

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية البدنية والرياضة،

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين بعض المتطلبات البدنية
والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز بولاية
الخرطوم

**The Impact of a Proposed Training Program for the
Improvement of Some Physical and Skill Requirements for
Football Players in the Sudan League in Khartoum State**

إشراف:

د . أحمد آدم أحمد محمد

إعداد الباحث:

مجدي عبد الله آدم يحي

1438هـ - 2017م

الآية

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿شهد الله أنه لا إله إلا هو والملائكة وأولو العلم قائماً بالقسط لا

إله إلا هو العزيز الحكيم﴾ سورة ال عمران، الآية 18

صدق الله العظيم

الإهداء

إلى أرواح الوالدين

إلى....

الأسرة الكريمة

إلى....

أصدقائي

وإلى....

زملائي بوزارة الشباب والرياضة . ولاية الخرطوم

أهدى إليهم جميعاً هذا الجهد مع خالص ودي وتقديري وأمنيّاتي للجميع بالتقدم
والازدهار

الباحث

الشكر والعرفان

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على خير المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أتقدم بالشكر إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وكلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة ووزارة الشباب والرياضة ولاية الخرطوم لمنحهم لي هذه السانحة لدراسة الدكتوراة ولمساعدتهم وعونهم المتواصل.

وجزيل الشكر والامتنان إلى الدكتور: أحمد آدم أحمد محمد المشرف على البحث الذي كان عوناً لي في أن يرى هذا البحث النور.

كما أشكر كل الخبراء الذين قاموا بتحكيم أداة هذا البحث وإلى جميع أساتذتي بالكلية.

وأتوجه بالشكر والعرفان إلى الاسرة الكريمة وإلى كل الزملاء والاصدقاء وإلى كل من شارك معي بالرأى والدعم الفني والمعنوى وكانوا خير سند. وشكرى الامحدود إلى الدكتور: فتح الرحمن محمد بمصر العربية.

إليكم وإيهم جمعاً وإلى كل العاملين بمكتبة كلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان أهدى جهدى هذا عله يكون قطرة في محيط عطائهم الذى لا ينضب ابداً ، شكراً منى وعرفانا.

الباحث

المستخلص

هدفت الدراسة للتعرف على مدى تأثير البرنامج البليومتري لتطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها (22) لاعب، وإستخدام الاختبارات لجمع البيانات وبرنامج الحزم الاحصائية لمعالجة البيانات . وجاءت أهم النتائج كالاتي:

1- أثر البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات البدنية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز ايجابياً فى تحسين المتطلبات البدنية لعينة البحث وذلك بوجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوي الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث .

2- أثر البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات المهارية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز ايجابياً فى تحسين المتطلبات البدنية لعينة البحث وذلك بوجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوي الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث .

وأوصى الباحث بالآتي:

- 1- العمل على إستخدام التدريبي البليومتري لتحسين المتطلبات البدنية لاعبي كرة القدم .
- 2- العمل على إستخدام التدريبي البليومتري لتحسين المتطلبات المهارية لاعبي كرة القدم.
- 3- إستخدام البرنامج التدريبي البليومتري المقترح قيد البحث لتحسين بعض المتطلبات المهارية و البدنية لاعبي كرة القدم .

ABSTRACT

The study aimed at identifying the identification of the impact of the biometric program to develop some physical and skill requirements for football players in the Sudanese Super League. The researcher used the experimental method on a sample of 22 players and used the tests to collect the data and statistical packages. The most important results were as follows:

- 1- The effect of the proposed training program to improve some of the physical requirements of football players in the Sudanese league is positive in improving the physical requirements of the research sample. There are significant differences between the pre and post measurement in the level of physical tests in favor of the post-measurement of the research group.
- 2- The effect of the proposed training program for the improvement of some of the skill requirements of football players in the Sudanese league is positive in improving the physical requirements of the sample of the research. There are statistically significant differences between the pre - and post.

Recommendations:

- 1- Work on the use of the training to improve the physical requirements of football players.
- 2- Work on the use of training to improve the biometric requirements of football players.
- 3- To use the proposed biometric training program under consideration to improve some of the skills and physical requirements of football players.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	متسلسل
أ	آية قرآنية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والعرفان	
د	المستخلص باللغة العربية	
هـ	Abstract	
و	قائمة المحتويات	
ح	قائمة الجداول	
ح	قائمة الملاحق	

الفصل الأول: الإطار العام

2-1	المقدمة	1-1
2	مشكلة البحث	2-1
2	أهمية البحث	3-1
3	أهداف البحث	4-1
3	فروض البحث	5-1
3	منهج البحث	6-1
3	حدود البحث	7-1
4	عينة البحث	8-1
4	المعالجات الإحصائية	9-1
4	المصطلحات	10-1

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

16-6	المبحث الأول - البرامج	1-2
30-17	المبحث الثاني - مفهوم التدريب	2-2
49-31	المبحث الثالث - مراحل تطوير تاريخ التدريب الرياضي	3-2

	في كرة القدم	
56-50	المبحث الرابع - التدريب البليومتري	4-2
79-57	المبحث الخامس - المتطلبات البدنية والمهارية	5-2
86-80	المبحث السادس - نشأة وتطوير كرة القدم في العالم	6-2
95-87	المبحث السابع - الدراسات السابقة	7-2

الفصل الثالث: إجراءات البحث

97	تمهيد	1-3
97	منهج البحث	2-3
98	مجتمع البحث	3-3
98	عينة البحث	4-3
103-100	أدوات جمع البيانات	5-3
103	تصميم البرنامج	6-3
105	الدراسة الاستطلاعية	7-3
105	تطبيق الاختبارات	8-3
106	المعالجات الإحصائية	9-3

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

107-106	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول	1-4
108-107	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني	2-4

الفصل الخامس: النتائج والتوصيات

110	النتائج	1-5
110	التوصيات	2-5
110	المقترحات	3-5
111-110	ملخص البحث	4-5
114-109	قائمة المراجع	5-5
	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	متسلسل
98	يوضح توصيف العينة	1
98	يوضح عينة البحث من حيث سنوات الخبرة للاعبين	2
99	يوضح المستوى الاكاديمي لعينة البحث	3
99	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن، الطول، الوزن والعمر الرياضي	4
102	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعامل الارتباط لاختبارات البحث (الصدق والثبات)	5
105	يوضح البرنامج التدريبي المقترح	6
107	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة (ت) اختبارات العينة عن الاختبارات البدنية	7
108	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة (ت) اختبارات العينة عن الاختبارات المهارية	8

قائمة الملاحق

اسم الملحق	رقم الملحق
اسماء الخبراء	1
اسماء لاعبي كرة القدم	2
شكل يوضح الاستلام والتمرير	3
الهيكل العظمي	4
الوزن	5
الاختبارات	6

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

1-1 مقدمة

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهمية البحث

4-1 أهداف البحث

5-1 فروض البحث

6-1 منهج البحث

7-1 حدود البحث

8-1 عينة البحث

9-1 المعالجات الإحصائية

10-1 مصطلحات البحث

الفصل الاول

الاطار العام

1-1 المقدمة:

تعد القدرة العضلية واحدة من أهم الصفات البدنية التي تلعب دوراً مؤثراً وحيوياً في لعبة كرة القدم فهي تستخدم في معظم أوقات المباراة مثل التحركات الدفاعية والمهارات الهجومية والقدرة علي الوثب.

ولذا يعد التدريب البليومتري أسلوباً متميزاً لتنمية القدرة العضلية وقد أستخدمه العلماء السوفييت في إعداد العديد من الأبطال الرياضيين الذين حققوا نتائج مذهلة وقد أستخدمه عديد من المدربين سعياً لتحقيق الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري لفرقهم لتحقيق الأهداف المرجوة.

ويعتمد التدريب البليومتري علي لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في الحركات الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بأنواعه وهذا الأسلوب من التدريب يساعد علي تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن من الأداء الديناميكي خلال أداء الوثب والتحركات الدفاعية ويرى العلماء ان التدريب البليومتري هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة العضلية.

وتتطلب تنمية القدرة العضلية تمرينات بشتي أنواع المقاومات المختلفة وأجهزتها المتنوعة ، والتي تتطلب قاعدة راسخة من القوة العضلية لكي تكون الأطراف المستخدمة وخاصة الرجلين قادرة علي مواجهة التغيير المفاجئ.

وذكر (عادل عبد الحميد القاضي، 1997، ص13) ان لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية ومهارية يتميز بها عن غيره من الانشطة الرياضية الاخرى، حيث تتطلب ضرورة تمتع الممارسين لهذا النشاط بقياسات جسمية وعناصر بدنية خاصة الامر الذي يؤدي الي تفوقهم في مستوي الأداء.

ويذكر توفيق الوليلي نقلاً عن ديفيد كلانش ان القدرة العضلية وسيلة هامة لعنصر السرعة وكلما زادت القوة كلما يمكن التغلب علي المقاومة (الجاذبية - ثقل الجسم - ثقل الأداء).

كما يري الباحث ان القدرة العضلية تزيد من سرعة رد الفعل لأي تغير في الأداء المهاري أو الخططي للمنافس وتزيد من الاستجابة للتحركات الدفاعية والقدرة علي الوثب. (حنفي محمود مختار، 1989م، ص98).

2-1 مشكلة البحث:

يتطلب التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم التنافسية العمل الجماعي المنظم ما بين أفراد الجهاز الفني والفريق خاصة ما بين المدير الفني ومدرب اللياقة البدنية فيما يتعلق بتحليل أداء الفريق والفريق المنافس، وتنفيذ اختبارات تقرير سير عمل التدريب التالية:

- من اختبارات مستوى تطور الصفات البدنية لكل لاعب وقياس إتقان أداء المهارات الأساسية.
- إختبار قياس سير المباراة والتصرف الخططي حيث يتم التطوير حسب متطلبات كرة القدم الحديثة.

لاحظ الباحث من خلال عمله في المجال الرياضي والمتابعة لمباريات كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز والدوريات العالمية - تواضع مستوى أداء اللاعبين بدنياً ومن ثم مهارياً بالدوري السوداني لكرة القدم، حيث ينصب العمل فقط على تطوير تنمية العمل الهوائي وإهمال العمل اللاهوائي مما دفع بالباحث لعمل هذا البرنامج، والذي ربما يسهم في تحسين بعض المتطلبات البدنية والمهارية المهمة لدى فرق الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم.

3-1 أهمية البحث:

- قد تساعد هذه الدراسة في تطوير المستوي العام في لعبة كرة القدم السودانية بصفة عامة ولاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز بصفة خاصة.

- قد تساعد هذه الدراسة أعضاء ولجان التدريب بالاتحادات الرياضية لكرة القدم في أنتقاء واختيار لاعبين مميزين وتفتح الطريق أمام العديد من المدربين واللاعبين والباحثين لتطوير اللعبة.
- قد تساعد نتائج هذه الدراسة المدربين واللاعبين والمختصين للتعرف علي طرق وتدريب تنمية وتحسين الصفات والقدرات البدنية والمهارية.

4-1 أهداف البحث:

- 1/ التعرف علي مدى تأثير البرنامج البليومتري المقترح لتطوير بعض المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم السودانية.
- 2/ التعرف علي مدى تأثير البرنامج البليومتري المقترح لتطوير بعض المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم السودانية.

5-1 فروض البحث:

البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجابياً علي المتطلبات بما فيها القوة العضلية والأرتفاع بمعدل اللياقة البدنية مما يؤدي الي الأرتقاء بالمستوي المهاري للاعب.

6-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة مع اجراء قياسات (قبلي - بعدي)

7-1 حدود البحث:

- 1- الحدود البشرية: لاعبي أندية الدوري الممتاز بولاية الخرطوم.
- 2- الحدود المكانية: لاولية الخرطوم.
- 3- الحدود الزمانية: ملعب ساحة الديوم، 2017م.

8-1 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي 22 لاعباً لكرة القدم وتم اختيارهم عمدياً من المقيدين بنادي الهلال والاهلي والخرطوم الوطني.

9-1 المعالجات الإحصائية:

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة.

10-1 مصطلحات البحث:

- البرامج:

عرفها وليامز (انها عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة المقترحة في فترة زمنية محددة).

- التدريب:

عرفه بسطويس احمد (عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول الي أعلى مستوي ممكن).

- التدريب البليومتري:

1/ يعرفه عبد العزيز احمد - بأنه مصطلح من أصل يوناني وقد عربه العديد من الباحثين تحت اسم (التدريب البليومتري) وهو مصطلح يستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة.

2/ يعرفه مفتي ابراهيم (هو الانقباض العضلي المطي المعكوس وهو نوع من الانقباض العضلي المتحرك ، ويستخدم في التدريب الرياضي بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة.

- المتطلبات:

هي تلك الاحتياجات التي بدون توافرها يصعب الوصول إلي لهدف المنشود وهي المتطلبات البدنية والمهارية (تعريف إجرائي).

- كرة القدم:

هي لعبة شعبية تلعب في مستطيل اخضر وتتكون من 22 لاعب وسبعة احتياطي ويسمح بتغير 3 لاعبين فقط وتلعب بأسس وقوانين معينة (تعريف إجرائي).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 المبحث الأول - البرامج

2-2 المبحث الثاني - مفهوم التدريب

2-3 المبحث الثالث - مراحل تطوير تاريخ التدريب الرياضي

2-4 المبحث الرابع - التدريب البليومتري

2-5 المبحث الخامس - المتطلبات البدنية والمهارية

2-6 المبحث السادس - نشأة وتطور كرة القدم في العالم

2-7 المبحث السابع - الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

هذا الفصل يتناول الباحث الموضوعات النظرية ذات الصلة ببحثه والتي من أهمها مفهوم البرامج والأهمية وبصورة خاصة البرامج في التربية البدنية والرياضة وكذلك خصائص البرنامج الرياضي الناجح - بالإضافة الي تاريخ لعبة كرة القدم في العالم والسودان.

تلعب التربية البدنية والرياضة دورا هاما في حياة الفرد وتربيته من جميع النواحي البدنية والمهارية والاجتماعية والعقلية ونجد ان الأنسان وحدة لا تتجزأ يتأثر وينمو والنمو يشمل جميع جوانب الأنسان . وفي هذا العصر نجد ان الأنسان يهتم بالبرامج لأنها جزء مهم من حياته وان تكون البرامج معدة ومساقاة وفقا لمتطلبات العصر – البرامج هي احد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وهي الوسيلة التي تحقق عمليات التنفيذ لأي عملية تخطيطية وهي مهمة للفرد والجماعة خاصة في المجتمعات الرياضية المتأخرة التي تسعى للوصول الي المجتمعات المتقدمة.

1- البرامج:

2- ماهية البرامج:

هي أحد عناصر التخطيط المهمة و التي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ و في هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة.

3- تعريف البرامج:

قام عدد من العلماء بتعريف البرامج منهم ما يلي:

عرفه (وليامز أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة المقترحة في فترة زمنية محدودة).

و يعرفه عبد الحميد شرف بأنه: (عبارة عن خطوات تنظيمية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً و ما يتطلب ذلك التنفيذ من توزيع زمني و طرق تنفيذ و امكانات تحقق هذه اخطة)

1-2 أهمية البرامج:

- 1- إكساب عنصر التخطيط فاعليته حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصها يجعلها عديمة الفاعلية .
- 2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق , إن التخطيط تسقط فاعليته و تجعله بلا قيمة و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة .
- 3- ضياع الأهداف . عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدها عنصر التخطيط يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سراباً لأن أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج .
- 4- الاقتصاد في الوقت . حيث تعطي البرامج للزمن قيمة و تقلل من الوقت الضائع و تساعد على انجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث تستغل الوقت المتبقي أحسن استقلال .
- 5- تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية . إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعه و طالما تحقق الخطط أهدافها , تصبح خطط ناجحة .
- 6- البعد عن العشوائية في التنفيذ . في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و ذلك لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات , الأمر الذي يؤدي إلى فشل العملية الإدارية بأكملها .
- 7- دقة التنفيذ. عن العلم المسبق بأساليب التنفيذ المناسبة و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ , أي ان البرامج سبب الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

2-2 أهداف البرامج :

هناك هدف عام لأي مجتمع في أحد الجوانب و هذا الهدف العام تثبت منه أهداف إجرائية، أي أهداف يمكن قياسها فهي أهداف فرعية (أغراض) تحققو عن طريق تحقيقها تصل إلى تحقيق الهدف العام.

وهدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة و يجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل للتحقيق و يتماشى مع الإمكانيات والظروف البيئية المحيطة مع الوضع في الاعتبار أنه لا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه لأن المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف .

ويرى محمد الحماحي وأنور الخولي (أن الدراسة المستفيضة لاحتياجات المجتمع وللإمكانيات على ضوءها يتم تحديد الأهداف واختيار المحتوى من النشاط بغرض تحقيق الأهداف المرجوة). (محمد الحماحي , أنور الخولي، 1990، ص 50).

2-3 مفهوم واهمية البرامج في التربية البدنية والرياضة:-

يعتبر الهدف الرئيسي للبرامج الدراسية هو تحقيق البرنامج التربوي والاجتماعي الذي يثري الوجود الانساني بدنيا ومهاريا وعقليا ولقد تناول العلماء المختصون في البرامج الدراسية بالدراسات والبحوث فظهرت مفاهيم وأراء متعددة عن البرنامج الذي يعتمد علي الأسس العلمية والتربوية والاجتماعية والنفسية الحديثة ، فلقد عرفه (الدمرداش سرحان – نقلا عن عبد الحميد شرف 1996م، ص17) بأنه مجموعة خبرات منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل علي تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة.

وتعرفه (حورية موسي وحلمي إبراهيم بأنه هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد).

وكما عرفه (ولجوش willgoos بانها كل الخبرات المتعلمة من المنهج والذي يتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والإمكانات والوقت المتاحة) . (امين انور الخولي – جمال الدين الشافعي، 2000م، ص30).

وتري فليشن Felshin ان برنامج التربية البدنية والرياضة هو نتيجة لعمليات إختيار المحتوي والذي يعتمد منطقيا والي حد بعيد علي طبيعة الأفراد المشتركين والبرامج ليست ثابتة او جامدة بل هي قابلة للتعديل والتغيير في ضوء المتغيرات التي تستند علي مكونات وعناصر العملية التعليمية وان كانت البرامج تعتمد بشكل عام علي مراكز التنظيم .

ومن خلال هذه التعريفات والمفاهيم السابقة، يري الباحث ان البرامج او البرنامج هو الخطوة التنفيذية للمنهج والمقرر وسواء كان ذلك بعنصر واحد او عدة عناصر مختلفة من هدف ومحتوي . والبرنامج عنصر أساسي من عناصر التخطيط وفي عدم وجوده تكون عملية التخطيط عديمة الفاعلية وبالتالي تصبح عملية التدريب مؤشرة لأنها تقوم علي التخطيط السليم ، كما تمكن أهمية البرنامج في أنه يساعد علي إنجاز المتطلبات في الوقت المحدد، مراعي الأهمية الزمنية في حياة الفرد ولتحقيق ذلك يجب ان يتميز البرنامج بالدقة في التنفيذ وان يراعي أسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التدريب الأفضل وكمية الوقت المناسب لإنجاز المطلوب .

