاء قيادة السيارة يحصل للإنسان تخيلات غريبة وعجيبة وأحياناً يقود التخيل الى الضياع وتوقعاته المستقبلية لو حصل له شيء ما.

والأداء البدني لا يختلف عن هذا إطلاقاً فاللاعب يتخيل بجزئيات بمراحله الفنية ويبدأ باستعراضها، وهذا يمكن أن يحدث خلال التدريب وخلال الإستلقاء على سريره، من خلال المنافسة وربما في أي موقع يتواجد فيه اللاعب، ولديه القدرة الإسرخاء والسيطرة على الإنتباه التركيز.

والتدريب العقلي هو إحدى الطرق المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي، والعلوم الحديث التي بدأت تبحث كما هو معروف عن أساليب طرق جديدة في عالم التدريب لتحسين الإنجاز، حتى أن العلماء بدأوا يتابعون حركات الجنين وهو في بطن أمه، والتدريب العقلي أصبح حلقة من حلقات الإعداد عند اللاعبين المتقدمين كبقية الأشكال الأخرى من الإعداد قبل الوصول لمرحلة المنافسة. (كمال جميل الرياضي، 2001م: ص 215) .

2-6 الدراسات السابقة والمتشابهة :

1- دراسة عجمي محمد عجمي ، 1995م ، بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئ كرة القدم " هدفت الدراسة لمعرفة تأثير البرنامج المقترح علي سرعة الأداء المهاري .وتكونت العينة من (40) لاعبا تم إختيارهم بالطريقة العمدية ، إستخدم الباحث المنهج التجريبي والإختبارات والمقياسات لجمع البيانات ، وكانت النتائج توصل الي تأثير البرنامج المقترح إيجابا علي تنمية سرعة الأداء المهاري لعينة البحث.

2- دراسة حسام سعيد السيد سليم، 1996م ، بعنوان " تأثير إستخدام بعض الأدوات المساعدة علي دقة التصويب للناشئين في كرة اليد " هدفت الدراسة الي التعرف علي إستخدام بعض الأدوات المساعدة في دقة التصويب في كرة اليد ، وقد كان مجال البحث ناشئ كرة اليد للمرحلة السنوية (14- 16 سنة) وعددهم (30) لاعبا ،استخدم الباحث المنهج التجريبي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، كما إستخدم إختبارات لقياس مهارة كرة اليد، وكانت النتائج توصل الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دقة التصويب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

3- دراسة عبد الناصر عابدين ، 2002م ، بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة الإعداد في الكرة الطائرة لطلبة كلية التربية البدنية والرياضة " هدفت الدراسة الي التعرف على المستوى الفعلي لأداء الطلاب بكلية التربية البدنية والرياضة لمهارة الإعداد، استخدم الباحث المنهج التجريبي وكان إختيار العينة بالطريقة العمدية تكونت من (30) طالبا ، وكانت النتائج توصل الي أن إستخدام البرنامج التدريبي المقترح يحقق النتائج الأفضل لدى تطبيقه على طلاب كلية التربية البدنية والرياضة لتطوير مهارة الإعداد في كرة الطائرة.

4- دراسة احمد آدم أحمد، 2002م، بعنوان " أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم " تكونت عينة الدراسة من 60 طالباً من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2000م- 2001م تم إختيارهم بالطريقة العمدية، إستخدم الباحث المنهج التجريبي و المسحي لملاءمته لهذه الدراسة ، وتوصل الي النتائج الآتية:

-وجد أن البرنامج التعليمي المقترح يؤثر إيجاباً في تنمية وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

- إن البرنامج المقترح يؤثر إيجاباً في تنمية وتطوير بعض المهارات بنسب متفاوتة.

5- دراسة دولت سعيد محمد أحمد ، 2007م ، بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين والمستوى الرقمي لدى لاعبي

المسافات المتوسطة في ألعاب القوى بالسودان " هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج المقترح لتدريب لاعبي المسافات المتوسطة خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في معدل ضربات القلب والحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين بجانب المستوى الرقمي لسباق 800م جري، إشتملت الدراسة على عينة قوامها 16 لاعباً (800م- 1500م) وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ، وتوصلت الباحثة الى النتائج الآتية:
- وجدت تحسين في مستوى ضربات القلب عند الراحة.