فالبرامج ضرورية لنجاح وتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضة وكما كانت هنالك برامج علي مستوي من الناحية العملية كلما تحققت للتربية البدنية واهدافها المنشودة.

ولقد تاثرت البرامج في التربية البدنية والرياضة بالتقدم العلمي والتقني وبفلسفة التربية للمجتمعات وتقدم الدراسات التربوية والنفسية بالإضافة الي التطور الاجتماعي والاقتصادي مما ساعد في تطوير هذه البرامج وأصبحت تقدم الخبرات التدريبية متكاملة تشمل علي معلومة ومهارة والاتجاه وتهتم بالفروق الفردية ومراعاة فروق ورغبات وقدرات اللاعبين وهو محور العملية التدريبية.

كما يري الباحث ان تعريف الدرمداش سرحان اشمل واعم بما فيه من خبرات ومواد دراسية وتدريبية واهداف متعلقة بالزمن لانه جانب مهم في العملية التدريبية التي يقوم بها المدرب.

2-4 تطور مفهوم برامج التربية البدنية والرياضة:

بدا النشاط الحركي كضرورة مرتبطة بحياة الانسان منذ اقدم حيث كان النشاط موجها للدفاع عن النفس والمال والعرض والاكل والشرب وكما نت الانشطة الفردية تمارس بعض الانشطة الاجتماعية كالطقوس متعلقة بالنواحي البدنية والاجتماعية اذا لم تكن هناك برامج واضحة للنشاط الرياضي وبتطور حياة الانسان في عدة جوانب اصبحت ممارسة النشاط الرياضي ضرورة بيولوجية ترتبط بحياة الانسان وتشمل النواحي البدنية والمهارية والصحية والاجتماعية وغيرها من النواحي المهمة والمتعلقة بحياة الفرد.

وفقا لهذا التطور ظهرت البرامج في التربية البدنية والرياضة ويعتبر مفهوم البرنامج في التربية البدنية والرياضة مفهوما حديثا لا يتعدى المائة عام والفضل في ذلك يرجع للعالم ادوارد هيتشكوك e.hitchcock والذي يعتبر اول من وضع برامج مقننة للتربية البدنية والرياضة.

وفيما يختص في تطوير البرنامج فانه من الحقائق التي لا تقبل الجدل هوان يكون البرنامج متطورا فيجب من حين الي خير ان يتم مراجعة البرنامج لتطويره للاسباب الاتية :-

- 1- انه يتعامل مع الافراد لكل منهم ميوله ورغباته المتجددة واحتياجاته المتطورة من وقت لآخر والانسان بطبيعته متطورا والامكانات متغيرة .
- 2- التصدي للمشكلات التي تظهر للبرنامج اثناء التنفيذ يجب العمل علي حلها ولن يتاثر ذلك الاعن طريق عمليات التطوير المستمرة للبرنامج .
- 3- تطوير البرنامج بصورة مستمرة يبعد عن الملل ويجعل التشويق سمة من سماته
- 4- البرنامج المتطور يكون اكثر اثر علي الفرد من الناحية البدنية والمهارية والنفسية لأنه يتعامل مع الفرد علي ما هو عليه.

وهكذا يري ان عملية التطوير للبرامج عملية حتمية لا يمكن تجاهلها باي صورة من الصور لأن البرنامج دون التطوير يفقد الكثير من خصائصه الجديدة ويصبح عديم الفائدة لا يحقق الأهداف الطموحة لعملية التخطيط والخطة التي يعمل عليها (أحمد محمود خميس، 2009، ص25).

2-5 العوامل التي يجب مراعاتها قبل عملية التطوير:

عندالشروع في عمليات التطوير يجب مراعاة العوامل التالية :

1/المشتركين:

من حيث العدد والخصائص والسمات والقدرات والنوع ومرحل النمو المختلفة وإحتياجاتهم وحالتهم الإقتصادية زالإجتماعية واهتماماتهم ورغباتهم وميولهم.

2/القيادات:

لايمكن باي حال من الاحوال اهمال دور القيادات المهم داخل البرنامج حيث ان لهم دوراً مهماً جداً في عمليات التطوير .

3/الامكانيات:

من ادوات وملاعب ومنشأة يجب وضع هذه الامكانيات في الاعتبار عند عمليات التطوير حيث يجب توفير معلومات كافية عن هذه الامكانيات كما ونوعا وكيفا.

4/الميزانية:

بمعني الألامم بتكلفة البرنامج بعد هذا التطوير كم نحتاج من المال لتحقيقه ؟ ما هي مصادر التمويل لهذه الميزانية ؟

5/ البرنامج الحالي:

حيث أنه يلزم عمل الدراسات الكافية عن البرنامج الحالي المراد تطويره للوقوف علي نقاط القوة والضعف فيه .

6/ الإدارة:

بمعني ان تكون إدارة لديها الفهم العميق لفلسفة هذا التطوير وأهميته وأن تتبنى تنفيذ وان تتحمس لإحداث هذا التطوير في البرنامج وهذا يقلل الكثير من المشاكل التي قد تعترض تنفيذ البرنامج بعد تطويره . (محمد الحماحي ، امين الخولي ،1990م ،ص31).

2-6 فلسفة البرامج في التربية البدنية والرياضة:

إذا كان العلم يبحث في الجزئيات بصفة عامة فإن الفلسفة تبحث في الكليات بصفة عامة أيضا وان كان المنهج العلمي هو البحث التجريبي فإن المنهج الفلسفي هو البحث العقلي النظري.

وفي مجال التربية البدنية والرياضة لها حيويتها وأهدافها فان تلك الفلسفة تضم كل من القيم والأهداف والأفكار في هذا المجال المختص فهي تطرح بعض الأسئلة في فلسفة برامج التربية البدنية والرياضة مثلا:

ما هو المرغوب او المطلوب تربويا من برامج التربية البدنية والرياضة ؟

فالإجابة علي هذا السؤال تشكل اساسا في التربية _ لا في التربية البدنية والرياضة فقط _ وانما في أي نشاط او مجال تربوي اخر وبذلك فانه الفلسفة توضح لنا ماهي التربية البدنية والرياضة ومفهومها ومعناها وقيمتها.

ويشير (أنارينو arinarino نقلا عن مصطفى كرم الله، 2009، ص27) – الي ان الكثير من مناهج التربية البدنية والرياضة ينقصها التوجيه والوحدة والأتران كما ان الغرض الرئيسي للبرامج غير واضحة وان اخر مهامنا كمدرسين ان نقود عملية التطوير في سبيل التحكم والأختبار ولكن باختيار محتوى البرنامج وفي ضوء أي محكات تنتقي الأنشطة والخبرات المهمة والتي من شأنها تحقيق الأهداف التربوية ؟ وان إجابة هذه الأسئلة هي إحدى أهم وظائف الفلسفة في برامج التربية البدنية والرياضية .

في ظل الإتجاهات المتعارضة و المذاهب المتباينة ما بين قديم سلفي – تقليدي – وحديث – معاصر – متطور والتي اصبحت تؤرخ بها نظريات التربية والتعليم والثقافة في العالم أجمعوأصبح من الصعب أن تشق التربية الإسلامية العربية طريقها وسط هذا الحشد الهائل من المذاهب والأفكار والنظريات دون أي أساس فكري فلسفي يحدد موقعنا وموقفنا بوضوح فان كان ذلك يسري على التربية بشكل عام فإنه مطلب ملح في التربية البدنية والرياضية وبرامجها بشكل خاص بعد أن باتت أغلب المصادر والمراجع والإتجاهات والنظريات الخاصة بالتربية البدنية والرياضة.

وقد حس الدين الإسلامي عليها ضمن القيم الدينية التي أعطاهها الإسلام حقها ووضعها في مرتبة لم تصلها أي أمة من الأمم أو أي دين من الديانات المختلفة فكان السباق إلى ذلك للإعلاء من شأن المسلم في كل زمان ومكان وهذا قول الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه الشريف الذي يذكر فيه قوة المؤمن القوي وحب الله إليه من ذلك المؤمن الضعيف، فقال صلى الله عليه وسلم ((المؤمن القوي خير وأحب الي الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير)) أخرجه البخاري.

ويعتقد الكثير من مدرسي التربية البدنية والرياضة وايضا المدربين ان الفلسفة لا تدخل ضمن إهتماماتها المهنية وان أعمالهم أبعد ما يكون عن الفلسفة وحجتهم في ذلك ان نشاطاتهم المهنية يغلب عليها الطابع البدني وتحكمها الأداءات الحركية في المقام الأول.(امين الخولي، محمد الحماحمي، 1990م، ص22).

كما نجد ان مجال التدريب الرياضي وما أل إليه الحال أصبح المدرب سلعه في السوق تحكمها قوانين العرض والطلب ، كما يتحكم هو – أي المدرب في طرق التدريب المثلي الي أي نوع من أنواع التدريب المختلفة التي يحقق بها الأنجازات حتي يستمر او يطمح الي التقدم أكثر فاكثر حتي يصل الي هدفه المطلوب.

فتجد ان التربية البدنية والرياضة تستفيد من المعطيات الإنفعالية والوجدانية المصاحبة للممارس الرياضي فهي تنمي شخصية الفرد تنمية مترنة بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع بيئته المعاشة فالقيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج المقننة في التربية البدنية والرياضة ينعكس أثرها داخل الملعب الي خارجه أي في المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة، ومن هذة القيم السلوكية النفسية،تحسين مفهوم الذات النفسية والجسمية – الثقة بالنفس والطمأنينة سواء كان داخل او خارج الملعب تأكيد الذات – اشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية التطبع الاجتماعي كالتعاون مع الغير والتنافس – تنمية مستويات الطموح والتطلع إلى اعلى مستوى ممكن والتفوق والامتياز.

وللتربية البدنية والرياضة اهداف تعبر بها عن المفاهيم والاتجاهات للنظام التربوي وهي تتفق مع اهداف التربية العامة في تنشئة واعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة ومتكاملة

وشاملة وتختلف مسؤوليات التربية البدنية والرياضة عن مسؤوليات غيرها من النظم التربوية من حيث إمكاناتها ومساهماتها في إكساب حصائل وقيم بذاتها.

فالاهداف العامة للتربية البدنية والرياضة هي اهداف مهنية او اهداف البعيدة او الاهداف التربوية وكلها تعبر عن التصورات والأسهامات العريضة التي يمكن تقديمها لأبناء المجتمع وهي اهداف تتصف بالطبيعة الفكرية كما انها قابلة لأن تنقسم إلى عدد من الاغراض الاقل عمومية إذا ما ارتبطت بتدريب معين.

ومن اهم وظائف الفلسفة في برامج البدنية والرياضية هي ان تحمل برامج التربية البدنية والرياضة على تحقيق المفاهيم والاهداف التربوية والاجتماعية وفلسفة البرامج او المناهج يمكن ان تعبر عنها بمدرج القيم وكيف تنشق منها الاهداف التربوية ومن ثم تحولها الى اهداف جزئية تدريبية قابلة للتطبيق والقياس بل يتخطى هذه المرحلة بكثير ابتداء من المعالجات ذات الطبيعة النظرية مرورا بطرق التدريب المختلفة للوصول الى النتائج المأمولة. (أمين الخولى ومحمد الحماحي 1990م، ص34).

2-7 خطوات تصميم وبناء البرنامج في التربية البدنية والرياضية :-

تعتمد البرامج الدراسية علي الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية بغرض الأسهم في تحقيق متطلبات وإحتياجات الفرد والمجتمع وبرامج التربية الرياضية شأنها شأن البرامج الحديثة في مواكبة التقدم العلمي سمة العصر الحديث فالتخطيط والإعداد لها يقوم علي النواحي العلمية السليمة بغرض تلبية رغبات وإحتياجات أفراد المجتمع وعملية تصميم برامج التربية الرياضية تتطلب مستوي رفيع من الناحية العلمية والعملية والأمام بالعلوم الأخرى نسبة لأن التربية الرياضية ترتبط بكل العلوم المختلفة بهدف تحقيق النمو الشامل والمتزين للفرد.

ويتضمن تصميم خطوات البرنامج العديد من النقاط المهمة منها ما يلي:-

1/ تحديد بداية ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.

2/ إجراء الإختبارات والمقاييس لتحديد مستوي اللاعبين.

3/ تكليف المساعدين والمعاونين بمهامه.

4/ تحضير الأدوات المساعدة.

5/ تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.

6/ تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة التحمل.

7/ تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (الحمل الأقصى ، الحمل العالي ،

الحمل المتوسط) وتوزيع الزمن علي الاعدادات المختلفة.

8/ تقسيم أزمئة كل إعداد علي المحتوي الفني للبرنامج وفقا لما يراه المدرب. (امين الخولي

— محمد الحماحي، 1990، ص38).

ويري الباحث أن هنالك إتفاق من جميع النواحي المتعلقة بالبرنامج بالنسبة إلي التربية البدنية والرياضة وهي تشتمل علي الآتي:

الدراسة بالنسبة للمجتمع:

نجد أن البناء الاجتماعي يحدد الفلسفة التربوية التي تضم المجتمع المعني، ويجب ان تتبثق الأهداف التربوية من الظروف الاجتماعية التي يعيشها الأفراد حتي تكون واقعية وملموسة ويمكن تحقيقها فالتدريب مهم جدا بالنسبة للأفراد والجماعات ويسهم في إرتقاء الفرد والجماعة فنجد ان المدرسة من ضمن المؤسسات الاجتماعية التي تعمل علي إعداد الافراد للقيام بواجباتهم نحو مجتمعهم والمجتمع باوضاعه الحقيقية سواءا خصائصه او مقاومته او مشكلاته، يعتبر المصدر الأساسي للاهداف التربوية فتحليل طبيعة المجتمع وتحديد إحتياجاته ومتطلباته يعد من الاعتبارات الاساسية في بناء المناهج التربوية فعند وضع برامج التربية الرياضية يجب ان تراعي مشاكل واحتياجات وإمكانات المجتمع حيث لأبد ان تتفق البرامج مع المتطلبات والظروف العصرية التي يتوقع ان يواجهها ويجب ان يكون إنعكاسا لطبيعة المجتمع الذي صمم من أجله، أي ان تكون أنشطته هي النشطة السائدة في هذا المجتمع فمثلا التقدم العلمي والتكنولوجيا المعاصرة ترتب عليه الكثير من المشاكل مما جعل الإنسان في غير حاجة لكثير من مظاهر الحركة، فاصبح الفرد يفضل الاقتراحات الحديثة المتطورة

والذي يفقده تدريجيا الكثير من اللياقة البدنية مما يوجب علي وضعية برامج التربية الرياضية، الإهتمام بالتخطيط العلمي السليم لهذا البرنامج حتي يحقق مستوي عالي في اللياقة البدنية للاعبين واكسابهم المهارات الحركية التي تمكنهم من إستثمار أوقات فراغهم الذي خلقتة تكنولوجيا العصر حتي أصبح مشكلة في بعض المجتمعات كما ان التطور الإقتصادي وارتفاع مستوي المعيشة أصبح سمة هذا العصر مما اوجب علي المجتمع توفير حياة اجتماعية واقتصادية جديدة تقوم علي مشاركة الأفراد في العمل المنتج أي اعداد أجيال بصورة عملية وتربوية وبدنية وان يكون العنصرين البدني والمهاري محاور التنمية وان يكون زيادة الأنتاج ورفع معدلاته هي عملية تربوية عليه فبرامج التربية الرياضية يجب عليها اعداد جيل يتميز بقوة عناصر اللياقة البدنية ليكون قادر علي أداء الأنشطة الرياضية المختلفة بكل نشاط وحيوية.

وبصورة عامة عند اعداد برامج التربية الرياضية يجب تحليل طبيعة المجتمع الذي صمم له البرنامج ومعرفة احتياجاته وامكاناته وان يراعي مشاكله والعمل علي حلها بتنفيذ البرنامج لها. (امين الخولي – محمد الحماحي، 1990م، ص57).

الدراسة بالنسبة للأفراد:

ان فكرة احترام طبيعة الأفراد هي فكرة حديثة في التربية الرياضية فالمدرسة كؤسسة تربوية خلقت للفرد أي ان العملية التربوية تدور حول الفرد فبرامج التربية الرياضية وفقا للأهداف التربوية العامة يجب ان تدور حول المنتفعين بها _ أي لأبد من دراسة الأفراد الذين سوف يعد لهم البرنامج من جميع النواحي البدنية والمهارية والعقلية فالبرنامج يوضع علي ضوء دراسة النمو ومظاهره فالنمو يعني تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تحدث للكائن الحي منذ تكوينه حتي طيلة حياة الفرد والتي تحدث وفقا لمراحل متتابعة ومتدرجة أما التغيرات التكوينية فهي التغيرات التي تشمل المظهر الخارجي للفرد من طول ووزن وحجم وغيرها، والتغيرات الوظيفية تشير الي تغيرات الوظائف الحركية و الجسمية والعقلية و الاجتماعية والأنفعالية وهذه التغيرات مرتبطة مع بعض وتتأثر ببعضها.

الدراسة بالنسبة للإمكانات:

يجب ان يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانات لأنشطة البرنامج الموضوع وذلك ليتلام البرنامج مع الواقع او يحقق الأهداف المرجوة منه والإمكانات تنقسم الي:

8- إمكانات بشرية:

وتشمل المدربين وذلك من ناحية العدد، التأهيل، الموصفات، الاعمار وغيرها من النواحي المطلوب توفرها.

9- إمكانات مادية:

وهذه تشمل مساحات ومنشات كالملاعب المفتوحة المعدة وفقا للمواصفات القانونية المطلوبة لتصالات والملاعب المغلقة كالجمانيزيوم وغرفة التدريب بالإضافة للملاعب المغطاة والاجهزة والادوات اللازمة مع مراعاة وضع الميزانية الخاصة لتوفير الادوات والاجهزة والجوائز المطلوبة والإمكانات المتيسرة كما وكيفا من اساسيات برامج التربية الرياضية.

المبحث الثاني

2-2 التدريب الرياضي ومفهومه:

كلمة التدريب لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب علي الأجهزة والأدوات المختلفة وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الإنجليزية اصلا training وتعني هذه الكلمة التدريب علي أداء شئ ماء وتستخدم ايضا في تدريب الحيوانات علي ممارسة شئ معين وقد جاءت هذه الكلمة من الفعل train ومن الكلمة اللاتينية trano وهي ان يسحب الشئ لمسافة معينة او ان يكون الفرد مغرما بمشاهدة شئ ما ويرى البعض ان هذه الكلمة " تربوية " وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة لتدريب الخيول حيث كان الانجليز يحبون الخيل وسرعان ما انتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم ايضا لجميع الألعاب التي كانت موجودة هناك مثل ألعاب القوي، السباحة، القدم.

واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم رغم هذا كله ليس خطأ ان نقول " التدريب الرياضي " والمدرب الرياضي ليس مهمته فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضا، لذا نري ان استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسعة من جهة وضيقة من جهة اخري، عندما نقول " تدريب رياضي " لأبد من معرفة أن التدريب يأخذ كل شكل من اشكال التمارين الخاصة في اللياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة وتمارين علاجية وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب.

أما من الجانب الاخر "الضيق" فيكون اعطاء اهمية خاصة لإعداد اللاعبين للوصول الي مستوى رياضي متقدم ويعرف علأوي التدريب الرياضي بانه عملية تربوية تخضع للاسس والمبادي العلمية وتهدف اساسا الي اعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من انواع الأنشطة الرياضية.

ويعرف سليمان حجر نقلا عن (كمال جميل الربصي، 2001م، ص9): بانالتدريب

الرياضي هو مهنة تقوم علي المعرفة العلمية والخبرات الواسعة.

1-2-2 تعريف التدريب الرياضي: SPORT TRAINING

ويري فيه (بسطويس احمد، 1999م، ص24): 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 وخططياً ونفسياً للوصول الي أعلى مستوي ممكن، وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي علي مستوي دون آخر وليس قاصراً علي إعداد المستويات العليا (قطاع البطولات) فقط فلكل مستوي طريقه وأساليبه. وعلي ذلك عاد التدريب الرياضي الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر للاعبين في المجالات الرياضية المختلفة وهكذا حيث لا يتوقف التدريب عند حد معين.

ومما تقدم يمكن تعريف التدريب الرياضي بما يلي:

يعرفه (علاوي نقلا عن هارا 1966م، ص16، عملية خاصة معينة للتربية البدنية الشاملة المتزنة، تهدف للوصول بالفرد الي أعلى مستوي ممكن من نوع النشاط الرياضي المختار والتي تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد الرياضي للعمل والانتاج والدفاع عن الوطن).

يعرفه (هارا أيضاً: إعداد الرياضيين للوصول الي المستوي العالي فالأعلي).

يعرفه (ليمان 1975م: كل الاحمال والمجهودات الجسمية التي تكيف وظفي أو تكويني والي تغيرات في الأعضاء الداخلية ينتج عنها المستوي الرياضي للاعب).

يعرفه (مانتيف 1976م نقلاً عن ابوالعلا احمد عبدالفتاح، 1997م، ص13، إعداد اللاعب فسيولوجياً وتكنيكياً وعقلياً و نفسياً و فلسفياً عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب).

يعرفه (بسطويس احمد 1991م نقلاً عن ابوالعلا احمد عبدالفتاح، 1997م، ص13، عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول الي أعلى مستوي ممكن.

2-2-2 اهداف التدريب الرياضي:

اهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغيير والتثبيت ومراقبة ظواهر الصفات القابلية والقدرة والمعلومات التي ينبغي ان يصلها المتدرب بعد فترة زمنية معينة. ان عدم وضوح أهداف التدريب الرياضي بديهيات وعموميات لا يمكن مطلقا ان تحدد تأثير قواعد التدريب الرياضي. فتتحقق أهداف التدريب الرياضي في التصرفات الرياضية، وتكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي:-

ا/ إحراز المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية والقارية والأولمبية.

ب/ الوصول الي المنافسات النهائية.

ت/ أستقرار الصفات البدنية والمهارية وثباتها والأنجاز الحركي والبدني.

فالاصطلاح الدقيق لأهداف التدريب الرياضي يكمن في المستلزمات والشروط التي تنظم الوصول الي الهدف حيث تظهر أهداف التدريب الرياضي جراء إنجاز التعلم الحركي، فعناصر الأهداف تعد جزءاً من الإمكانيات التي تظهر جراء التعلم الحركي واستراتيجيات تحديد الانجاز الذي يقع في جزء من الاهداف. يعد تغيير الأنجاز الرياضي المهمة الرئيسية لوظيفة التدريب الرياضي ولتأكيد فعالية التدريب الرياضي يجب ان يكون الإنجاز المستهدف تغييره بالتدريب معروفا وقابلا للقياس فضلا عن وضوح أساليب قياس التغييرات المستهدفة في الأنجاز ويجب ان يتم قياس التغييرات الحادثة للأنجاز مرتين، الأولى فور الأنتهاء من أداء المناهج التدريبية والثانية بعد عودة الرياضي للتدريب ومزاولته له.(قاسم حسن حسين، 1998م، ص19).

2-2-3 خصائص التدريب الرياضي:-

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

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

يهدف التدريب الرياضي للوصول بالفرد الي أعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقاً لإستعدادات الفرد وإمكاناته التي تختلف من فرد الي أخرويتحقق ذلك علمياً من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل:

أ/ مبدأ الفروق الفردية:

لوصول الي الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن ان يصل جميع الافراد الي مستوي موحد يحقق نفس مستوي الأنجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم.

ب/ مبدأ زيادة التخصصية:

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للأنجازات الرياضية في إتجاهات متعددة ولذلك فإنه كلما إرتفع مستوي الأنجاز زاد الإتجاه الي التخصص الرياضي الدقيق.

ج/ مبدأ زيادة الفردية:

ويقصد بذلك ان يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته ويعني ذلك الأهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل لإمكانية الفردية.

2- وحدة الاعداد العام والخاص:

حتي يحقق أعلى مستوي إنجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي لا يجب إغفال ان الاعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي لا يفصل عن الأعداد العام ولا يمكن تسمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى ومن المعروف ان العلاقة بين الأعداد العام والخاص طوال الموسم الرياضي يأخذ شكلاً متدرجاً حيث تزداد في بداية الموسم نسبة الاعداد الخاص في بداية الموسم ثم تزداد تدريجياً في نهاية الموسم.

1/ أستمراية عملية التدريب:

يجب ان تكون عمليات التدريب مستمرة علي مدار السنة الواحدة وكذلك لعدة سنوات متتالية حتي يمكن تحقيق نتائج عالية وبناءاً علي ذلك تعد خطط الأعداد الموسمية وتنسيق جرعات التدريب دون إنقطاع للحفاظ علي إستمرارية عمليات التدريب

2/ التدرج في زيادة حمل التدريب:

إرتبط تحقيق النتائج الرياضية بزيادة حمل التدريب عاماً بعد عام غير ان هذه الزيادة يجب ان تتم بشكل تدريجي وفي إطار التكيف الفسيولوجي مع الحذر من إصابة الرياضي بالتدريب الزائد والإجهاد.(ابوالعلاء احمد، 1997م، ص2).

3/ الشكل النموذجي لشكل التدريب:

إتضح ان إستخدام مبدأ التموج في تخطيط حمل التدريب يودئ الي نتائج أفضل ويقصد بالتموج تبادل الإرتفاع والإنخفاض لحمل التدريب وعدم السير علي وتيرة واحدة أو مستوي واحد بناء علي ذلك فهناك التموجات القصيرة والتموجات الطويلة والتي تستغرق وقتاً أطول وبناء عليه يمكن تحديد انواع تموجات حمل التدريب في مايلي:

1/ التموجات القصيرة: يقصد بها إرتفاع وإنخفاض حمل التدريب خلال الأدوار الصغري أو الدورة الأسبوعية حيث تستخدم خلال الأسبوع أيام ذات احمال عالية وأيام أخري ذات احمال متوسطة، يتخلل ذلك أيام ذات احمال منخفضة – ولا تكون الاحمال التدريبية علي مستوي واحد طوال الأسبوع.

2/ التموجات المتوسطة: وتعني إستخدام دورات تدريبية صغري (أسابيع) مختلفة في شدتها وجهدها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التي تتكون من عدة أسابيع (3-6) أسابيع فيمكن إتباع نفس المبدأ علي مستوي الأسابيع فيكون هنالك بعض الأسابيع تتميز بانخفاض حمل التدريب لإتجاه الفرصة للأستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعب الناتج عن إستخدام احمال تدريبية عالية

3/ التموجات الطويلة: وتستخدم علي مدي عدة دورات متوسطة خلال فترة تدريبية أو مراحل تدريبية. ويتحقق مبدأ التموجات في حمل التدريب إتاحة فرص جيدة لعمليات الإستشفاء والتخلص من التعب بصفة مستمرة بالإضافة الي تمشي التموجات بين الإرتفاع والأنخفاض في درجات الحمل مع الإيقاعات الحيوية والطبيعية للانسان ويتحكم في طبيعة تشكيل موجات حمل التدريب عدة عوامل تشمل:

أ/ يزداد طول الموجة كلما كان عدد جرعات التدريب أقل وشدة الحمل منخفضة – في هذه الحالة يمكن ان يتميز الحمل بثبات المستوي خلال الدورات الصغري والمتوسطة وتظهر الموجات الطويلة فقط. (ابوالعلاء احمد، 1997م، ص3).

يزداد حمل التدريب خلال 12 أسبوعاً وفقاً للقاعدة التالية:-

1/ يرتفع حمل التدريب تدريجياً أسبوعين ثم ينخفض الأسبوع الثالث علي مدار فقط ال 12 أسبوع كلها.

2/ يتم تحديد حمل التدريب في الأسبوع الأول وفقاً لحالة الرياضي.

3/ الأسبوع الثاني يزيد 30% من الأسبوع الأول.

4/ الأسبوع الثالث يقل بنسبة 50% من الأسبوع الأول.

5/ يتكرر التدرج بحمل التدريب في باقي الأسابيع بنفس الطريقة التي تم بها التدرج خلال أول ثلاثة أسابيع إلا ان الأسبوع الأول في هذه الحالة يكون مساوياً للأسبوع الثاني في الثلاثة أسابيع السابقة له.

ب/ تقل طول الموجات كلما إزداد عدد جرعات التدريب وأرتفعت شدة الحمل لتشمل الموجات القصيرة والموجات المتوسطة.

ج/ يمكن إطالة الموجة خلال مراحل التدريب التي يتطلب الأمر فيها زيادة حجم الحمل تثبيت مستوي الشدة.

4/ تشكيل الدورات التدريبية:

تشكل الاحمال التدريبية وبرامج التدريب عادة في شكل دورات تدريبية تختلف في فترة إستمرارها حيث توجد الدورات الصغرى علي مدي الأسبوع أو بضعة أيام والدورات الكبرى علي مدي عدة شهور، وتعتبر كل دورة تدريبية حلقة ترتبط بالدورات الأخرى وتعمل علي تحقيق الأهداف العامة لخطة التدريب، ويرجع السبب في مبدأ تشكيل الدورات التدريبية الي مايلي:

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

ب/ إمكانية تحقيق الاستخدام الأمثل للتمرينات وطرق التدريب والوسائل المختلفة في التوقيتات المناسبة.

ج/ إمكانية تقنين حمل التدريب في شكل تموجات ما بين الإرتفاع والأنخفاض علي مدار الدورات المختلفة.

د/ إمكانية دراسة أو معالجة أي مقطع أو جزء ضمن خطة أو برنامج التدريب ومقارنته بالمقاطع أو الأجزاء الأخرى. (ابوالعلاء احمد، 1997م، ص5).

5/ حمل التدريب TRAINING LOAD :-

يعرفه HARRA نقلاً عن (مصطفى كرم الله، 2010م، ص16): علي أنه الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع علي كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المؤثرات الحركية المقصودة.

في حين يفرق MATREEV بين نوعين من حمل التدريب هما – الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد. والحمل الداخلي واعتبره درجة الإستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي.

6/ مكونات حمل التدريب FORMED OF TRAINING LOAD :-

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

أ/ شد المثير الحركي.

ب/ فترة دوام المثير (الزمن الذي يستغرقه المثير الحركي الواحد).

ج/ عدد مرات تكرار المثير الحركي.

د/ كثافة المثير (فترة الراحة بين كثير حركي واخر).

شدة المثير الحركي intensity of stimulus:

ويقصد بها قوة المثير الحركي وقدرته علي استنفاد قوة اللاعب كسرعة أو قوة أو الصعوبة المميزة للاداء، وحدة القياس في هذه الحالة هي:

- مقدار قوة المقاومة: وتقاس بوحدة وزن الكيلوجرام كما في رياضة رفع الأثقال أو التمرينات باستخدام الأثقال.

- مقدار مسافة الاداء: وتقاس بوحدات الطول وهي المتر كما في الوثب الطويل أو رمي القرص أو الوثب العالي.

- مقدار السرعة: وتقاس بوحدات السرعة م/ث كما في الجري أو السباحة.

- توقيت الاداء: وتقاس بوحدات الزمن (ثانية، دقيقة، ساعة) كما في كرة القدم والسلة واليد والطائرة.

فترة دوام المثير الحركي DURATION OF STIMULUS:

وهي مقدار فترة تاثير التمرين الواحد علي أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.

عدد مرات تكرار المثير الحركي FREQUENCIES OF STIMULUS:

وتحدد بعد مرات تكرار المثير بالجري 100م ثلاث مرات مثلاً أو الوثب في المكان 10 مرات ورفع ثقل يزن 60 كجم 5 مرات أو دفع الجلة ذات وزن 10 مرات .

كثافة المثير الحركي DENSITY OF STINULUS:

ويقصد بكثافة المثير الحركي العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة – الساعة التدريبية – وينصح علماء الطب الرياضي ان تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها الي 120 نبضة/الدقيقة.

يوجد نوعان من فترات الراحة سلبية ويستريح فيها اللاعب تماماً ولا يقوم فيها بأي نشاط بدني مقصود والأخري راحة إيجابية نشطة وتحقق من خلال العمل أو الاداء وتتميز باعطاء تمرينات لا تؤدي الي حدوث التعب وإنما تساعد علي إستعادة القدرة علي العمل وفي معظم الاحوال تستخدم تمرينات المرجحات أو الاسترخاء خلال فترة الراحة الايجابية (ابوالعلاء احمد، 1997م، ص21-25).

7/ مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث المختصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكننا الوصول الي تقسيم حمل التدريب الي مستويات وذلك لقياس مدي تأثيره علي أجهزة الجسم الحيوية وقد وضعت هذه المستويات لدرجات حمل التدريب بعد تحديد أقصى قدرة للفرد 100% ويمكن تقسيم مستويات حمل التدريب الي مايلي:

- الحمل الاقصى maximum of strength load
- الحمل الاقل من الاقصى sub maximum of strength load
- الحمل المتوسط minum load
- حمل متواضع interval load

مستويات حمل التدريب حيث تتراوح فترة حمل التدريب بالنسبة لحمل التدريب الاقصى ما بين 90% - 100% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات تكرار من (1-5) مرات حتي يصل معدل نبضات القلب الي اكثر من 180 نبضة في الدقيقة وبالنسبة لحمل التدريب الاقل من الاقصى ما بين 75% - 90% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات تكرار من 6-10 مرات حتي يصل معدل تحمله ويسمح بالتكرار بعدد مرات تكرار ما بين 10-15 مرة حتي يصل معدل شدة حمل التدريب ما بين 30% - 50% من اقصى ما

يستطيع اللاعب تحمله ويسمح بالتكرار ما بين 15% - 20% مرة حتى يصل معدل النبض من 130-150 ن/د وبالنسبة لحمل التدريب المتواضع تتراوح شدة حمل التدريب من 10%-30% من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله ويسمح بعدد مرات تكرار تتحصر ما بين (25-35) مرة حتى يصل معدل نبض القلب الي اقل من 130%ن/د (ابوالعلاء احمد، 1997م، ص41).

2-2-4 مبادئ حمل التدريب principles of training load:

من أهم المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسني له النجاح في رفع مستوي لياقة لاعبيه البدنية والمهارية حتى يمكن الوصول بهم الي الهدف المنشود بتحقيق افضل الانجازات في الدورات الاولمبية وبطولات العالم ودورات الالعاب الافريقية و دورات العرب.

وللتغلب علي هذه المشكلات يجب علي كل مدرب ان يدرس بعناية تامة المبادئ الاساسية لحمل التدريب والاخذ بالتوجيهات التالية لبعض المبادئ ذات الاهمية الكبيرة في التدريب.

وكما عرف (ابوالعلاء احمد، 1997م، ص59) مفهوم حمل التدريب: يمثل قاعدة اساسية للتدريب الرياضي، بل يعتبر الحروف الابدجية التي تشكل مفهوم التدريب الرياضي والبناء الاساسي لتحقيق المستويات العليا، ولهذا السبب لن يتوقف البحث والتدقيق في مجال حمل التدريب واذا ما نظرنا الي حمل التدريب بمعناه الفسيولوجي وبناءً علي ما ذكره العالم الروسي (أُوختو مسكي) نقلاً عن ابوالعلاء احمد – ويمكن توضيح مفهوم حمل التدريب وفقاً للترتيب الاتي:

- 1- استخدام تمارين معينة ومنظمة.
- 2- تؤدي التمارين للوصول الي حالة التعب.
- 3- ظهور حالة التعب تستدعي قيام الجسم بعمليات الاستشفاء للتخلص من التعب.
- 4- تتحسن حالة الجسم ليصل الي مستوي افضل من مجرد الاستشفاء ويصل الي حالة التعويض الزائد.

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

1/ جميع الأنشطة التي يمارسها الرياضي في التدريب والمنافسة.

2/ مقدار تأثير هذه الأنشطة على جسم الرياضي.

2-2-5 أنواع حمل التدريب:

تختلف تقسيمات انواع حمل التدريب تبعاً للاعتبارات المختلفة وفقاً لما يلي:

1- الهدف: حمل التدريب والمنافسة.

2- التخصص: الحمل الخاص والحمل العام.

3- الحجم: قليل – متوسط – اقل من الاقصى – الاقصى.

4-الاتجاه:

أ/ لتنمية صفة بدنية منفردة مثل السرعة أو القوة أو التحمل أو المرونة .

ب/ لتنمي مجموعة صفات بدنية مركبة مثل الامكانيات اللاهوائية والفسفاتية أو الامكانيات اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك أو الامكانيات الهوائية لتحسين التوافق الحركي في ظروف مختلفة أو لتطوير الكفاءة النفسية للرياضي.

5- الفترة: حمل مكونات كل جرعة تدريبية أو حمل التمرينات المناسبة أو احمال ايام التدريب أو الموسم التدريبي خلال العام كله.

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

أ/ الحمل الخارجي: يمكن التعبير عن الحمل الخارجي في شكل الحجم الكلي للتدريب بما يشمل من العدد الكلي من ساعات التدريب وحجم الحمل بالمسافاتكتقاس بالليومترات للسباحة والدرجات والجري وغيرها. ويستخدم عادة لتقويم الحمل الخارجي مؤشرات الشدة كما تظهر في شكل توقيت الأداء الحركي وسرعة الأداء و زمن الأداء.