- تحسين مستوى الحد الاقصى لإستهلاك الاكسجين وتقدم في المستوى الرقمي لجرى 800م- 1500م .

6- دراسة الطيب حاج إبراهيم، 2008م بعنوان " برنامج تعليمي تدريبي مقترح وأثره في تحسين المستوى الرقمي في رمى القرص دراسة تطبيقية على طلاب كلية التربية البدنية والرياضة " هدفت الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التعليمي التدريبي لدى أفراد العينة التي أختارها الباحث بالطريقة العمدية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه أدقة في الوصول الى النتائج عن طريق نظام المجموعتين التجريبية والضابطة ، وكانت النتائج توصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستو المهاري لصالح المجموعة التجريبية ، وايضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس القدرات البعدي في المستوى الرقمي ، وايضا تفوق الطلاب في المجموعة المختارة في القياس البعدي في المستوى الرمي.

7- دراسة حاكم يوسف الضوء، 2008م، بعنوان " برنامج تعليمي تدريبي مقترح وأثره المتوقع في تنمية مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمناز " هدفت الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التعليمي التدريبي المقترح على بعض مهارات الجمناز الأرضية، استخدم الباحث المنهج التجريبي وكان قوام العينة من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة الصف الأول وعددهم (20) طالبا تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت النتائج توصل الباحث الى أن ممارسة النشاط البدني وفق برامج تعليمية تدريبية مبنية على أسس علمية ومبادئ تربوية مدروسة يؤدي الى تحسين النواحي البدنية والمهارية، وايضا توصل الى أهمية تطبيق البرنامج التعليمي التدريبي على طلاب كلية التربية البدنية والرياضة.

8- دراسة أماني أحمد حمزة ،2013م، بعنوان " أثر برنامج تدريبي بدني مقترح لتطوير المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا" استخدمه الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملاءمته لطبيعة الدراسة، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية شملت 48 طالبا لنفيذ البرنامج التدريبي، حيث أجريت عليهم الإختبارات القبلية والبعدي، وتوصلت الباحثة الى النتائج الآتية:

-توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية لصالح القياسات البعديّة.

- توجد فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لعينة البحث.

2-6-1 التعليق على الدراسات السابقة والمتشابهة:

- خلال العرض السابق للدراسات المتشابهة يمكن تحليل تلك الدراسات وإجراءاتها وتحديد إستفادة الباحث منها في الدراسة الحالية، وذلك من حيث اهدافها والعينات المختارة والمناهج المستخدمة والأدوات المستخدمة في جمع البيانات واهم النتائج التي توصل اليها.

- أجريت هذه الدراسات في الفترة من 1995 الى 2013م

- تنوعت الدراسات المتشابهة فبعضها هدفت الى وضع إختبارات لقياس النواحي البدنية والمهارية والبعض الآخر هدفت الى وضع إختبارات للصفات البدنية وبعضها حاولت ربط المهارات الاساسية بالصفات البدنية.

- استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي.

- إختلفت عينات الدراسات المشابهة بإختلاف أهدافها ن حيث طريقة الاختيار المرحلة السنوية ومستوى الممارسة.

2-6-2 إستفادة الباحث من الدراسات السابقة والمتشابهة في:

- تجديد مشكلة البحث.

- المنهج المناسب لأجراء الدراسة.

- التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة لهذا البحث.

- إختيار عينة البحث.

- الاستفادة من الإطار النظري لها.

- الاستفادة من الاختبارات الموجودة بها.

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراء البحث.

- كيفية تصميم البرنامج.

- تحديد الوحدة التدريبية

- ترتيب محتوى الوحدة التدريبية.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

3-1 مقدمة

في هذا الفصل يقوم الباحث بتوضيح إجراءات البحث من مناهج البحث والمجتمع والعينة والكيفية التي أجريت بها. كما يوضح الأدوات التي استخدمها والتي تمثلت في إختبار السرعة لجمع البيانات من العينة كذلك يبين الإجراءات التي اتبعتها في تطبيق الاختبارات بالإضافة للمعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات.