ب/ **الحمل الخارجي:** ويعبر عنه بأنه رد فعل أو إستجابة الجسم لأداء التمرين، حيث تحدث التغيرات الفسيولوجية أثناء الأداء وبعده مباشرة وفي هذه الحالة يمكن إستخدام مؤشرات العودة للحالة الطبيعية خلال فترة إستعادة الشفاء لتقويم الحمل الداخلي.

ويرتبط كل من الحمل الخارجي والداخلي معاً حيث ان زيادة حجم الحمل الخارجي أو شدته تؤدي الي زيادة التأثير علي الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم والي زيادة عملية التعب، غير ان هذه العلاقة بين الحمل الداخلي والخارجي تظهر في إطار حدود معينة، بمعنى أنه يمكن ان تكون مكونات الحمل الخارجي من حيث الحجم والشدّة ثابتة، الا ان التغيرات الفسيولوجية الداخلية قد تختلف تبعاً لعدة عوامل ومثال لذلك في حالة تشكيل حمل تدريب 10×50 متر سباحة بسرعة (90-95%) من السرعة القصوي يمكن لهذا الحمل ان يؤدي الي تأثيراتداخلية مختلفة إذا ما تغيرت فترات الراحة البيئية في حالة إعطاء فترة راحة قصيرة من (10-15) ثانية لا تستكمل فترة إستعادة الشفاء بعكس ما إذا كانت فترة الراحة من (1-2) دقيقة بما يسمح لعمليات إسعادة الشفاء ان تأخذ فرصتها لإعداد السباح للأداء التكراري الأفضل.

ويرجع ذلك الي مدي قدرة السباح علي تحمل الحمل الداخلي علي أجهزته الحيوية كما تؤثر عمليات التعب خلال الأداء علي زيادة الحمل الداخلي بالرغم من ان مكونات الحمل الخارجي لم تتغير ويتأثر الحمل الخارجي أيضاً بمستوي الرياضي ودرجة حالته التدريبية.(ابوالعلاء احمد، 1997م، ص44).

2-2-6 الواجبات الرئيسية للتدريب الرياضي:-

أ- الواجبات التعليمية.

ب- الواجبات التربوية.

الواجبات التعليمية: تشمل الواجبات التعليمية جميع العوامل التي تستهدف التأثير علي قدرات الرياضي ومعلوماته وخبراته من الأتي:

1- النمو الشامل المتعدد الجوانب للصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة فضلا عن العناية بالحالة الصحية للفرد.

- 2- النمو الخاص للصفات والقدرات الجسمية الضرورية لنوع الفعالية الرياضية او اللعبة التي يرغب في التخصص فيها.
- 3- تعليم الحركات الأساسية لنوع الفعالية او اللعبة الرياضية الخاصة اللازمة وإتقانها للوصول الي أعلى مستوى رياضي.
- 4- تعلم فن الأداء الحركي والخططي للأزم للسباقات الرياضية في الفعالية الرياضية الخاصة وإتقانه وتكامله.
- 5- أكتساب المعارف والمعلومات النظرية حول فن الأداء الحركي والخططي وتطبيق التدريبات المختلفة التي ترتبط بالفعالية واللعبة الرياضية وفق القوانين والأنظمة الرياضية.

الواجبات التربوية: تشمل جميع المؤثرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلفية والتوجيه الإداري والخصائص الاخرى للشخصية، حيث تشمل الأتي:

1. تربية النشئ علي حسب الرياضة وتحقيق المستويات العالية للفعالية الرياضية.
2. تحقيق الدوافع والميول والأرتقاء بها بصورة تستهدف خدمة الوطن بواسطة معرفة الدور الأيجابي المهم الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.
3. تربية السمات الخلقية وتطويرها مثل حب الوطن والأعتماد علي النفس والعمل الجماعي ومساعدة الاخرين والخلق والابداع الرياضي.
4. تربية الخصائص والسمات الإدارية والمثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة والمجازفة وتطويرها.

مما تقدم نستنتج وجود علاقة ارتباط بين الواجبات التربوية والتعليمية فاي جزء من مكوناتها يتعلق بالاعداد العام والخاص فالاعداد العام لا يعني هبوط المستوي الرياضي نتيجة الابتعاد عن التخصص، بل تزداد مستلزمات نجاح التدريب، حيث يتناول تكامل تطور الرياضي بصورة شاملة متعددة الجوانب بينما يشمل الاعداد الخاص تحقيق التخصص في الألعاب والفاعلية التي يتميز بها الرياضي. (قاسم حسن حسين، 1998م، ص20-21).

7-2-2 نظرة معاصرة في تاريخ التدريب الرياضي:

إعتقد البعض سابقا ان بعض الأسابيع من التدريب كافية للوصول الي انجاز رياضي متقدم وكان هذا مبدأ اساسي لنمو وتطور الرياضة سابقا حيث كانت طرق ووسائل التدريب بسيطة جدا وهذا ما أشارت إليه مجموعة من المؤلفات مثل المؤلف " لوش lowsh عام1855م حيث أكد ان مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ما جاء في المفهوم الانجليزي للتدريب كان عبارة عن إعادة الحركة دون تفكير في التمرين حيث الوصول الي التكنيك الجيد دون معرفة الهدف ولكن بعد فترة من التدريب إمتدت من أسبوعين الي ثلاثة أسابيع ثبت أنه لا يمكن الوصول الي نتائج رياضية متقدمة لذا كان وضع الرياضة بشكل عام في مستوي ضعيف وخاصة في الألعاب الأولمبية عام1896م والثانية عام1900م. (قاسم حسن حسين، 1998م، ص22).

المبحث الثالث

2-3 مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي:

المرحلة الأولى 1904 - 1919م:

قام بعض المدربين بزيادة عدد ايام التدريب ولكن النتائج بقيت كما هي دون تقدم حيث بقيت وسائل او طرق الإعداد محدودة وحمل التدريب قليل لا يفي بالغرض المطلوب، مثلا كان معتقدا في ذلك الوقت ان 15-20 يوم من التدريب كافية للوصول الي مستوي متقدم وقد أشار عدد من الباحثين من خلال تجارب عديدة الي ان الأستمرار في وقت التدريب من 5-6 اسابيع يمكن ان يطور المستوي، ولكن استنتج ان هذه الفترة غير كافية لتطوير المستوي حيث بدأ الرياضيون يشعرون بالضعف والملل وبالتالي هرب اللاعبون من التدريب، هكذا كانت الحالة في موضوع التدريب قبل قرن من الزمانوالممتنع للألعاب الأولمبية الحديثة منذ نشأتها حتي الآن يري الفارق الكبير في هذا الوقت أصبح غير كافي للوصول الي نتائج متقدمة لذا بدأ المدربون بالعودة الي الوسائل والطرق التي كانت مستخدمة في الألعاب القديمة حيث أخذ المدربون بأمر كثيرة منها الإهتمام بالجسم وقاموا بوضع نظام جيد للتدريب.

بعد ذلك بدأت تتطور طرق ووسائل التدريب وتأخذ خطوات متقدمة الي الامام بعد الدورة الأولمبية الثالثة، كما بدأت البحوث والمؤلفات تزداد أولاً بأول وجميعها تتحدث عن المبادئ والأسس المستخدمة في عملية التدريب، مثلا صدر في أمريكا عام 1913م كتاب بعنوان athletic training لكاتب meofy حيث أشار المؤلف في هذا الكتاب الي أهمية الإستمرارية في التدريب من التدريب 8-10 اسابيع إضافة الي دورات خاصة تعطي في الشتاء للمساعدة في عملية التدريب خارج وقته، بعد ذلك بدأ التدريب يشق طريقه بشكل اوسع وهناك كتاب اخر للمؤلف الروسي kotov صدر عام 1916م - 1917م بعنوان [الرياضة الأولمبية] حيث أكد المؤلف ولأول مرة علي إستمرارية التدريب وجعله في مرحلتين:

الأولي:- الاعداد العام.

الثانية:- الاعد الخاص.

وفي هذه الحالة بدأ ينظر الي أهمية وضرورة التدريب في كل أنحاء العالم، إلا ان التجارب والخبرات كانت قليلة وضعيفة.(بسطويسي احمد، 1999م، ص17).

المرحلة الثانية 1920 – 1930م:

ظهر في هذه المرحلة عدد من المؤلفين أهتموا من خلال كتاباتهم بطرق التعليم ووسائلها وقد اهتموا بنوعية الإنتاج وليس فقط بكميته، حيث ظهر خلال هذه المرحلة كثير من الطرق والوسائل المختلفة التي تمتاز بنوعية جيدة وكان هذا في أمريكا والاتحاد السوفيتي وألمانيا وبريطانيا وخلال الدورات الأولمبية 1920-1924-1928م شارك في هذه الدورة أعداد كبيرة من دول العالم، حيث بدأت دول العالم في هذه المرحلة تعد نفسها للمشاركة في المنافسات بجدية اكبر وبدأوا يعدون القاعدة النظرية والعلمية لتطوير الرياضة وهذا أعطي دفعة قوية لتطوير الإنجاز الرياضي وتقدمت الرياضة اكثر بكثير مما كانت عليه وخاصة في ألعاب القوي والسباحة وقد ظهر عدد من اللاعبين الأولمبيين مثل normg retola في فعالية 10000متر، 5000 متر، 400متر، 100متر سباحة، ظهر اللاعب moler jony وهنا بدأ الناس يشعرون بهذا الإنجاز وأصبح واضحا للرياضيين المختصين ان هنالك إمكانية جيدة للوصول الي مستويات رياضية متقدمة وخاصة بعد تطور طرق ووسائل التدريب والنظريات العلمية التي تستخدم في الأعداد وبدأ في هذه المرحلة التبادل والإطلاع علي تجارب الغير، حيث بدأت الدول تتبادل الخبرات للإطلاع علي الأساليب المستخدمة وهذا يعتمد علي قدرة المدربين وإبداعاتهم في إختيار اللاعبين، وهذا التبادل المعرفي في طرق التدريب ووسائله إنعكس إيجابا علي تطور الأنجاز الرياضي في العالم وبدأ المدربون يأخذون من جميع دول العالم ما وجد من أساليب تدريبية جيدة للإستفادة منها خلال التدريب.

وفي عام 1922م أصدر الكاتب الروسي corenaficki كتابا بعنوان (الأسس العلمية للتدريب الرياضي) أشار فيه الي ضرورة شعور اللاعب نفسه بلياقته البدنية مع التأكد علي تطور عناصر اللياقة البدنية وضرورة مراقبة المدرب وقيلم اللاعب بوضع نظام داخلي خاص لحياته الخاصة.

في هذه المراحل بدأت تظهر بعض التغيرات وكان هذا يحدث لأول مرة خلال التدريب (التطبيق الفعلي) وقد بين المدرب الروسي gergrof عام 1929م حيث قام بوضع خطة سنوية وقد ظهر في هذه المرحلة شئ آخر جديد ومن خلال هذا التدريب وهو ربط اللياقة البدنية مع التكنيك (الأداء الفني) وقد وصل حجم التدريب خلال العام الواحد من 250-300 ساعة تدريبية كما بدأ المتقدمون بالرياضة يتدربون من 4-5 مرات بالأسبوع وفي ألمانيا والسويد وأمريكا والاتحاد السوفيتي وأنجلترا بدأت نتائج ألعاب القوي والتزحلق علي الجليد والسباحة تتطور وبدأ يصدر كثير من الكتب في هذا المجال ومن هؤلاء المؤلفين hunt عام 1925م و pekala عام 1930م حيث أظهروا أشياء جديدة في علم التدريب. فمثلا mang إقترح أشكالاً مختلفة من الاعداد مثل اللياقة، التكنيك، الاعداد النفسي.

وان جميع هذه العناصر يجب ان يتم إعدادها في وقت واحد والعمل علي تطويرها وهذا لم يكن موجودا سابقا حيث كانت عملية الأعداد تتم واحدا بعد الاخر، في هذه الحالة يمكن المشاركة في المسابقات خلال العام الواحد من 20-30 مسابقة وقد قسم العام التدريبي الي مرحلتين الأولى (الخريف والشتاء) والثانية (الربيع والصيف) وبهذا يكون mang اكثر المؤلفين إقترابا وفهما في التدريب من غيره، وفي عام 1930م صدر كتاب للمؤلف pekala بعنوان atletka حيث قام بوضع المبادئ الأساسية للتدريب والبعض منها يستخدم وقتا اكثر علي ان التدريب يجب ان يكون منظما ومخططا له ويكون (تدريب – راحة – تدريب – راحة) أي ان التدريب يكون بشكل نمذجي وهذا يكون خلال التدريب اليومي والأسبوعي والشهري والسنوي، وقد اكد pekala علي ضرورة التوجه من العام الي الخاص وفي نفس الكتاب قسم المؤلف عمل التدريب الي أربع مراحل:

- المقدمة

- الربيع

- الصيف

- الخريف والشتاء – ثم فترة راحة.

المرحلة الثالثة: 1931 - 1944م:-

في هذه المرحلة كان المدربون يتبادلون المعرفة والخبرات والعمل علي تطبيقها وقد كانت هذه المرحلة اكثر نشاطا في هذا المجال من المرحلة السابقة وفي عام 1934م قام الاتحاد السوفيتي لأول مرة المعسكرات التدريبية وبشكل تدريجي بدأ المدربون يشعرون بأهمية التركيز علي رياضة واحدة للمتسابق الواحد دون خلطه بين الأشكال الرياضية المختلفة والتدريب عليها كما كان سابقا.

وفي هذه المرحلة بدأ المدربون يقومون بتجارب لأعطاء التمرين مرتين في اليوم الواحد، وبدأ حجم التدريب يزداد عما كان عليه سابقا فارتفع من 400-500 ساعة في السنة الواحدة وفي هذه المرحلة يصل عدد التمارين خلال الأسبوع الي 7 أو 9 ساعات.

أما في الولايات المتحدة الأمريكية وخلال هذه المرحلة فقد بدأ التدريب يتطور بشكل سريع في بعض الألعاب مثل الملاكمة والمصارعة وخاصة عن محترفين وذلك لعرض الكتاب المدي (بزنس) وقد أستعمل الأمريكان في هذه المرحلة بعض الإبر والحبوب لتقوية عضلاتهم وتخديرها، وقد كانوا يستخدمون مثل هذه المخدرات مع الحيوانات كالفيل مثلا وكان هذا بمثابة إختبار لمعرفة تأثير هذه المخدرات علي الخيل بعد ذلك إستخدمها اللاعبون ولكن هذه الممارسات عكست مردودات سلبية علي حياة البشر حيث توفي الكثير من جراء إستعمالها، في نفس الوقت كان في أمريكا من يمارس الرياضة كهواية من أجل الوصول لأنجازات رياضية متقدمة، وقد كان هذا في الجامعات الأمريكية بالعباب القوي والسباحة وكرة السلة وقد وصلت هذه الفرق الي نتائج ممتازة وذلك نتيجة للأستمرارية في التدريب وأسلوب إعطاء الجرعات التدريبية وليس كما كان عند البعض باستخدام الحبوب والمنشطات والمخدرات. لقد وصلت الولايات المتحدة الأمريكية في هذه المرحلة الي أنجازات متقدمة في ألعاب القوي (العدو) والقفز والرمي والسباحة والفضل في ذلك يعود الي التدريب الجيد رغم ان اللاعب كان يشارك في عدد كبير من الفعاليات وخاصة بألعاب القوي ومن الممكن ان يشارك اللاعب في ألعاب مختلفة في وقت واحد مثل كرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم، لذا كان اللاعبون يتدربون دون إنقطاع علي مدار العام الواحد للمشاركة بالمسابقات والفوز وفي هذه المرحلة كانت الرياضة متقدمة أيضا حيث جاء في حكم (هتلر) وأكد علي ضرورة

ممارسة الرياضة كي تحسن من لياقتهم ليتمكنوا من السيطرة علي العالم في هذا المجال وغيره من المجالات كما قال هلتر. وبدأ بتوسع القاعدة الرياضية متمثلة بالخدمات المختلفة كالصالات الرياضية والأدوات والأجهزة والملاعب مع العمل علي توسيع قاعدة للاعبين للمشاركة في المسابقات وقد استخدموا وسائل تدريبية جيدة. بعد ذلك بدأت النتائج الرياضية في ألمانيا تتقدم أولا باول وخاصة في ألعاب القوي.

وفي هذه المرحلة تقدم التدريب الرياضي في جميع أنحاء العالم حيث بدأ البحث العلمي يتوسع والمؤلفات الرياضية تتسع وتزداد، مثل المؤلف الفرنسي doage حيث كتب عن الفورمة الرياضية (الشعور بمستوي رياضي جيد خلال المنافسة) والسويدي holmer الذي كتب في ألعاب القوي، والمؤلف الفرنسي bener الذي كتب في كرة القدم، لقد كان لهذه البحوث والمؤلفات دور كبير في تطوير المستوي الرياضي لأنها أكدت جميعها علي طرق وسائل التعليم والتدريب وقد إعطوا أهمية كبيرة لتطوير القوة وقوة التحملا وهذا كان من الاسباب المباشرة في تقدم النتائج الرياضية.

المرحلة الرابعة 1945-1952م:-

جاءت هذه المرحلة بعد الحرب العالمية الثانية التي توقفت خلالها النشاطات الرياضية بشكل عام نتيجة الحرب.

لقد كان الوضع العام بعد الحرب صعب للغاية والشباب غير قادر علي الاستمرارية في النشاطات الرياضية بسبب الدمار الذي حل بالعالم والوضع الأقتصادي للإصلاح والاعمار والتربية، إلا أنه بين الحين والآخر كانت تحصل نشاطات رياضية مختلفة ولكن بمستوي ضعيف.

بدأت الرياضة تنمو تدريجيا نتيجة إهتمام الختصين الرياضيين بهذا المجال وصدرت الكثير من المؤلفات الخاصة في طرق التعليم والتكنيك ومن أفضل الكتب التي صدرت للمؤلف الروسي (أوزولين) عام 1945م بعنوان (المبادئ الأساسية في طرق التعليم بألعاب القوي) وهناك العديد من أمثال gethrea و rindel و rockom 1946م-1952م. أعطوا أهمية كبيرة للرياضة من خلال بحوثهم ومؤلفاتهم.

وفي هذه المرحلة كان يعطي للاعب الجيد فترتين تدريبيتين (تمرينين يوميا) وعند إقامة المعسكرات التدريبية كان يعطي للمتسابق في الركض ثلاث يوميا خلال وجوده في المعسكر التدريبي حيث يستمر التمرين الواحد ثلاث ساعات وأحيانا يصل الي أربع ساعات وفي أمريكا وأنجلترا وبعض دول العالم كان المدربون يعطون أهمية كبيرة لمراحل التدريب فمثلا قام الباحث الأمريكي ketot بقسيم العام الواحد الي دورتين وقد طبقة هذه التجربة علي جميع الرياضات.(بسطويسي احمد، 1999م، ص19).

المرحلة الخامسة 1953-1964م:-

أكدت هذه المرحلة علي ضرورة تحسين نوعية وسائل التدريب ومحتواها، إزدادت اعداد الصالات الرياضية والملاعب والأجهزة والأدوات وإزداد تبادل المعرفة الرياضية وتعمقت التجربة الرياضية وخاصة عند الدول الكبرى وكل هذا التقدم أدي الي توجيه الكثير من الباحثين للبحث العلمي مما أدي الي اكتشاف الكثير من المشاكل في التدريب الرياضي.

وفي عام 1952م بدأ الاعداد للدورات الأولمبية وبدأت دول العالم بتحسين طرق التدريب والتخطيط الرياضي وبدأ حجم التدريب يتطور الي ان وصل الي 10 مرات خلال الاسبوع الواحد ولكن حجم التدريب خلال العام الواحد وصل الي 700 ساعة.

وفي عام 1952م بدأت دول العالم تعد نفسها للاشتراك في الدورة الأولمبية في الدورة الأولمبية في (ملبورن) بأستراليا وقد أكد المدربون علي ضرورة تحسين طرق التدريب وزادوا فترة التخطيط الي ان وصلت ثلاثة أعوام وهذا يعني ان هنالك تطورا كبيرا في التخطيط الرياضي وقد زاد حجم التمارين الخاصة ومن خلال التجربة إتضح ان هنالك تحسينا في الأنجاز الرياضي مثل البطل kots الذي حقق نتائج ممتازة في سباق 5000 متر/ 10000 متر.

بعد عام 1956م تطورت الفترة الزمنية للتخطيط حيث وصلت الي أربعة أعوام (الألعاب الأولمبية) ويعتبر هذا إنجازا جديدا في التخطيط الرياضي إضافة الي ذلك كان المدرب يعطي تمرينين في اليوم الواحد وقد وصل حجم التدريب خلال العام الواحد الي 900 ساعة وبدأ المدربون يهتمون بنوعية التمارين هل هي مناسبة أو غير مناسبة، عما أكدوا الباحثون في

هذا المجال علي أهمية وظائف الأعضاء وإعادتها كقاعدة اساسية ومهمة في التطور والأنجاز الرياضي، إلا ان هذه القاعدة تودئ بالتأكيد الي تنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والتحمل.

لأول مرة في هذه المرحلة تم إستخدام الأحصاء الرياضي والتمرينات الأيزومترية والأيزوتونية وبدأ صراع قوي بين دول العالم علي كيفية إستخدام وسائل وطرق التدريب. ولزيادة الإهتمام بالتدريب بدأت المختبرات الرياضية الطبية تنتشر أولاً باول والخاصة بمعرفة قدرة وإمكانية اللاعبين ولياقتهم وتنتشر بشكل أكثر دقة وانتشرت في الولايات المتحدة الأمريكية ومن هؤلاء الذين أهتموا بهذا المجال klark عام 1961م لقد ساعد هذا الأنجاز الكبير علي دفع المستوي الرياضي بشكل عام وبدأ المدرب يشعر جيداً بأهمية التدريب الذي يعقبه فترة الراحة وغالبا ما يستخدم هذا عند المسافات الطويلة وبالذات المارثون.

المرحلة السادسة 1965-1990م:-

أستمر خلال هذه المرحلة التدريب دون إنقطاع بالتقدم والتطوير، حيث بدأ التطور سريعا باستخدام طرق ووسائل تدريبيه حديثة وبدأوا بزيادة عدد المسابقات بين الدول مع تبادل التجارب والخبرات فيما بينها وهذا أدى الي دفع مستوي الرياضة الي الأمام دفعة قوية ومتطورة بسبب تبادل أشكال التدريب والنظر الي الرياضة كعلم مستقل له مقوماته واسباب تطوره وهذا أدى الي تطور الأنجاز الرياضي الذي ما كان يتصوره الانسان قبل مائة عام حيث كان يستبعد الوصول الي مثل هذا الانجاز المثير. (بسطوسي احمد، 1999م، ص21).

المرحلة السابعة 1991-2000م:-

يمكن ان نسمي هذه المرحلة بمرحلة المعلومات ولا نعتقد ان هذه المرحلة ولدت علي يد تكنولوجيا الاتصالات وحدها ولا علي يد تكنولوجيا الحسابات الالكترونية وحدها، ولكنها ولدت بالزواجة بين هذه التكنولوجيا وتلك والربط بين الحاسوب من ناحية وبين النظم الحديثة للاتصالات وخاصة الاقمار الصناعية التي أصبحت تسهم مساهمة فعالة في عملية التسويق الرياضي عالميا.

في هذه المرحلة توسع مفهوم المنشطات الرياضية وأدخل إليها مفاهيم جديدة ممثلة بنقل الدم من لاعب الي اخر كما ايضا من ضمن المنشطات الحشيش.

وفي الأونة الاخيرة صدرت إشاعات غير مؤكدة من جهات عديدة لها علاقة بالرياضة تفيد بان إشعاع الليزر من المنشطات التي بدأ يستخدمها عدد كبير من اللاعبين بطرق تكنولوجية حديثة، كما لا يغيب عن بالنا بان كثير من أجهزتنا وأدواتنا التي تستخدمها داخل ساحتنا قد طراً عليها تغيرات كثيرة ممثلة بمحتوي المادة المصنوع منها، إضافة الي الأنترنت الذي سهل علي المتابعين لشؤون الرياضة والرياضيين ان يحصلوا علي أحدث المعلومات خلال لحظات محدودة حول هذه الدراسة أو تلك ومالها من فائدة علي حياتنا الأكاديمية والتعليمية والتدريبية، لذا فهذه المرحلة مرحلة جديدة نقلت إلينا سرعة وصول المعلومة وخاصة ان الأنترنت أصبح متواجد بصورة واضحة في المرافق الحيوية وفي المنازل وفي التلفون.

وإذا نظرنا الي الانجازات الرياضية وما توصلت إليه من أرقام ومستويات خيالية يبقي العقل البشري حائراً امامها متسائلاً: هل يمكن ان تتطور اكثر مما وصلت إليه ؟

نقول طالما ان هنالك تطوراً علمياً وتكنولوجياً سوف تبقي الانجازات في صعود مستمر

لان التطور يصب مباشرة في الجسم البشري وحياته اليومية.

2-3-1 متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة:-

نخص بذلك لاعبين ممارسين للأنشطة والمهارات الرياضية المختلفة بهدف تحسين قدراتهم البدنية المختلفة من قوة عضلية، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة مع امكانية رفع كفاءة أجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم، هذا بالإضافة الي اكتساب مهارات رياضية جديدة من طريق تعلم وممارسة الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل ذلك بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة والسرور الي نفوسهم فضلاً عن امكاناتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة واقتدار للعيش بصحة في حياة متزنة هادئة ولتحقيق تلك المهام يقوم المدربون المؤهلون لذلك بتنفيذ الخطط الخاصة بالعملية التدريبية مستخدمون طرق وأساليب التدريب المناسبة، هذا بالإضافة الي توفير الامكانات المادية من ملاعب وادوات مع رعاية شاملة للاعبين.

متطلبات التدريب الرياضي عامة:

لاعب – مدرب – تخطيط – إمكانيات – رعاية.

متطلبات التدريب الرياضي للمستويات العالية:-

هذا يختلف الي حد كبير في شكل العناصر المكونة لتلك المتطلبات العامة حيث ان ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفسولوجية بصورة عادية يختلف عنه بغرض اعداد الابطال.

لاعب موهوب – مدرب بمواصفات خاصة – تخطيط علي مستوي عالي – إمكانيات متطورة – رعاية من نوع خاص. (بسطويسي احمد، 1999م، ص38).

2-3-2 الانتقاء الرياضي لرياضة المستويات العالية:-

مما لاشك فيه ان اختيار الفرد لممارسة النشاط الرياضي المناسب له منذ الطفولة امراً بالغ الأهمية في بلوغ المستويات العالية ومن الصعوبة تحقيق مستويات عالية دون التدريب منذ الصغر وان اختيار الطفل وتوجيهه للنشاط المناسب لم يعد متروكاً للصرفة، بل اصبحت عملية الأختيار عملية لها أسس علمية أمكن التوصل اليها نتيجة الجهود المضنية لأراء وبحوث المتخصصين في هذا المجال. واذا استرشد المدرب بالاسلوب العلمي في انتقاء الرياضيين سوف يساعده ذلك في تطوير المستوي والارتقاء بمستوي الانجاز في المستقبل حيث يسمح الاسلوب العلمي في الاختيار في التنبؤ بمستوي الطفل في المستقبل في ضوء المعلومات والمقاييس المتحصل عليها من الطفل والتي تعد أهم مشاكل الانتقاء.

وللتعرف علي مدى صلاحية الطفل يكون من البيانات المتحصل عليها من خلال عملية الملاحظة التربوية أثناء ممارسة نشاط رياضي منظم لعدة سنوات بالاضافة الي الفحوص الطبية والاختبارات البدنية والمهارية التي تسمح بالتنبؤ بمستوي النشاط التخصصي.

وتهدف عملية الانتقاء للرياضي عموماً الي الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية أو المواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط رياضي، لإمكانية توجيه الطفل لنوع النشاط المناسب بناء علي تلك المواصفات وميوله واستعداداته املاً في بلوغ مستوي عالي من الانجاز في المستقبل. (أمرالله احمد البساطي، 1998م، ص10).

2-3-3 عوامل الانتقاء للمستويات العالية:-

أولاً: القياسات الجسمية:

تتمثل هذه القياسات في اطوال واوزان الجسم وصلاته وعلاقة كل منها بالآخر ومن خلال تلك المعلومات يمكن التنبؤ بمعلومات في غاية الاهمية، فالطول الذي يمكن ان يصل إليه الفرد عند اكتمال النضج امراً يستحق الاهتمام وهو امراً حاسماً في عملية الاختيار وتعد نتائج البحوث العلمية في مجال البيوميكانيك اعظم دليل علي ذلك، حيث تشير الي وجود ارتباطات عالية بين القياسات الانثروبومترية ومستويات الاداء في الانشطة المختلفة وعلي سبيل المثال يفضل أصحاب القامة القصيرة والمتوسطة لرياضة الجمناز، بينما طوال القامة لرياضات السلة والطائرة واليد والرمي والوثب. (أمرالله احمد البساطي، 1998م، ص11).

ثانياً: المقاييس الفسيولوجية والعمر البيولوجي:

تشير القياسات الفسيولوجية الي مستوي عمل الجهاز الدوري التنفسي من خلال نتائج بعض القياسات التي يمكن استخدامها مثل النبض وعدد مرات التنفس، وكذلك القدرة علي أمتصاص الأوكسجين والسعة الحيوية، حيث تعطي هذه القياسات الي حد كبير دلالة تنبؤية لمستوي القدرات الوظيفية في المستقبل وتحدد قيم هذه القياسات في ضوء الحدود المثلي لكل مرحلة سنية وبخصوص الحصول علي القياسات الفسيولوجية وإمكانية التنبؤ بها بدرجة عالية من الدقة في المستقبل تكون خلال المرحلة السنية من 10-12 سنة.

كما تجدر الإشارة الي أهمية العمر البيولوجي كأحد العوامل المساعدة في اختيار المواهب ورعايتها أو المساعدة في وصول الطفل الي المستويات العالية في المستقبل. ومن المؤكد وجو تناسب بين القدرات الوظيفية والشكل الخارجي للجسم والعمر الزمني علي مدار مراحل النمو، حيث يسير التطور أو النمو الجسماني بدنيا حتي اكتمال النضج.

وبمعني اخر فإن مسار تطور النمو البدني يسير وفق نظام محدد خلال عملية النمو (معياري) ويعتمد هذا النمو علي تطور القدرات البيولوجية في المقام الأول وهنا تجدر الإشارة الي أهمية العمر البيولوجي كمعيار صالح لعملية الأنتقاء والاختيار وتناسبه مع العمر الزمني ومدا مستوي تطور هذه القدرات. حيث يتضح تفوق تطور العمر البيولوجي عن العمر الزمني عند معظم لاعبي المستويات العالية، ولهذا فان الاعتماد علي مستوي الاداء والعمر الزمني فقط غير صائب في عملية الأختيار. (أمرالله احمد البساطي، 1998م، ص12).

ثالثاً: القدرات البدنية والحس حركية:

تمثل القدرات البدنية مستوى عناصر اللياقة البدنية كالتحمل الهوائي واللاهوائي والقوة العضلية والسرعة بأنواعها والمرونة والرشاقة. كما سبق الإشارة الي ان الطفل يسير وفق ديناميكية تطور القدرات البدنية حتي مرحلة اكتمال النضج، ويشير مستوى قدرات الطفل الي مدي انحرافه عن مسار التطور ويعد ذلك دليل هام في عملية الأختيار مع مراعاة القدرات التي تتأثر بعملية الوراثة في تحديد مستواها (السرعة) وبالإضافة الي القدرات البدنية يجب تحديد مستوى القدرة علي الإحساس بالمسافة والزمن والمكان والأداء كاسس هام في عملية الأختيار.

رابعاً: القدرات العقلية والجوانب الاجتماعية:

يعد مستوى الذكاء والادراك معياراً هاماً للتنبؤ بالمستوي في المستقبل وفي عملية الأختيار يمكن الأسترشاد بنتائج اختبارات الذكاء والأدراك بالإضافة الي عملية الملاحظة من قبل المدرب للطفل أثناء تنفيذ بعض الواجبات الخطئية ومدي الأستجابة لمتغيرات الموقف. حيث تشير نتائج الأختبارات الاجتماعية الي درجة التفاعل والأندماج مع الفريق تعد معياراً صادقاً لعملية الأختيار.

خامساً: الأستعداد للاداء الرياضي:

يلعب مستوى الأستعداد دوراً بالغ الأهمية في مستوى الأناجاز الرياضي بصفة عامة، ومن ثم يعد معياراً جذاً في عملية الأختيار منذ بداية ممارسة النشاط الرياضي، حيث يدل علي مقاومة الأحمال والرغبة في التعلم والتدريب والمثابرة وبذل الجهد وكذا تحقيق مستوى مناسب من الثبات النفسي والأناجاز الرياضي ومن خلال عملية الملاحظة والأستبيان والأختبارات يمكن الأسترشاد بمستويات الأستعداد كمؤشر منذ بداية عملية التعلم الحركي وكذا مدي الأستجابة والقدم في المستوى.

سادساً: السن المناسب للاختيار:

يتطلب كل نشاط سن يختلف عن غيره من الأنشطة نظراً للمتطلبات الخاصة بكل نشاط وقد اجتمعت معظم الأراء علي مراعاة عاملين اساسين في تحديد السن المناسب للاختيار، أولهما تحديد سن الطفولة لكل نشاط ومن ثم تحديد عدد سنوات التدريب الكفيلة بتأهيل اللاعب لمستويات البطولة، العامل الثاني هو معرفة المستوى المناسب الذي تصل إليه المقاييس

الجسمية والقدرات البدنية لتحمل متطلبات التدريب بما يتناسب ومتطلبات النشاط.(أمرالله احمد الباسطي، 1998م، ص14).

2-3-4 السن المناسب لتدريب لعبة كرة القدم:-

سن التدريب : 10 سنوات.

سن المنافسة : 12 سنة.(أمرالله احمد الباسطي، 1998م، ص16).

2-3-5 خصائص اللاعب الجيد:-

1. هو ذلك اللاعب الذي يمتلك المهارات الأساسية ويستخدمها بصورة مؤثرة لصالح فريقه.

2. يمتلك السرعة والرشاقة ويستخدمها بفعالية.

3. لا يستسلم للهزيمة إلا حينما تنتهي المباراة.

4. لديه تأثير ملموس في مجريات أداء فريقه في كافة الأحوال.

5. لديه المقدرة علي التعرف واستخدام أفضل الحلول في المواقف المختلفة وأستغلالها أفضل أستغلال.

6. محب للشرعية واللعب النظيف.(مفتي ابراهيم حماد، 1999م، ص17).

2-3-6 إعداد وتأهيل المدرب حول العالم:-

يتأثر نظام إعداد المدربين الوطنيين بدرجة كبيرة بالثقافة والسياسة والتقاليد بكل دولة ولذلك يصعب القول بان هناك نظاماً أفضل من نظام وعلي اي حال فهناك بعض المبادي يجب ان توضع في الاعتبار وتهدف الي التعرف ببعض العناصر والأعتبارات وأهميتها في برامج إعداد المدرب الفعال.(لوري ودمان، 2003م، ص125).

2-3-7 هيكل اعداد وتأهيل المدرب:-

تتبنى كثير من الدول إعداد مدربيها علي أربعة أو خمسة مستويات وتدرس المستويات الأولى منها خارج المؤسسات الجامعية، أما المؤسسات العليا منها فتكون علي هيئة دورات جامعية ويوضح الجزء التالي المستويات التي تم الموافقة عليها من المجموعة الأوروبية.

المستوي الأول:

الخطوات الأولية وحلقات البحث الإرشادية والتمهيدية للبرنامج الموضوع.

المستوي الثاني:

تحديد مساعدات التدريب الفنية والحلقات الإرشادية للمستويات العليا التي تعلم وتوجه مجموعة المشاركين.

المستوي الثالث:

فنيات المدرب التي تسهم في تعليم مجموعة أو أكثر من المشاركين والتنسيق بين المدربين الذين يعملون مع فريق واحد.

المستوي الرابع:

تحديد أختصاصات المدرب الأساسي:

ا/ تدريب لاعبي المستويات العالية.

ب/ الدورات الإرشادية والتوجيهية.

ج/ التنظيم والترقي.

د/ ضابط اتصال مع مجموعة من الزملاء.

المستوي الخامس:

المدرب الخبير:

ا/ تنسيق تدريب الفريق.

ب/ وضع وتحديد برامج التدريب.

ج/ مسئولية وضع الخطط المستقبلية المتصلة بالتدريب في الإدارة ورفع كفاءة الأنشطة.

د/ تنظيم تدريب اللاعبين ذوي المستويات العالية.

محتويات برنامج إعداد المدربين:-

يتركز تدريب معظم المدربين علي ثلاثة مجالات:

ا/ معلومات تخصصية رياضية: الفنيات، الخطط، إستراتيجية اللعبة.

ب/ المعارف المرتبطة بالأداء: العلوم الرياضية، الأخلاقيات، الفلسفة، التربية، الإدارة، المهارات الفنية.

ج/ الخبرة العملية: الشدة هي الأساس في تحصيل الخبرة العملية ويعتمد التوازن بين هذه

النواحي الثلاث وأهميتها النسبية علي مدي ما تعتمد وتحتاج إليه اللعبة والمستوي الذي يعمل

معه المدرب. (لوري ودمان، 2003م، ص133-135).