3-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعية الدراسة.

3-3 مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من ناشئ لعبة كرة القدم بولاية الخرطوم.

3-4 عينة البحث

حدد الباحث عينة البحث بعدد (30) من الناشئين بولاية الخرطوم، تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية، أجريت عليهم الدراسة والجدول التالي يوضح توصيف العينة.

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة

م	المحلية	عدد الناشئين
1	الخرطوم - الصحافة	10
2	بحري - شمبات	10
3	أمبدة - العاشرة	10

3-5 وسائل جمع البيانات

وفيما يلي يتناول الباحث الخطوات التي اتبعت لتصميم البرنامج.

3-6 تصميم البرنامج:

عن طريق المسح المرجعي وارااء الخبراء قام الباحث بتصميم البرنامج.

جدول رقم (2)

يوضح تصميم البرنامج قبل التعديل

أجزاء الوحدة التدريبية	النشاط	الغرض	الزمن	التكرار	الأدوات	الإخراج		
المقدمة								
جزء إداري								
إحماء عام								
الجزء الرئيسي								
الجزء الختامي								

مقترح زمن أجزاء الوحدة التدريبية:

أجزاء التدريبية	الوحدة	الزمن		
المقدمة		20ق		
الجزء الرئيسي		90ق		
الجزء الختامي		10ق		

الجدول رقم (3)
يوضح تصميم البرنامج بعد التعديل

أجزاء الوحدة	المحتوى	الهدف	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث		
			الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار	الزمن	الشدة	التكرار
الإحماء											
الجزء الرئيسي											
الخاتمة											

تكون البرنامج من إختبارات وقياسات لعنصر السرعة.

شمل البرنامج الإختبارات التالية:

1/ 20 متر عدو 2/ 30 متر عدو 3/ 50 متر عدو.

3-7 إختبار السرعة :-

- بعد التحكيم إنفق رأي الخبراء بنسبة (80%) على أن (30 متر عدو) هو الإختبار المناسب

للسرعة الانتقالية للناشئين في كرة القدم.

3-8 تقنين الإختبارات والقياسات (الصدق والثبات)

لتقدير صدق وثبات الإختبارات قام الباحث بإستخدام طريقة إعادة الإختبار ، حيث قام بتطبيق

الإختبارات على عينة من الناشئين بولاية الخرطوم وعددهم (30) يمثلون مجتمع البحث ثم قام بإعادة

تطبيق الإختبارات على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف الأولى وذلك بتاريخ 2014/1/30 لمدة شهرين

ثم قام بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط لتحديد ثبات وصدق

الإختبارات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (4)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط ودلالته لدرجات الإختبارات

لعينة البحث

م	إسم الإختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الإرتباط (الثبات)	الصدق
		م	ع	م	ع		
-1	السرعة	4.86	0.48	4.13	0.42	.90	.95

*مستوى الدلالة 0.05

يلاحظ من الجدول اعلاه أن قيمة (ر) المحسوبة بلغت (0.90) عند مستوى دلالة (0.05) وان قيمة (ر) الجدولية بلغت (0.63) ، وبما أن (ر) المحسوبة لاختبار السرعة أكبر من (ر) الجدولية فإن الإختبار قيد البحث ثابت ، وبلغ صدق الإختبار (0.95) مما يدل على أن الإختبار عالي الصدق .

3-9 تطبيق الإختبارات :-

بعد وضع البرنامج فى صورته النهائية إستعان الباحث بخريجي التربية الرياضية كمساعدين لتنفيذ البرنامج بعد ان شرح لهم كيفية تسجيل درجات الإختبارات . وخاطب نادي الفاتحين بأمبدة العاشرة ونادي الضفاف بالصحافة .

لتجهيز الملاعب وإحتياجات القياس الصافرات وساعات الإيقاف
وبتاريخ 2014/2/2م قام الباحث بتنفيذ البرنامج حتى 2014/4/6م

جدول رقم (5)

يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدي

م	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي
1	5,12	4,3
2	5,71	5,00
3	4,65	4,1
4	4,44	3,94
5	4,33	4,2
6	5,1	5,00
7	5,3	4,22
8	5,00	4,40
9	4,12	3,88
10	4,9	4,00
11	4,8	3,97
12	5,5	4,5
13	4,37	4,00
14	4,11	3,37
15	4,88	4,2
16	5,9	4,77
17	5,10	4,44
18	4,33	3,93
19	5,95	4,35
20	3,99	3,97
21	3,98	3,83
22	4,66	4,00
23	4,67	4,1
24	4,45	3,99
25	4,50	4,00
26	6,4	5,27
27	5,74	5,3
28	5,86	4,90
29	5,12	4,12
30	4,22	4,1

3-10 المعالجات الإحصائية :-

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية :-

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عددها}}$$

$$\text{الانحراف المعياري (ع)} = \sqrt{\frac{\text{مج (س - س')^2}}{\text{مج ك}}}$$

$$\text{معامل الارتباط (ر)} = \frac{\text{مج (س - س') (ص - ص')}}{\sqrt{\text{مج (س - س')^2} \text{مج (ص - ص')^2}}}$$

$$\text{الدرجة (T)} = \sqrt{\frac{\text{س/س} - \text{2/س}}{\text{ع 1ع} - \text{2 2ع} / \text{ن}}}$$

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات احصائيا

الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

1-4 مقدمة

في هذا الفصل قام الباحث بالإجابة على فروض البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة درجات المفحوصين عن الإختبارات قيد البحث لمعرفة أثر البرنامج على العينة البحث في عنصر السرعة ويتم ذلك عن طريق استخدام الادوات الاحصائية المناسبة للإختبار .

2-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بفرض البحث:

للإجابة على فرض البحث الأول والذي ينص على :-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى فى إختبار السرعة الانتقالية لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم لصالح القياس البعدى .

بعد تبويب البيانات وتحليلها عمد الباحث على إستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للقياسين القبلي والبعدى ، فكانت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى والجدول التالى يوضح ذلك :-

جدول رقم (6)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة لعينة البحث فى إختبار
السرعة

م	إسم الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (ت)	ت الجدولية
		م	ع	م	ع		
-1	السرعة	4.90	0.65	4.28	0.43	4.42	2.9

يلاحظ من الجدول رقم (6) أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة للإختبار السرعة قيد البحث بلغت (4.42) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن (ت) المحسوبة للإختبارات أكبر من (ت) الجدولية إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعدية لاختبار السرعة قيد البحث لصالح القياسات البعدية ، وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الاول والذي ينص على (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى فى إختبار السرعة لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم لصالح القياس البعدى ؟

وقد أكدت النتيجة أعلاه أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى فى إختبار السرعة لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم لصالح القياس البعدى ، أى أن البرنامج أثر إيجابياً فى تنمية عنصر السرعة لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عجمي محمد عجمي ، 1995م) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئى كرة القدم : وكانت النتائج توصل اليها الباحث الي تأثير البرنامج المقترح إيجاباً علي تنمية سرعة الأداء المهاري لعينة البحث .

ودراسة (احمد آدم أحمد ، 2002م) بعنوان " أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم " وتوصل اليها الباحث من خلال الدراسة إلى النتائج الآتية :

- وجد أن البرنامج التعليمي المقترح يؤثر إيجاباً في تنمية وتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

- إن البرنامج المقترح يؤثر إيجاباً في تنمية وتطوير بعض المهارات بنسب متفاوتة .

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى : صفة تنمية السرعة للناشئين مهمة جدا وذلك لأنها تتطلب أساسى لناشئى كرة القدم إضافة الى ان البرنامج المقترح روعي فيه المبادئ والاسس العلمية وكذلك إحتواء البرنامج على العناصر الأساسية والمطلوبة وفقاً لأهداف وفروض البحث

1/ من حيث تأثير التدريبات .

2/ الراحة والاستشفاء وتأثيره في البرنامج .

3/ التكيف وتأثيرات الأحمال .

4/ تأثير التكرارات .