2-3-8 شخصية المدير الفني وخصائصه:-

تلعب دوراً هاماً في نجاح عملية التدريب وتتمثل فيما يلي:

1. الذكاء الاجتماعي: وهذا يعني قدرته علي التعامل الجيد مع الغير وخاصة الذين لهم علاقة بعملية التدريب.
2. الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيدة والذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
3. النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون طمع.
4. الخبرة السابقة كلاعب.
5. اللياقة البدنية والصحية والنفسية.
6. الصوت القوي المقنع والواضح.
7. القدرة علي التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة الي اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
(حنفي محمود مختار، ب ت، ص4-5).

2-3-9 أسس اتصال المدير الفني مع الأفراد والجهات المرتبطة بعمله:-

هنالك مجموعة من الأفراد لابد ان يتعامل المدير الفني معهم خلال سير عملية التدريب ولابد من المدرب ان يحدد اسلوب التعامل مع هؤلاء الأفراد لكي ينجح في عمله.
التعامل مع مجلس إدارة النادي:

تتحدد مسؤولية مجلس إدارة النادي في اختياره للمدير الفني بعد تفكير سليم ووضع الأسس التي بناء عليها اختار المجلس المدير الفني. وعلي ذلك فمجرد أستلام المدير الفني المسؤولية يصبح هو المسئول الأول عن كل ما يتعلق بالفريق وأفراده، وان يكون تقرير المدير الفني في اخر الموسم الرياضي هو الوقت المناسب الذي يناقش فيه مجلس الإدارة عمل المدير الفني خلال الموسم الرياضي وتقييم عمله. والمفروض وفقاً للعقد الذي يبرم بين المدير الفني ومجلس الإدارة ألا يتدخل مجلس الإدارة او أي من أعضائه في عمل المدير الفني إلا عند نهاية الموسم الرياضي وتقديم المدير الفني لتقريره.

ان تدخل مجلس الإدارة او أعضائه في عمل المدير الفني يحدث بلبلة داخل الفريق ويضعف من موقف المدير الفني، ومن المفروض ان المدير الفني يكون قد حدد في عقده مع النادي مدة

العقد معه ومتطلباته، ومن ثم لا يسمح لأي فرد آخر مهما كانت صلته بالنادي بالتدخل في عمله أو إبداء أي ملاحظات أثناء سير عملية التدريب.

ومن المؤكد ان عملية التدريب عملية فنية لا يدرك كنهها أي شخص خارج الجهاز الفني حتي وان كان قد مارس لعبة كرة القدم ولكن مع ذلك يجب ان تكون هنالك علاقة حسنة وجيدة بين المدير الفني وأعضاء مجلس الإدارة حتي لا يكون هنالك أي نوع من العرقلة لسير عملية التدريب. والحقيقة في هذا ان مجلس إدارة النادي قد وضع ثقته في المدير الفني عند اختياره فواجبه بعد ذلك ان يساعد المدير الفني في أداء رسالته حتي تعود علي النادي بالخير والنجاح، وهو ما يسعى إليه بلا شك مجلس الإدارة، وعلي المدير الفني ان يكون لديه الذكاء الاجتماعي الجيد في تعامله مع مجلس الإدارة حتي تسيير الامور كما يجب.(حنفي محمود، 1998م، ص8).

التعامل مع الجهاز الفني المساعد:

يتكون الجهاز الفني المساعد من المدرب والمدرّب المساعد ومدرب حراس المرمى ومدرب اللياقة، ووفقاً للبرنامج التدريبي الموضوع في خطة التدريب فان المدير الفني يحدد لكل من أعضاء الجهاز الفني المساعد أنواع التمرينات المطلوبة ويشرح هدف كل تدريب وطريقة إخراجها في الملعب والملاحظات التي يراعيها كل عضو فني خلال تنفيذ التمرينات. ومن المستحسن دائماً إشراك المدير الفني مساعديه في اختيار أفراد الفريق لكل مباراة وطريقة اللعب كذلك والمشاركة في تحليل أداء الفريق والفريق المنافس. والجهاز الفني هو الذي يقوم بتنفيذ أختبارات تقدير سير عملية التدريب التالية:

ا/ اختبارات لقياس مستوي تطور الصفات البدنية لدي كل لاعب.

ب/ اختبارات لقياس مستوي إتقان أداء المهارات الأساسية لكل لاعب.

ج/ الملاحظة الموضوعية لمستوي التصرف الخططي أثناء المباراة لكل لاعب.

هـ/ اختبارات قياس سير المباراة.

ومن المهم ان يختار المدير الفني الجهاز الفني المعاون له حتي يكون هناك انسجام وتعاون بينه وبين جميع أفراد الجهاز بعضهم مع بعض.

ان التعاون والإخلاص والتضحية الشخصية بين المدير الفني والجهاز الفني هي القاعدة الأساسية في نجاح عملية التدريب، ومن واجب المدير الفني اختيار الجهاز الفني من ذوي

العلم والخبرة العالية في مجال عملهم حتي يكونوا له معاونين جيدين في تنفيذ متطلبات عملية التدريب تنفيذاً جيداً، ولا يكونوا عالة علي المدير الفني ومن المهم في الجهاز الفني ان يكون مخلصاً للمدير الفني مبتعداً عن الأنانية وحب الظهور. ولا يسمح المدير الفني لأي فرد من الجهاز بإدلاء أي تصريحات عن الفريق او أفرادهم.(حنفي محمود، 1998م، ص9).

التعامل مع طبيب الطب الرياضي وأخصائي العلاج الطبيعي:-

يعلم طبيب الطب الرياضي دوراً هاماً جداً في إعداد لاعبي الفريق للمباريات وفي كرة القدم الحديثة تكون مهمة طبيب الطب الرياضي مع المدير الفني وتحت إشرافه كالآتي:

1. تحديد ميعاد الكشف الطبي الدوري قبل بدء فترة الإعداد.
2. يكون الكشف الطبي متضمناً تحليل البراز والبول والدم وعمل الأشعة علي الصدر والاجهزة الحيوية كالكلبي والكبد، كما يقوم بعمل الأختبارات لسلامة الأداء الوظيفي للمفاصل والعضلات.

3. يتطلب التدريب الحديث العمل الجماعي المنظم بين المدير الفني وطبيب الطب الرياضي، فالمدرّب يعهد الي الطبيب بعمل الأختبارات لقياس الكفاءة البدنية مستخدماً في ذلك الاجهزة الحديثة كالدراجة الأرجومترية وبساط الجري(تريد ميل) للتعرف علي قدرة عمل القلب أثناء الراحة وأثناء العمل البدني بمختلف درجاته وضغط الدم، مما يساعد المدير الفني في تحديد جرعة التدريب الخاصة بكل لاعب.

4. يشارك طبيب الطب الرياضي في أداء الأختبارات البدنية التي تؤدي للاعبين خلال الفترة الانتقالية وقبل فترة الإعداد، ويشترك في تحديد جرعات التدريب اليومية، حيث ان ذلك يساعد بشكل واضح في وصول اللاعبين الي الحالة البدنية العالية والممتازة التي تجعل اللاعبين قادرين علي تحمل الأداء البدني القوي أثناء المباريات والتي تجعل عضلات ومفاصل اللاعبين تتحمل الأداء غير النظيف من اللاعبين المنافسين أثناء المباريات.(حنفي محمود، 1998م، ص10-11).

التعامل مع اللاعبين:

يعتبر التعامل مع اللاعبين هو أهم انواع الاتصالات بين المدير الفني وجميع الاجهزة المتصلة بعملية التدريب . فالتعامل مع الإدارة والأجهزة الفنية والطبيب. تحكمها قواعد معينة ثابتة لا يظهر تأثيرها بسرعة علي عملية التدريب أما التعامل مع اللاعبين فيظهر اثره

مباشرة وهذا التعامل مع اللاعبين تحكمه اعتبارات متباينة بين مجموعة اللاعبين، تكون أحياناً متشابهة وأحياناً غير متشابهة وتكون في أوقات جماعية وأحياناً فردية وأحياناً اجتماعية وأحياناً أخرى فنية وتدريبية.

ونجاح المدير الفني الحقيقي في عمله يتوقف علي قدرته علي إقامة اتصال جيد مع اللاعبين والتعامل معهم كمجموعة وكأفراد بحكمة وذكاء اجتماعي.

ولما كان لكل لاعب مفهومه الخاص عن الحياة العامة خارج عملية التدريب وهي حياة تؤثر تأثيراً قوياً في عملية التدريب وتؤثر بالتالي في نتائجه، فانه مطلوب من اللاعب ان تكون حياته الخاصة خارج التدريب تختلف عن حياة الأشخاص العاديين وان تكون تصرفاته محكمة بقواعد معينة.

والمدير الفني يعمل كمحلل نفسي وأخصائي اجتماعي وموجه تربوي ثم كوالد حنون أو أكبر يعمل لصالح اللاعب وان يوجد الثقة الشديدة فيه من اللاعبين كأفراد أولاً ثم كجماعة ثانياً. ومن هنا كان من الضروري ان يعمل المدير الفني بجد وإخلاص شديد في حل مشاكل اللاعبين بمختلف انواعها وان يعطيهم الوقت الكافي ويشعر كل لاعب أنه يتبني مشكته فعلاً، وكلما استطاع المدير الفني حل مشاكل اللاعبين حازة ثقتهم وحبهم وطاعتهم له بدون تردد، وإقبالهم علي عملية التدريب بحب وإخلاص.

التعامل مع حكام المباريات:

المدير الفني هو القدوة لفريقه، فإذا فقد المدير الفني أعصابه وهاجم حكم المباراة باللفظ أو الإشارة فان تصرفه هذا يشجع لأعبيه علي ان يعترضوا علي قرارات الحكم، وقد يترتب علي ذلك ان يأخذ اللاعب المعترض كرت أصفر أو يطرد من الملعب وفي ذلك خسارة الفريق للمباريات التالية. فالمفروض ان تكون هناك علاقة أخوية وحسنة بين المدير الفني والحكم جميعهم، وان تنشأ هذه العلاقة خارج النادي وفي غير أوقات المباراة ومن المهم ان يؤكد المدير الفني علي لاعبيه احترام قرارات الحكم وعدم الاعتراض عليها، لان الحكم هو الأعم بقانون اللعبة من اللاعبين، والمدير الفني الذي يعلم لاعبيه احترام الحكام له معزة خاصة في قلوب الحكام.(حنفي محمود، 1998م، ص13).

التعامل مع الجمهور:

تلعب الجماهير دوراً في رفع المعنويات والصفات الأرادية للاعبين الفريق. وحماس الجماهير يلهب حماس اللاعبين ويدفعهم الي بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز – ومن هذا المنطلق يجب ان يعمل المدير الفني علي وجود علاقة حسنة بينه وبين جماهير مشجعي النادي ومن أجمل الأساليب التي تتبعها بعض الأندية الكبيرة في الخارج عقد مقابلات أسبوعية بين جماهير النادي وأحد لاعبي الفريق، يتناول اللاعب خلالها التحدث مع الجماهير وشرح بعض الامور التي تتعلق بالفريق وفي نفس الوقت يقوم بتسويق شارات وفانلات عليها أسم النادي لحساب الفريق.

ويمكن ان يعقد المدير الفني والجهاز المساعد اجتماعات أسبوعية مع مشجعي النادي لشرح بعض الامور وان مثل هذه الاجتماعات توجد رابطة محبة وتناقم بين الجماهير والفريق وتبعد أي شائعات قد تضر بالفريق.

2-3-10 واجبات المدير الفني العامة في تدريب فريق كرة القدم:-

لكلي يحقق المدير الفني الهدف الأول من عملية التدريب الرياضي إلا وهو الأداء المثالي للفريق خلال المباريات أو المنافسات، فانه يقابل واجبات معينة يعمل علي إنجازها وهذه الواجبات تتمثل في:

أولاً: ان يطور المدير الفني مستوي اللياقة العامة للاعبين وهذا الهدف هام جداً حيث ان الحالة البدنية العامة هي الأساس القوي المتين التي يبني عليها تطور الأداء خلال عملية التدريب ويعني تطوير الحالة البدنية العامة للاعب أن يطور المدير الفني من مستوي التحمل العام ويرفع بمستوي القوة العامة ويحسن من السرعة والمرونة وهذه هي المتطلبات المطلوبة كقاعدة أساسية لأداء أي مهارة كذلك يعمل المدير الفني علي ان يكتسب اللاعب درجة عالية من التوافق.

ثانياً: ان يطور المدير الفني الصفات البدنية الخاصة في أداء لاعب كرة القدم بدنياً ومهارياً، وإنجاز هذا الواجب يتوقف علي تنمية القوة العظمي والنسبية وفقاً لحجم العضلة ومطاطيتها وعلي تطور القدرة والتحمل العضلي وفقاً لمتطلبات الأداء القوي المطلوب في لعبة كرة القدم. كما يتطلب هذا الأداء تحسين سرعة حركة اللاعب وسرعة استجابته بالأضافة الي تحسين التوافق والمرونة الخاصة.

والتدريب لتطوير الصفات المذكورة يترتب عليه حسن ودقة أداء اللاعب لجميع المهارات الأساسية لكرة القدم بسهولة وانسيابية.

ثالثاً: وصول اللاعب الي أعلى مستوي فني في أداء جميع المهارات الأساسية في كرة القدم وذلك بان يقوم اللاعب بأداء هذه المهارات بالدقة الفنية المطلوبة للعبة. والأداء الفني الجيد للمهارات يظهر في المجهود عند أداء المهارات مع أدائها بالسرعة والقوي المطلوبة للعبة. ويجب ان يعمل المدير الفني علي ثبات مقدرة أداء اللاعب للمهارات الفنية في كرة القدم تحت أي ظرف من ظروف المباراة الملائمة وغير الملائمة (المنافس، الجو، الجمهور، الملعب). (حنفي محمود، 1998م، ص15).

رابعاً: تطوير الأداء الخططي للاعب والفريق وذلك بأعطاء خطط لعب جديدة تضاف الي خطط اللعب السابق تعلمها للاعبين مع العمل علي صحة وإجادة أدائها.

خامساً: يعمل المدير الفني علي صقل الصفات الأردية للاعب من خلال العمل علي ان يراعي اللاعبون السلوك الجيد، ومن خلال جرعة التدريب القوية يراعي المدير الفني تنميمة الصفات الأردية كالمثابرة والعزيمة والثقة بالنفس والعمل علي النصر والكفاح علي الكرة كذلك يراعي المدير الفني العناية بالاعداد النفسي للاعبين طويل المدى وقصير المدى.

سادساً: ان يعمل المدير الفني علي تطوير وثبات الأستعداد المثالي للاعبين كفريق مترابط، ففي كرة القدم فإنه من أهم واجبات المدير الفني ان يقوم بالاعداد الجيد المناسب للاعبين ولتحقيق ذلك تكون بينهم علاقة سليمة وصدقة قوية ومحبة وان تكون لهم أهداف موحدة في حب الفريق والعمل علي أدائهم كمجموعة وان يشجع المدير الفني اللاعبيين دائماً للعمل كفريق متعاون. (حنفي محمود، 1998م، ص16).

2-3-11 مسؤوليات المدير الفني:-

تقع علي كاهل المدير الفني مسؤوليات متعددة ومختلفة فهذه المسؤوليات تكون تجاه الآتي:

5. إدارة النادي.

6. الجهاز الفني والإداري والطبي المعاون.

7. اللاعبون.

8. المجتمع.

وربما تجاة الدولة ومع ذلك فان مسؤولية المدير الفني الأساسية تكون تجاه لاعبي الفريق ويكون عمله الأساسي هو تحقيق هدف الخطة العامة التي وضعها – ولتنفيذ ذلك علي أحسن وجه ممكن فعلي المدير الفني ان يركز جيداً ويهتم بكل واجباته والقيام بالأداء الجيد لعملية التدريب وفهم خطواتها، وتحقيق هدف كل وحدة تدريب. واحد مفاتيح نجاح عملية التدريب هو العلاقة الجيدة والمحترمة بينه وبين مساعديه وأيضاً العلاقة المهمة بينه وبين اللاعبين وإدراكه لقدرة وبنفسية كل لاعب علي حده مما يساعده علي ملاحظة الفرق الفردية بين اللاعبين ويساعد اللاعبين علي فهم وإدراك اتجاه المدير الفني وكيفية التعامل معه.

المبحث الرابع

2-4 البليومتري (plyometrie):

عرفت كلمة البليومتري (plyometrie) في أوروبا الشرقية بأسم تدريبات الوثب jump (training) وازداد الأهتمام بتدريبات الوثب خلال السبعينيات وبرزت أوبا الشرقية كقوة في عالم الرياضة حيث أنتجت هذه الدول رياضيين ذوي مستويات عالية في رياضة ألعاب القوي- الجمباز - رفع الأثقال - المصارعة ويرجع السر في ذلك النجاح الي استخدام تدريبات الوثب.

ويشير شو عام (1992م، ص1) ان كلمة بليومتري ظهرت بواسطة فريد وايلت fred (wilt) عام 1995م وهو أحد مدربي ألعاب القوي البازين في أمريكا حيث أعتد علي ان كلمة بليومتري مشتقة من الكلمة اليونانية القديمة (pleythein) وتعني كلمة (to increase) زيادة أو من (metrjc) والكلمة الأولي (plio) و تعني أطول - أعظم - أعرض و الثانية (metrc) و تعني القياس - المقارنة - التقييم وكلمة بليو + متري معناها زيادة القياس ويضيف الي ان هذه التمرينات هي المسؤلة عن إحداث هذه الطفرة في التقدم الرياضي الذي ظهر به لاعبي دول أوبا الشرقية وسرعان ما أصبح البليومتري معروفاً لدي المدربين والرياضيين كتمرينات تهدف الي ربط القوة والسرعة معاً لإنتاج القدرة العضلية التي أصبحت مطلباً أساسياً لرياضة كرة القدم، وفي أواخر السبعينات وأوائل الثمانينات بدأ مدربي أمريكا في تطبيق هذه المفاهيم علي الانشطة الرياضية.

2-4-1 ما هو التدريب البليومتري:

يعرفه كل من (عبدالعزیز أحمد وناريمان الخطيب 1996م ، ص23) بأنه مصطلح من أصل يوناني وقد عربه العديد من الباحثين تحت أسم (التدريب البليومتري) وهو مصطلح يستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالأنقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة.

ويوضح مفتي ابراهيم (1998م، ص 133) ان التدريب البليومتري هو الأنقباض العضلي المطي المعكوس وهو نوع من الأنقباض العضلي المتحرك، ويستخدم في التدريب الرياضي بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة.

ويوضح (مارتي ديودا mrty duda 1989م، ص214): عن دونالد شو Donald sho ان التدريب البليومتري هو تمرينات تجمع بين السرعة و القوة لإنتاج حركات تتميز بالقوة والسرعة وتعتمد علي رد الفعل وتعمل علي تحسين الطاقة اللازمة للانقباض العضلي وذلك لأنه أثناء الأنقباض العضلي فإن كمية كبيرة من الطاقة المرنة تخزن في العضلات لأستخدامها في الأنقباض العضلي التالي ويعمل التدريب البليومتري علي الأستفادة من الطاقة المرنة وتحويل الطاقة الكيميائية الي عمل ميكانيكي وبذلك فإن الفائدة من الأداء تصبح في توليد أقصى طاقة ممكنة في وقت قصير .