5/ تأثير عدد الوحدات التدريبية في نجاح البرنامج .

6/ الأحمال

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات والملخص

5-1 الإستنتاجات :

في هذا الفصل يكون السرد إستناداً على نتائج التحليل الاحصائي وما أسقرت عنه وعلى ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث للإستنتاجات الآتية :-

1 / البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً في تنمية عنصر السرعة الانتقالية لناشئ كرة القدم بولاية الخرطوم .

2 / نجاح مفردات المنهج التدريبي .

3/ إستجدم الباحث الشدة (70%) وهي شدة عالية ساعدت في تطوير وتنمية السرعة الانتقالية .

4/ إستخدم الباحث تدريبات السرعة باستخدام الكرة مما ساعد ذلك في نجاح البرنامج .

5/ إلترام افراد العينة طوال فترة البرنامج إنعكس على نجاح وتطوير عنصر السرعة .

5-2 التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالآتي :

1/ ضرورة الاستعانة بتنمية السرعة قيد البحث للاعبين كرة القدم الناشئين .

2/ الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وبألحص السرعة قيد البحث في إنتقاء الناشئين في كرة القدم.

3 / القيام بالبرامج المماثلة لعناصر اللياقة البدنية الأخرى .

4 / الأهتمام بوضع البرامج التدريبية والتعليمية ذات الأسس العلمية المقننة في مجال الرياضة

عامة وكرة القدم في عناصر اللياقة البدنية بصورة خاصة .

5/ الاستعانة بخريجي التربية البدنية والرياضة.

5-3 المقترحات:

يقترح الباحث إجراء دراسات مستقبلية تتناول المزيد من السرعة الانتقالية وتدريب العناصر للناشئين في كرة القدم .

5-4 ملخص البحث:

جاء هذا البحث من خمسة فصول تناول الباحث في الفصل الأول خطة البحث والتي

اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة وأهدافها، وتم فيها بيان أهمية المشكلة ، كما اشتملت على

أهمية البحث وأهدافه التي تحددت في :

1 / التعرف على مستوى لاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم في عنصر السرعة .

تم اختيار المجال المكاني : ولاية الخرطوم ، المجال البشري الناشئين في بعض أندية ولاية

الخرطوم ،المجال الزماني 2014م .

تناول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها بطريقة عمدية من لاعبي كرة القدم الناشئين بولاية الخرطوم ،استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأداة جمع البيانات التي استخدمها الباحث والتي تمثلت في تصميم برنامج تدريبي وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية التي استخدمت ، وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة على مباحث تمثلت في :

- 1/ المبحث الأول - كرة القدم .
- 2/ المبحث الثاني - السرعة .
- 3/ المبحث الثالث -الناشئين .
- 4/ المبحث الرابع - البرامج .
- 5/ المبحث الخامس - التدريب الرياضي .
- 6 / الدراسات السابقة والمتشابهة .

في الفصل الثالث تم تناول " إجراءات الدراسة " وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة ، وأداة جمع البيانات ومراحل تصميم البرنامج وإجراءات تقنيته لتحديد صدقه وثباته واختتم بالتطبيق النهائي للبرنامج وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات .

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي تم التوصل إليها

وجاءت أهم توصيات الدراسة في الآتي :

- 1/ ضرورة الاستعانة بتنمية السرعة قيد البحث للاعبي كرة القدم الناشئين .
- 2 / الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية وبالأخص السرعة قيد البحث في إنتقاء الناشئين.
- 3 / القيام بالبرامج المماثلة لعناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- 4 / الإهتمام بوضع البرامج التدريبية والتعليمية ذات الأسس المقننة في مجال الرياضة عامة وكرة القدم في عناصر اللياقة البدنية بصورة خاصة .

5-5 قائمة المصادر المراجع :

أ/ القرآن الكريم

ب/ المراجع العلمية

- 1 / أبو العلاء عبدالفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
- 2 / بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م .
- 3 / حنفي محمود مختار ، كرة القدم للناشئين ، ب ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م .
- 4 / عبدالحميد شرف ، البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، 1996م .
- 5 / عمر وآخرون ، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م .
- 6 / كمال جميل الرياضي ، التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار النشر والتوزيع ، 2004م .
- 7 / مفتي إبراهيم حماده ، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م .
- 8 / هاشم ياسر حسن ، التطبيقات البدنية الحديثة للاعبين كرة القدم ، الطبعة الأولى ، مكتبة المجتمع العربي ، 2002م .

5-6 الرسائل العلمية:

- 10 / عجمي محمد عجمي علي، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهاري الدفاعي والهجومى لناشئى كرة القدم، 1995م ،
- 11 / حسام سعيد السيد سليم، تأثير إستخدام بعض الأدوات المساعدة على دقة التصويب للناشئين في كرة اليد ، بورسعيد ، 1996م .
- 12 / أحمد آدم أحمد ، أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم ، 2002م .
- 13 / عبدالناصر عابدين ، أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مستوى مهارة الإعداد في كرة الطائرة لطلبة كلية التربية البدنية والرياضة ، 2002م .
- 14 / دولت محمد سعيد ، أثر برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والمستوى الرقمي لدى لاعبي المسافات المتوسطة في ألعاب القوى بالسودان ، 2007م .
- 15 / الطيب حاج إبراهيم ، برنامج تعليمي تدريبي مقترح وأثره في تحسين المستوى المهاري والرقمي في رمي القرص دراسة تطبيقية على طلاب كلية التربية الرياضية ، 2008م .
- 16 / حاكم يوسف الضوء ، برنامج تعليمي وتدريبى مقترح وأثره المتوقع في تنمية مستوى أداء بعض المهارات الأرضية في الجمباز ، 2008م .

بسم الله الرحمن الرحيم
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
كلية التربية البدنية والرياضة - قسم التدريب
ملحق رقم (1)

السيد/.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله

الموضوع / تحكيم برنامج

يجري الباحث بحثاً بعنوان : (أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية السرعة للاعبي كرة القدم الناشئين في بعض أندية ولاية الخرطوم) . بإشراف الدكتور حاكم يوسف الضوء . من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة قسم التدريب ومن خلال هذه الإستمارة يهدف الباحث الى التعرف على رأي السادة الخبراء حول أهمية عنصر السرعة للناشئين في كرة القدم .

وقد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لتنمية عنصر السرعة ، والمرجو من سيادتكم التفضل بوضع علامة(√) أمام الخانة التي تراها مناسبة .

وجزاكم الله خيرا

الباحث

بطاقة محكم :

..... : الإسم

..... : الوظيفة

..... : الدرجة العلمية

..... : سنوات الخبرة في هذا المجال

ملاحظات :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

..... : التوقيع

ملحق رقم (2)
إختبارات قياس عنصر السرعة للناشئين في كرة القدم

- 1 / 20 متر عدو .
- 2 / 30 متر عدو .
- 3 / 50 متر عدو .

التفضل بكتابة رقم الإختبار المناسب () مع إضافة ما تراه مناسب
؟

.....

.....

.....

ملحق رقم (3)

العناصر التي لها علاقة بتنمية السرعة في كرة القدم:

العنصر	مرتبط	غير مرتبط
القوة		
المرونة		
التحمل		
التوافق		

ملحق رقم (5)
جدول يوضح درجات الأختبار القبلي والبعدي

م	الإختبار القبلي	الإختبار البعدي
1	5,12	4,3
2	5,71	5,00
3	4,65	4,1
4	4,44	3,94
5	4,33	4,2
6	5,1	5,00
7	5,3	4,22
8	5,00	4,40
9	4,12	3,88
10	4,9	4,00
11	4,8	3,97
12	5,5	4,5
13	4,37	4,00
14	4,11	3,37
15	4,88	4,2
16	5,9	4,77
17	5,10	4,44
18	4,33	3,93
19	5,95	4,35
20	3,99	3,97
21	3,98	3,83
22	4,66	4,00
23	4,67	4,1
24	4,45	3,99
25	4,50	4,00
26	6,4	5,27
27	5,74	5,3
28	5,86	4,90
29	5,12	4,12
30	4.22	4,1