ويشير شو (1992م، ص213-214) الي ان تدريبات البليومتري تتضمن بصفة عامة إطالة سريعة للعضلة في وضع الأنقباض بالتطويل (اللامركزي) (eccentric) الي وضع الانقباض بالتقصير المركزي (concentric) لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير والغرض الرئيسي من تدريبات البليومتري هو تحويل الطاقة التي تعتمد علي المرونة التي تحصل عليها من كلا من وزن الجسم وقوة الجاذبية الأرضية من خلال انقباض العضلة المعتمدة علي التقصير ويضيف ان المرحلة الإعدادية التي تسبق الحركات التي تتميز بالقوة والسرعة والتي تعتمد علي رد الفعل تعتبر مثلاً علي طاقة المرونة المخزونة في العضلات .

2-4-2 اساسيات التدريب البليومتري:

يشير (شو sho 1992م، ص45) الي ان التدريب البليومتري اساسيات لأبد من مراعاتها عند استخدام هذا النوع من التمرينات وذلك لضمان عامل الأمن والسلامة لمستخدم هذا النوع من التمرينات وهذه الاساسيات تتلخص في الاتي:

9. سطح الممارسة:

أفضل سطح لممارسة هذا النوع من التدريب هو النجيلة الخضراء والتالي هو الترتان الصناعي .

10. مساحة التدريب:

لأغلب تمارين الوثب والجري لا تقل المساحة عن (30م) والتمارين طويلة الاستجابة لا تقل عن (100م) ولبعض تمارين الوثب الراسي والعميق مساحة ضيقة تكون كافية ويجب ان لا يقل الارتفاع عن (4م).

11. الادوات:

يتميز التدريب البليومتري بان أدواته سهلة الحصول عليها وكذلك تصنيعها غير مكلف وتمثل الادوات التي تستخدم في التدريب البليومتري في الاتي
أ/ الأقماع:

ويتراوح ارتفاعها من 9-24 بوصة تستخدم كحواجز للوثب ولأبد ان تكون الأقماع مرنة وتصنع من البلاستيك وذلك لتقليل خطر الاصابة إذا حدث الهبوط عليها.
ب/ الصناديق:

ويتراوح ارتفاع الصناديق من 45-115 سم، ولأبد وان يكون سطح الهبوط لين غير صلب وذلك لتفادي الاصابة.

ج/ الحواجز والعوائق:

هذا النوع من الادوات لأبد وان يستخدم بحذر وحرص وذلك نظراً لصلابته ولا يستخدمه غير المتقدمين في استخدام البليومتري.

د/ السلاالم:

مدرجات الاستاد صالحة لاستخدام التدريب البليومتري ولأبد من التأكد أنها آمنة والمدرجات الخرسانية غير مرغوبة لان سطحها غير لين.

ه/ الكرات الطبية:

وهذا النوع من الادوات مفيد جداً في تمارين الجزء العلوي ويمكن دمجها في تدريب الطرف السفلي مع مراعاة ان تكون سهلة القبض عليها وكذلك لأبد من مراعاة اختلاف اوزانها.(شو، 1992م، ص10-11).

2-4-3 كيفية أداء التدريب البليومتري:

تعتمد فكرة التدريب البليومتري أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة علي مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الارضية بعد اطول انبساط للعضلة وتعمل العضلة بطريقة تؤدي الي إطالتها اولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض علي ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً الي ان يتعادل مع المقاومة ثم يتحول الي انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة علي العديد من المفاهيم وهذا يساعد اللاعب علي أداء تمرينات البليومتري ومن أمثلته جميع انواع الوثبات والحجلات او السقوط او الانزلاق من علي ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متنوعاً مباشرة بالوثب مرة اخري وذلك لانه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن.

2-4-4 مبادي وقواعد التدريب البليومتري:

يتفق كل من (راد سيفلي وفرانشيس وجامبيا، عام 1987م – نقلا عن احمد محمود خميس، ص79): علي ان هناك مبادي للتدريب البليومتري هي:

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

2-4-5 مميزات التدريب البليومتري:

1. تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي الي مكاسب سريعة في مستوي القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم.
2. ذو أهمية كبيرة في الانشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل.

3. يشكل تقسم هذا النوع من التمرينات الي (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة الي إمكانية استخدامها لكل مستوي ومرحلة سنية بينما يتلام مع النشاط.

2-4-6 عيوب التدريب البليومتري:

1. يتطلب اعداد مسبق وتمرينات بدنية عضلية.

2. لا يؤدي الي النجاح المرموق الا اذا تم بصورة سليمة.

2-4-7 التدريب البليومتري للاعب كرة القدم:

يرجع النجاح الي لأعبو أوربا الشرقية في العديد من الألعاب والرياضات بداية من منتصف الستينات الي إستخدام لطريقة التدريب البليومتري plyometrie وهذا النوع من التدريب يعتمد علي نوع من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولاً ثم يلي ذلك إنقباض ايزوتوني مركزي كرد فعل انعكاسي للمطاطية تقوم به المغازل العضلية ومثل علي ذلك في هبوط اللاعب من وثبة عالية بهدف أداء وثبة أخرى فإن المطلوب هنا ان تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم ضد الجاذبية الأرضية مما يدفعها الي الإنقباض بالتطويل لتمتص صدمة الإلتقاء بأرض الملعب عند الهبوط ولذلك تمط العضلة، ثم بأسرع ما يستطيع ان يأخذ اللاعب أرتقاه الثاني لأداء الوثبة الثانية بان تنقبض العضلة بالتقصير تجاه مركزها وكثيراً ما تواجه اللاعبين مواقف كثيرة تجعله ينقل من إداء إنقباض بالتطويل الي أداء إنقباض بالتقصير مثل حالات تغيير الاتجاه لمتابعة مواقف اللعب في كرة القدم حيث تمتص عضلات الجسم إندفاع الجسم في إتجاه معين لكي ترتقي بقوة دفع للاتجاه العكسي، كما ان حارس المرمي خلال دفاعه عن المرمي ضد الهجمات المتكررة كثيراً ما يستخدم هذا النوع من الأنقباضات العضلية. (ابوالعلا عبدالفتاح – ابراهيم شعلان، 1994م، ص398).

2-4-8 وبناء علي ما سبق يمكن تقسيم الإنقباض العضلي الي ثلاث مراحل كما يلي:-

1/ مرحلة اللامركزية:

حيث تطول العضلة نتيجة تعرضها لشدة عالية بصورة سريعة مفاجئة هبوط من وثب أو محاولة تغيير إتجاه الي الاتجاه العكسي وتكون المقاومة في هذه الحالة اكبر من قوة العضلة.

2/ مرحلة التعادل:

حيث تبدأ قوة الإنقباض العضلي في التكافؤ مع المقاومة للتغلب عليها.

3/ مرحلة المركزية:

حيث تبدأ العضلة في القصر نحو مركزها للتغلب علي المقاومة.

2-4-9 تشكيل حمل التدريب البليومتري:-

تستخدم في التدريب البليومتري انواع مختلفة من التمرينات إلا ان جميعها يعتمد علي نظرية استخدم مقاومة قوية وسريعة تؤدي الي حدوث مطاطية في العضلة ثم تقوم العضلة بالانقباض بالتقصير للتغلب علي هذه المقاومة وتستخدم لتحقيق ذلك الوثبات والحجلات والخطوات وحركات لف الجذع المختلفة بحيث يكون الأداء دائماً باقصي قوة وسرعة ممكن. الشدة:أقصي شدة بما يزيد عن قوة العضلة.

الحجم: 8-10 تكرارات و6-10 مجموعات من مرتين الي ثلاث مرات أسبوعياً.

الراحة: 1-2 دقيقة بين المجموعات.

فيما يلي مجموعة من التمرينات البليومترية:

المبحث الخامس

2-5 المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم:

2-5-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية ولما كانت هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض، كان التدريب لتطويرها معاً أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدة ومن هنا يجب على المدرب أن يضع ذلك في اعتباره.

ولكي تكون كل حركة رياضية أو مهارة أساسية في كرة القدم عالية الأداء تقتضي الأمر أن يكون لدى اللاعب قدر كبير من فن الأداء الصحيح للمهارة وحالة بدنية عالية وقدرات عقلية ثم ثبات الصفات الادائية والنفسية.

والحالة البدنية تعني امكانية تحريك اعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة ويجب ان يلاحظ المدرب اثناء التدريب علي الاعداد البدني ما ياتي:

1. الاعداد البدني يعني تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب ولا يعني اغفال تنمية الصفات البدنية العامة التي تكمل عملية الاعداد البدني السليم وتساعد في قدرة اللاعب علي الاداء البدني المطلوب وتبداء التمرينات العامة وبصورة واضحة مع بدء فترة الاعداد وتقل تدريجياً وتبقى بدرجة ما اثناء فترة المسابقات.

2. ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت يعمل علي اتقان اللاعب للمهارات الاساسية وهضم خطط اللعب.

3. يستحسن في الاعداد الخاص وفترة المسابقات ان يكون التمرين مركب بمعني ان ينمي اكثر من صفة بدنية في وقت واحد.

4. ان تقنين الحمل في الاعداد البدني يمكن التحكم فيه وخاصة عند استخدام التدريب الدائري أو الفقري ولكن يصعب تقنين الحمل بدقة عند اعطاء تمرينات مرتبطة بالمهارات الاساسية.

5. عموماً يستحسن ان يكون تطوير الصفات البدنية مرتبطاً دائماً بالكرة.

6. عند التدريب علي الجري يجب علي المدرب ان يصلح دائماً وضع الجذع وحركة الذراعين علي الاخص ، فهي تلعب دوراً هاماً في صحة الجري اثناء المنافسة والكفاح علي الكرة وكثيراً ما يتسبب عنها خطأ قانوني علي اللاعب.

2-1-5-2 الصفات البدنية للاعداد البدني:

1. القوة:

يقصد بالقوة " قدرة العضلات علي التغلب علي المقاومات الداخلية والخارجية – والقوة هي الصفة البدنية القاعدية لكل الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وهي مطلوبة للحركة في الحياة أكثر من أي صفة أخرى- والقوة مطلوبة في الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا عند التصويب – كذلك فالقوة عامل أساسي حتى يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع ، وتغير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من ولكن يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية ، لا بد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم – فالقوة هنا تساعد في التغلب على الخصم من جهة ،ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة المطلوبة ويظهر ذلك واضحا عند محاولة اللاعب التصويب مع متكاتفه أو حجز المدافع المنافس أو عند محاولة الوثب أعلى من المنافس لضرب الكرة بالرأس بقوة. والقوة تربي عند المدافع الصفات اللازمة مثل الشجاعة ، والجرأة ، والعزيمة ويجب أن تدركالأندية والمدربون أن أنسب الأعمار لتدريب اللاعبين على القوة هو سن "15" سنة وكلما تأخر تدريب اللاعبين على تنمية القوة كان تأثيرها أقل في النمو.

والتدريب علي القوة لا يهدف في كرة القدم إلى تنمية القوة العظمي أو بناء العضلات الكبيرة لكن يهدف أساسا إلي تقوية العضلات وتنميتها بالدرجة المطلوبة لمقتضيات قوة الأداء في اللعب والتغلب علي المنافس.

ومن المهم أن يدرك المدير الفني أن العضلات القوية تحمي وتقلل من إصابات المفاصل. (حنفي محمود مختار ، 1989م، ص96-98).

2. السرعة:

تعني مقدرة اللاعب علي أداء حركة أو حركات معينة في أقل زمن ممكن. وتتقسم إلي: سرعة الانتقال، وسرعة الأداء، وسرعة الاستجابة .

تتوقف السرعة علي الجهاز العصبي بمعنى أن تكون لدي اللاعب القدرة علي سرعة تبادل الانقباض والتراخي في العضلات، وهذا يستدعي التوافق الجيد في عمل العضلات والعضلات المقابلة.

السرعة تتوقف أيضا علي عوامل أخرى بعضها داخلي مثل نوعية ألياف العضلة، والصفات المورثة، وكفاءة الأداء البدني والحالة التدريبية - البدنية والنفسية والإرادية للاعب وبعض هذه العوامل خارجية كالطقس والرياح وحالة الملعب.

عند التدريب علي السرعة يجب اختيار التمرين الذي يؤدي بالسرعة المثالية ثم القصوى ، وأن يكرر التمرين حتى تبدأ مظاهر التعب علي اللاعب.

وهنا يجب أن يفرق المدرب بين تدريب السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث سرعة الأداء وفترة الراحة بين التكرارات وعدد التكرارات، فلا جدال أنه إذا كان عدد التكرارات كثيرا فتكون سرعة اللاعب أقل من المثالية أو القصوى (80 - 90%) وبهذا يصبح التمرين كما ذكرنا تمرينا لتحمل السرعة.

وعند التدريب علي السرعة الخاصة في كرة القدم فإننا نعني تمارينات سرعة الانطلاق، وسرعة الوقف، وسرعة تغيير الاتجاه، وسرعة أداء التصويب والذخع والتمرير من المواقف المختلفة وهذه السرعة الخاصة تلعب دوراً هاماً في أداء اللاعب في المباراة لذلك فإن التدريب عليها يجب أن يأخذ دوره الكبير في برنامج التدريب علي السرعة، ولا يظن المدرب أن التدريب علي السرعة يعني التدريب علي الجري السريع فقط. ولتحسين سرعة اللاعب يجب علي المدرب أن يعمل علي تقوية عضلات الرجلين والكتفين والذراع - فالقوة عامل هام في تحسين السرعة . (هاشم ياسر ، 2008م ، ص 34 ك).

3. التحمل:

يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول مدة المباراة مستخدماً صفاته البدنية وقدراته الفنية والخطئية بايجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد اللذان يعوقانه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.

يتوقف التحمل علي كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وخاصة القلب والدورة الدموية والتنفس والاحتراق أثناء المباراة أو التمرين وهنا لابد أن نفرق بين التحمل العام والتحمل الخاص.

هناك طريقتان في التدريب علي التحمل مع تغير السرعة ، فإما أن يعطي المدرب اللاعب جري (200) متر بطيئا، ثم (200) متر سريعا وهكذا – أما الطريقة الثانية فيعطي اللاعب مدة دقيقة جري بطيء ثم دقيقة جري $\frac{3}{4}$ ثم دقيقة جري بطيء وهكذا ... وهذه الطريقة تعطي غالبا في أول مرحلة من فترة الأعداد.

التحمل العام يعطي كذلك أثناء المرحلة الأولى من مرحلة الأعداد ثم يعقب ذلك التدريب علي التحمل الخاص ويكون التدريب عليية من خلال تكرار التمرينات الفنية- والخطية يجب أن يستمر التدريب علي التحمل طول الموسم بصورة ما. (هاشم ياسر ، 200م ، ص35)

4. المرونة:

تعني المرونة في كرة القدم : (مدي سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب بدون تصلب في الحركة) فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة وهذا يعرض اللاعب للإصابة خاصة في المفاصل كمفاصل الفخذ والقدم وتتوقف مرونة مفاصل الجسم علي قدرة الأوتار والأربطة علي الاستطالة وعلي مطاطية العضلات بالإضافة إلي شكل وتركيب المفصل.

وتنقسم المرونة في كرة القدم إلي المرونة العامة ، والمرونة الخاصة ومدرب كرة القدم يجب أن يلاحظ أنه يجب تطوير المرونة العامة أولا لجميع مفاصل الجسم ، ثم تطوير المرونة الخاصة للمفاصل التي تستخدم أكثر في كرة القدم.

وتلعب المرجحات للرجلين والذراعين والجذع دورا هاما في تنمية المرونة لدي اللاعب. ومن أهم وسائل تنمية المرونة تمرينات الإطالة التي تستهدف الأربطة والأوتار والعضلات مع زيادة مدي الحركة في المفصل – ولعل أهم هذه التمرينات تمرين ثني الجذع أماما أسفل ليلمس الأرض فهو يعمل على مرونة مفاصل الحوض والعمود الفقري ، وفي نفس الوقت استطالة ومطاطية عضلة خلف الفخذ وهي تلعب دورا كبيرا في جميع مهارات كرة القدم سواء بالكرة أم بدونها

هناك بعض النقاط التي يجب أن يضعها المدرب في اعتباره عند التدريب علي المرونة :

1. تعطي تمارينات المرونة في البداية بحجم كبير و سرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التمارينات تدريجيا.
2. تبدأ التمارينات بمجموعات من 2 _ 5 تكرارات مع فترة راحة قصيرة بين كل مجموعة وأخري
3. عند أداء تمارينات المرونة يجب أن تأخذ الحركة أقصى مداها ولكن ليست بالدرجة التي يحس فيها اللاعب بالألم.
4. لا تعطي تمارينات المرونة بعد تمارينات التحمل أو في نهاية وحدة التدريب اليومية.

أمثلة لتمارين المرونة:

- 1- تمارينات المرجحات للذراعين والرجلين والجذع.
- 2- تمارينات دوران الذراعين والرجلين والجذع.
- 3- تمارينات ثني الجذع أماما أسفل لمحاولة لمس الأرض مع ملاحظة مد الركبتين.
- 4- التقوس من الوقوف أو الانبطاح علي الأرض.
- 5- تمارينات الجلوس طولا ومحاولة لمس المشطين مع ملاحظة مد الركبتين.
- 6- تمارينات لف الجذع علي الجانبين.
- 7- تمارينات ثني الجذع جانبا.
- 8- تمارينات مد مفاصل القدمين ودورانها.

ويمكن أن تؤدي هذه التمارينات بأدوات أو بدون أدوات كما أن تكون تمارينات فردية أو مزدوجة مع الزميل – وقد تكون هذه التمارينات إيجابية بان يؤديها اللاعب بذاته أو سلبية بمعنى أن يقوم زميل بمساعدة اللاعب علي وصول الحركة إلي أقصى مداها (هاشم ياس،2008م، ص36).

5. الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من أهم الصفات البدنية ارتباطا بالأداء الرياضي في الأنشطة والألعاب بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة.

حيث أنها ترتبط بالموصفات والعناصر الأخرى للياقة البدنية في نواحي متعددة كما إنها ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبيعياً.

وقد أشار "هيرتز" إلي مفهوم الرشاقة علي " أنها التنسيق بين الحركة "وهي تؤدي ألي ارتفاع الأداء المهاري وسرعة تعليم وتأهيل المهارات الأساسية لدى اللاعبين.

وتتضمن الرشاقة أداء المهارة بكيفية سليمة ودقيقة كأن تؤدي المهارة في المكان المقصود وفي الوقت وبالطريقة المناسبة.