وحدة تدريبية للأسبوع الأول

ملحق رقم (6)

أجزاء الوحدة	النشاط	الغرض	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب				
			الشدة %	التكرار x	الادوات	الشدة %	التكرار x	الادوات	الشدة %	التكرار x	الادوات	مناسب	غير مناسب
المقدمة	الاحماء : جري حول ميدان كرة القدم . عمل إطالة لجميع العضلات و يتم التركيز على عضلات الجسم التي سوف يقع عليها العبء ..(وقوف فتحاً - تشبيك الذراعين عالياً ... ميل الجزر جانباً (يمين - يسار) . (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - (وقوف) ... ثني الجزر أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات	1/ تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	40%	2	-	45%	2	-	50%	2	-		
الجزء الرئيسي	1/(وقوف.مواجهة الزميل) . مقاومة بالزراعين 2/(ثني الركبتين نصفاً مع الزميل ظهر لظهر .الزراعين تشبيك).ثني ومد الركبتين	تنمية القوة	50%	1x3ق	-	65%	1x3ق	-	55%	1x4ق	-		
	1/ (وقوف) .الجرى عدو 30 متر 2/(وقوف).رسم خطان متوازيان المسافة بينهما 15قدم ومن ثم الجري ذهاب وإياب .	تنمية السرعة	50%	1x4ق	-	65%	1x3ق	-	55%	1x4ق	-		
	1/(رقود الزميل (أ)الزميل (ب) وقوف). أ تقويس الظهر لملامسة أمشاط القدم الارض الزميل ب مساعد	تنمية المرونة	50%	4	-	65%	3	-	55%	4	-		
الخاتمة	1/ جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي حول ملعب كرة القدم	استعادة الشفاء بإرجاع عدد ضربات القلب و معدل التنفس إلى الحالة العادية	30%	2	-	30%	2	-	30%	2	-		

وحدة تدريبية للأسبوع الثاني

ملحق رقم (7)

أجزاء الوحدة	النشاط	الغرض	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث			رأي الخبير				
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب							
			الشدة	التكرار x الراحة	الأدوات	الشدة	التكرار x الراحة	الأدوات	الشدة	التكرار x الراحة	الأدوات	الشدة	التكرار x الراحة	مناسب	غير مناسب	
المقدمة	الاحماء : جري حول ميدان كرة القدم. عمل إطالة لجميع العضلات 1/ (وقوف فتحاً - تشبيك الذراعين عالياً ... ميل الجزر جانباً) يمين - يسار) . 2/ (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - 3/ (وقوف) ... ثني الجزر أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات 4 / (وقوف الذراعين حلقة فوق الراس) ثني الجزر خلفاً .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي	%40	2	-	%40	2	-	%50	2	-					
			الجزء الرئيسي	تنمية السرعة	%70	1x4ق	-	%80	1x3ق	-	%75	1x5ق	-			
					تنمية السرعة	%70	1x3ق	-	%80	1x2ق	-	%75	1x4ق	-		
						تنمية السرعة	%70	1x4ق	-	%80	1x3ق	-	%75	1x5ق	-	
الخاتمة	1/ جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي حول ملعب كرة القدم.	إستعادة الشفاء ووصول الجسم للحالة العادية	%30	2	-	%30	2	-	%30	2	-					

وحدة تدريبية للأسبوع الثالث

ملحق رقم (8)

أجزاء الوحدة	النشاط	الغرض	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث			رأي الخبير	
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب				
			الشدة	التكرار x الراحة	الأدوات	الشدة	التكرار x الراحة	الأدوات	الشدة	التكرار x الراحة	الأدوات	مناسب	غير مناسب
المقدمة	جري حول ميدان كرة القدم. عمل إطالة لجميع العضلات 1 / (وقوف فتحاً - تشبيك الذراعين عالياً ... ميل الجزغ جانباً) يمين - يسار) . 2 / (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - 3 / (وقوف) ... ثني الجزغ أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات 4 / (وقوف الذراعين حلقة فوق الراس) ثني الجزغ خلفاً .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي	%40	2	-	%40	2	-	%50	2	-		
الجزء الرئيسي	1 / (وقوف) . حمل الزميل على الظهر والركض لمسافة 10 أمتار .	تنمية السرعة	%70	1x3ق	-	%90	1x5ق	-	%80	1x4ق	-		
	2 / (وقوف) . ربط ثقل (إطار سيارة) والركض لمسافة 30 متر .	تنمية السرعة	%70	1x3ق	إطار سيارة وحبل	%90	1x5ق	إطار سيارة وحبل	%80	1x4ق	إطار سيارة وحبل		
	3 / (قرفصاء الوجه إتجاه الركض) . سماع الصافرة الركض مسافة 20 متر .	تنمية السرعة	%70	1x3ق	صافرة	%90	1x5ق	صافرة	%80	1x4ق	صافرة		
الخاتمة	جري خفيف وبشدة بسيطة مع تمارين إسترخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي .	إستعادة الشفاء ووصول الجسم للحالة العادية	%30	2	-	%30	2	-	%30	2	-		

وحدة تدريبية للأسبوع الرابع

ملحق رقم (9)

أجزاء الوحدة	النشاط	الغرض	اليوم الأول			اليوم الثاني			اليوم الثالث			رأي الخبير		
			حمل التدريب			حمل التدريب			حمل التدريب					
			الشدة	التكرار x	الأدوات	الشدة	التكرار x	الأدوات	الشدة	التكرار x	الأدوات	الشدة	التكرار x	الأدوات
المقدمة	الاحماء : جري حول ميدان كرة القدم. عمل إطالة لجميع العضلات 1/ (وقوف فتحاً - تشبيك الذراعين عالياً ... ميل الجزع جانباً) يمين - يسار) . 2/ (وقوف ثبات الوسط) .. الطعن أماماً - 3/ (وقوف) ... ثني الجزع أماماً .. مسك العقب من الخلف ثبات 4 / (وقوف الذراعين حلقة فوق الراس) ثني الجزع خلفاً .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي و الجهاز العضلي	%40	2	-	%45	2	%50						
الجزء الرئيسي	1/ وضع عدد 6 شواخص في خط مستقيم . زقزاق بكرة القدم .	تنمية السرعة بكرة القدم	%70	3x	شواخص وكور قدم	%80	4x1	شواخص وكور قدم	%90	5x1	شواخص وكور قدم			
	2/ وضع شاخصان يبعد الأول عن الثاني 40 متر . الجري بالكرة .	تنمية السرعة بكرة القدم	%70	3x1	شواخص وكور قدم	%80	4x1	شواخص وكور قدم	%90	5x1	شواخص وكور قدم			
	3/ وقوف الزميل (أ) و(ب) و (ج) في شكل مثلث . الزميل (د) يمرر الكرة وركض بسرعة . الزملاء يقومون بتثبيت الكرة . يكون التمرين باستمرار والتبادل في المراكز.	تنمية السرعة بكرة القدم	%70	3x1	شواخص وكور قدم	%80	4x1	شواخص وكور قدم	%90	5x1	شواخص وكور قدم			
الخاتمة	1/ جري خفيف و بشدة بسيطة مع تمرينات استرخاء ثم التدرج في تقليل شدة الجري حتى المشي حول ملعب كرة القدم.	إعادة الشفاء للجسم والوصول للحالة العادية	%30	2	-	%30	2	%30						

ملحق رقم (10)

دول يوضح توصيف المحكمين

م	الاسم	مكان العمل	المؤهل العلمي
1	مكي فضل المولى	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراة التربية الرياضية
2	الطيب حاج إبراهيم	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراة التربية الرياضية
3	حامد السيد دفع الله	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراة التربية الرياضية
4	صلاح جابر فريني	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراة التربية الرياضية
5	أحمد آدم أحمد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراة التربية الرياضية
6	سمية جعفر حميدى	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراة التربية الرياضية
7	عمر محمد علي	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	دكتوراة التربية الرياضية
8	عبدالحفيظ عبدالمكرم	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	محاضر
9	ماموركنجي سلوب	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	أستاذ/بروفسير
10	مصطفى كرم الله	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا-نادي الهلال	أستاذ / مدرب