وفي المباريات تكسب الفرد الرياضي أداء الحركة بطريقة اقتصادية من حيث المجهود أي تتميز بالوقر في أدائها، ويقصد بوقت الأداء كميّاس لعنصر الرشاقة، ان تؤدي المهارات أو الحركات خلال مواقف وظروف المسابقة أو المباريات كالتغير المفاجئ في المراكز أو المواقف والتي تتطلب من اللاعب أن يغير من الأداء الحركي وحتى يتناسب الأداء مع المواقف المتغيرة والمفاجئة، ويكون بالطريقة السليمة وفي زمن قصير وتوقيت دقيق. (طه إسماعيل، وآخرون، 1989، ص158).

وللرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد علي الأداء المهاري والخطط الفنية كما أنها تلعب دوراً هاماً في تحديد نتائج المنافسات الخاصة التي تتطلب الأداء الحركي فيها التعاون و التنافس و تغيير المراكز و المواقف وظروف الاستحواذ علي الكرة.

ويرى طه إسماعيل – أن الرشاقة هي، قدرة اللاعب علي تغيير أوضاع واتجاهات جسمه بأكمله أو جزء منه علي الأرض أو في الهواء، بسرعة وتوقيت، دقة وتنسيق، توافق واقتصاد في الجهد الحركي اتجاه صحيح وربط وتركيب وتطابق الأداء المهاري بما يتناسب مع المنافسة وإعادة اتزانه فور ذلك مباشر.

وتعتبر الرشاقة قدرة توافقية مركبة وهي شرط أساس لتعليم وصقل تكنيك كرة القدم ونظراً للترابط الوثيق القائم بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية تكون تنمية المهارات الحركية دائماً مرتبطاً برفع مستوى القدرات التوافقية. (طه إسماعيل، وآخرون، 1989 م، ص158).

6. طرق و مبادئ تنمية الرشاقة:

- 1- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل علي اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة.
- 2- ويقول "أربلي" أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه " بصفة عامة، ويوصي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلي المركب. ومن المستحسن الاهتمام بتطوير وتنمية الرشاقة في مراحل الطفولة والفتوة نظرا لما تتميز به تلك المراحل من القابلية الجيدة للتشكيل والاستيعاب ، ولضمان العمل علي اكتساب الفرد لما يسمى بالتذكر الحركي.
- 3- ينصح (هارا) باستخدام الطرق التالية في غصون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

أ/ الأداء العكسي للمرين:

مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم

ب/ التغيير في سرعة وتوقيت الحركات:

كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب أو التمرين والاستلام والمحاورة والجري مع تغيير السرعة والاتجاه.

ج/تغيير الحدود المكانية لأجراء التمرين:

مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم مع سرعة الأداء المهاري.

د/ التغيير في أسلوب أداء التمرين:

كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري والوثب لأعلي بالقدمين ثم بقدم واحد . (طه إبراهيم وآخرون ، 1989، م، ص159).

2-5-2-1 مفهوم وأهمية المهارة:

هي تلك العمليات التي تهدف إلي تعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و وصولهم فيها للأداء الذي يتصف بالآلية والدقة والانسيابية والدافعية والاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية والوصول من خلالها لأفضل النتائج المرجوة في المنافسة.

تعتبر جوهر الإستراتيجية التكتيكية في كرة القدم حيث تعتمد تلك الإستراتيجية علي مدي تنفيذ الأساسيات الحركية بمهارة عالية – وهذه أحد الأسباب أن نطلق عليها المهارات الأساسية، وعليه فان الفشل في تحقيق هذه الإستراتيجية مرجعة ضعف حالة الفريق عامة و حالة اللاعب خاصة في هذه الأساسيات الحركية.

لذلك يجب أن تتال هذه الأساسيات الحركية جزءا هاما كبيرا من الاهتمام المدربين واللاعبين، وهذا لا يأتي إلا من خلال تكثيف التدريب المتضمنة للعديد من الأساسيات الحركية وتطويرها، بالإضافة لتحسن مستوي إتقان هذه الأساسيات وحتى نصل بها إلي درجة عالية من التميز والدقة والثبات في الظروف المغايرة أثناء الموقف التنافسي.

تتمثل المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم مجموعة من الحركات الهادفة سواء كانت هذه الحركات بسيطة "مفردة" أو مركبة "مجموعة"، تحتاج إلي أدائها في جميع مواقف اللعبة تقريبا والتي تتطلبها اللعبة وتمثل الغرض الأساسي من أداء هذه الحركات في الوصول إلي أفضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود لذلك يجب أن يجيدها لاعب كرة القدم بصفة عامة إجادة تامة – إذ عن طريقها وبالتعاون مع جميع أفراد الفريق يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعية سواء كانت للدفاع أو الوسط أو الهجوم والتي تهدف في النهاية إلي تحقيق الفوز. (قول، المدرب العربي. www).

2-5-2-2 المهارات الأساسية في كرة القدم:

تنقسم الي قسمين:

أولاً: مهارات بدون كرة : وهي المهارات التي تؤدي بدون كرة و فيها:-

(أ) الجري و تغيير الاتجاه

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة الملعب فهو يقوم بانطلاقات كثيرة و متعددة و لمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة نظرا لمتطلبات اللعب و مواقفه التي تتطلب منه أن يتحرك لاستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس و الجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب أو لتبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم والوسط والدفاع وهذه تقضي منه الجري بأقصى سرعة للوصول إلى الكرة وقد يكون الجري لخطوات كبيرة أو قصيرة، وقد تكون بطيئة أو سرعة وحسب الموقف ويكون الموقف ويكون اللاعب مهينًا لتغيير اتجاهه في أي ناحية بتطلبها موقف اللعب وهو في أقصى سرعة (قاسم لزام، يوسف لزام ، صالح بشير ، 2005م، ص99).

وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون مقتصرًا في خداع المنافس – وان الجري في كرة القدم هو السرعة وفق الموقف الذي تفرضه حركة كرة القدم أو اللاعب.

أمثلة لتدريبات الجري بدون كرة وتغيير الاتجاه:

1. انطلاقات سريعة لمسافات 5-30 متر في كافة الاتجاهات ومن أوضاع مختلفة.
2. الجري بين الشواخص وعمل حركات خداع الخصم.
3. الجري السريع وعند سماع الصافرة التوقف.
4. الجري السريع وعند سماع الصافرة الجلوس على الأرض.
5. الجري السريع عكس إشارة المدرب.
6. لاعبان يجريان سوية للجانب وعند سماع الإشارة يتقاطعان أمامًا.
7. ينطلق اللاعب سريعًا من العلم الأول لمسافة 10 متر إلى العلم الثاني ثم يجري أبطًا وعند وصوله إلى العلم الثالث ينطلق سريعًا حتى العلم الرابع ،حيث يبطل السرعة حتى العلم الخامس بعدها ينطلق سريعًا حتى العلم السادس ثم يرجع مشيًا. (قاسم لزام، وآخرون ، 2005م، ص99).

(ب) الوثب:

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لاستخدامات الوثب في اللعب - خاصة ضرب الكرة بالرأس ولأيد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب المنافس.

أن تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطة اللعب الموضوعية قد يكون سببا في فوز الفريق عن طريق إحراز هدف أو في إنقاذ الفريق من خسارة عن طريق قطع الكرة.

الوثب له أهمية بالغة في الوصول للكرة بالوقت المناسب وتنفيذ الهدف المطلوب بما يتطلب التدريب المستمر علي الوثب وتطوير مقدرة اللاعب في الوثب وذلك لأن قوة الوثب عند اللاعب بشكل بطئ الأمر الذي يدعو إلي التأكيد علي تمرينات الوثب من الثبات ومن الحركة.

أمثلة لتدريبات علي الوثب:

1. الوثب لضرب كرة وهميه.
2. الوثب من فوق مانع.
3. الوثب مع حمل أتقال خفيفة.
4. الوثب للأعلى من الجلوس علي الأربع.
5. الوثب من فوق ظهر الزميل.
6. الوثب بجانب الزميل ثم الوثب عاليا سوية.
7. الاستلقاء علي الظهر وعند سماع الصافرة النهوض ثم الوثب للأعلى بكلتا القدمين، بعدها الوثب للأعلى بقدم واحدة. (قاسم لزام وآخرون، 2005م، ص 102).

(ج) الخداع

هو فن التخلص من اللاعب المنافس ومحاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق المنافس في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين و وصولهم إلي مرمي الفريق الآخر

فمن الملاحظ بان الخداع يعطى للاعبين الهاجمين أفضلية للحصول علي المساحة في الملعب - إذ يتمكن فيها من التصرف الخططي السليم وإن ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بزكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة علي الكرة وبأقل فترة ممكنة.

وهو يتيح للاعب تفوقا علي اللاعب المنافس واحتفاظه بالكرة والذي يتطلب ذلك من اللاعب وأن تكون حركته متقنة وغير واضحة للاعب المنافس ، الأمر الذي يجعل اللاعب يستجيب استجابة خاطئة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية ، فيقوم اللاعب بتنفيذ الحركة المطلوبة وهناك عدة طرق للخداع لأبد علي اللاعب أن يتقنها جميعا من أجل استخدامها في مختلف مواقف اللعب وحسب قدراته البدنية والفنية التي تتطلب منه ذلك.

أمثلة لتدريبات علي الخداع:-

1. يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كرة من الثبات.
2. يقوم اللاعب بتحريك جسمه في اتجاهات مختلفة بدون كرة من المشي ثم الجري.
3. يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة بوجود منافس سلبي.
4. يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة بوجود منافس ايجابي (قاسم لازم و يوسف لازم وآخرون, 2005م, ص104).

ثانياً: مهارات باستخدام الكرة : وهي المهارات التي تؤدي باستخدام الكرة وفيها:

5. ضرب الكرة بالقدم:

تعد هذه المهارات من أكثر المهارات استخداما من قبل اللاعبين ، الأمر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها وإتقانها بالشكل الصحيح – فالفريق الذي لا يجيد للاعبه أنواع ضرب الكرة بشكل سليم ومتقن ويتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب – بينما تري العكس في الفريق الذي لا يجيد لاعبيه أنواع ضرب الكرة بالصورة الصحيحة .

وذلك يضيع فرص كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الأداء مما قد يؤدي إلي خسارة المباراة – وتعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية إمكانية ضرب الكرة إلي مسافات طويلة ،

ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤديها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أهم المهارات في مجال كرة القدم.

- أنواع ضرب الكرة بالقدم:

1. ضرب الكرة بباطن القدم.
2. ضرب الكرة بوجه القدم لأمامي.
3. ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.
4. ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي (مفتي إبراهيم حماد ، 1999 م، ص 88).

— ضرب الكرة بباطن القدم: يعد هذه النوع من ضرب الكرة ذا أهمية كبيرة نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة — وتستخدم بكثرة في المناولات القصيرة والمتوسطة بشكل خاص . وذلك فانه يجب علي اللاعب إتقان هذا النوع والتدريب المستمر علي استخدامها بالشكل السليم وبقوة ودقة.

- طريقة الأداء:

1. تؤدي الضربة بان توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة و إلي الخلف قليلا و تستدير القدم الضاربة — بحيث تشكل القدم زاوية قائمة مع قدم الارتكاز حتى يواجه داخلها الكرة .
2. يكون الجذع مائلا للأمام قليلا .
3. تستخدم الذراعان لأجل الحفاظ علي توازن الجسم.
4. تستمر مرجحة الرجل المؤدي للضربة بإستمراريتها للأمام بعد أداء الضربة.

- الخطوات التعليمية:

1. يتم ضرب الكرة من منتصفات.
2. يكون النظر إلي الكرة لحظة ضربها.
3. تؤدي الحركة من الثبات بدون كرة.

4. أحد اللاعبين يمسك الكرة علي الأرض ويقود اللاعب الآخر بضرب الكرة بباطن القدم بشكل حفيف.

5. يقود اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم نحو الزميل أو الحائط.

6. يقود اللاعب بضرب الكرة بباطن القدم من المشي نحو الزميل.

7. للاعبان يتبادلان مناولات ضرب الكرة بباطن القدم بشكل مستمر.

8. للاعبان أحدهما يرمي الكرة بيده فيقود اللاعب الآخر بإرجاعها بباطن القدم. (مفتي إبراهيم حماد، 1999م، ص89).

– ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي:–

تأتي أهمية هذه الضربة من كونها أقوى الضربات بالقدم والمفاجئة لمسافات طويلة وضرب الكرة لمسافة بعيدة في التهديد والمناولات السريعة ، إضافة إلي استخدامها في الضربات الحرة الموجهة نحو المرمي للفريق المنافس إذ أن صلابة الجزء المستخدم من القدم يؤثر تأثيرا مباشرا في قوة الضربة وسرعتها.

طريقة الأداء:

تقسم حركة ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي إلي ثلاث مراحل متتالية وهي:

1. مرحلة الإعداد.

2. مرحلة التنفيذ.

3. مرحلة أنها الضربة.

وتتم المراحل بالتالي:

أ/ في هذه المرحلة يكون الجذع في وضع تقوس إلي الأمام مع مرجحة الرجل الضاربة إلي الخلف – وتكون قدم الارتكاز في مكان مناسب لضرب الكرة وتحديد أرتقاها.

ب/ تنثي الركبتان قليلا.

ج/ يثبت الرأس لحظة ضرب الكرة ، وتكون الذراعان إلي الجانب وبصورة طبيعية للمحافظة علي توازن الجسم.

د/ يكون وجه القدم الأمامي لضرب الكرة علي خط واحد ، مع التأكيد علي أن تكون ركبة الرجل الضاربة عمودية علي الجزء الأمامي من الكرة .(يوسف لازم و قاسم لزام و صالح بشير، 2005م ، ص125).

– ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي:

يستخدم هذا النوع من ضرب الكرة بكثرة من قبل اللاعبين خاصة في الضربات الطويلة والمتوسطة – وذلك نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة بصورة دقيقة، وتوجيهها إلي الارتفاع المطلوب نحو اللاعب الزميل – الأمر الذي يعطي الأهمية الكبرى نحو هذا النوع من ضرب الكرة في استخدامها في التهديد علي المرمي.

– طريقة الأداء:

1. توضع القدم الثابتة بعيدا عن الكرة لمسافة معينة وتكون مناسبة بحيث تلعب الكرة بحرية.
2. يكون أقرب اللاعب نحو الكرة بزاوية.
3. تمرجح الرجل الضاربة إلي الخلف ثم إلي الأمام.
4. تعمل الذراعان علي حفظ توازن الجسم لحظة ضرب الكرة. –
5. تكون ركبة الرجل الضاربة منتثية قليلا لحظة ضرب الكرة.
6. يميل الجذع للخلف في لحظة ضرب الكرة.

– الخطوات التعليمية:

1. أداء حركة ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من الثبات – مع التأكيد علي مرجحة الرجل من مفصل الفخذ بدون كرة.
2. لاعبان " أ ، ب " المسافة بينهما " 5 " متر يضرب اللاعب " أ " الكرة من الثبات إلي " ب " بوجه القدم الداخلي.

3. يقف اللاعب بزاوية بالنسبة للكرة وعلي بعد " 5 " متر من زميله يقوم اللاعب بضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من منتصفها مع ميل الجذع للأمام لتكون الكرة أرضية.
4. يضرب اللاعب بوجه القدم الداخلي الكرة من أسفلها، وميل الجذع لخلف لتكون عالية.
5. يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الإمام.
6. يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الجانب.
7. يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الزميل قبل سقوطها علي الأرض.
8. يدرج اللاعب الكرة للأمام ثم يرفعها عالية بوجه القدم الداخلي .(يوسف لازم وأخرون ,2005م، ص128).

ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي:

لقد اكتسب هذا النوع من الضربات في كرة القدم أهمية كبرى بخطط اللعب الحديث — وذلك لسرعة الأداء ومفاجئة اللاعب الخصم ، حيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس — والتي يمكن إرسالها من خلف المدافعين أو من بينهم وعن طريقها يمكن التهديد بقوة نحو مرمي الفريق المنافس — أضافه إلي فاعليتها في المناولات وفي التغلب علي حائط الصد "الجدار " أثناء الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة.

— طريقة الأداء:

1. توضع قدم الارتكاز خلف الكرة قليلا.
2. تسديد قدم اللاعب الضاربة نحو الداخل.
3. تتابع الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام لتأدية الضربة.
4. يثنى الجزء قليلا للأمام.
5. يكون الاقتراب نحو الكرة في الخط مستقيم أو بالانحراف قليلا عن المكان المطلوب توصيل الكرة إليه.
6. تميل الجزء قليلا للأمام وألي الجانب في اتجاه الرجل المؤدية للضربة.

7. يثبت الرأس أثناء ضرب الكرة – ويكون النظر علي الكرة لحظة ضربها.

– الخطوات التعليمية:

1. يضرب اللاعب الكرة الثابتة ألي زميلة علي مسافة "5متر – تلف القدم الضاربة للداخل قليلا.
2. يقف اللاعب يميل بالنسبة للكرة وعلي بعد خطوة واحدة – ويضع قدمه الثابتة قرب الكرة، ويقود اللاعب بضرب الكرة من منتصفها و تمرجح الرجل ألي للأمام بعد ضرب الكرة لمتابعتها.
3. نفس التدريب السابق مع ضرب الكرة المتدحرجة من الثبات ثم التحويل إلي الجري.
4. يضرب اللاعب بوجه القدم الخارجي الكرة الآتية إلية من زميلة من الأمام .
5. يضرب اللاعب بوجه القدم الخارجي القدم الآتية إلية من زميلة من الجانب.
6. يمسك اللاعب الكرة بيديه ويتركها تسقط بجانب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وقبل وصول الكرة الأرض يضربها بوجه القدم الخارجي إلي زميلة.
7. يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بوجه القدم الخارجي مرة بالقدم اليمن ومرة بالقدم اليسري.
8. التمرير علي الحائط باستخدام مجة القدم الخارجي .(يوسف لازم وآخرون,2005م, ص139).

2-5-2-3 السيطرة علي الكرة :

تعد السيطرة علي الكرة أحدى المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم – وهي تعني حصول اللاعب علي الكرة وجعلها تحت تصرفه وقد أزدادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية ، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلي اللاعب تحت سيطرة سواء كان استلامها بصورة متدحرجة أو عالية، وتتطلب عملية السيطرة علي الكرة أن تتوفر لدي اللاعب القدرة علي استخدام أجزاء جسمه كافة عدا " اليدين " وفي أي وضع كان.

ومن الواضح بان اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة علي الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة ، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة إضافة إلي أنه يكسب الوقت – فاللاعب يهئ الكرة بالسرعة الممكنة من اجل المناولة أو التهديد أو للقيام بحركة أخرى يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية (يوسف لازم وآخرون، 2005م، ص132).

الأسس العامة للسيطرة علي الكرة:

1. أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الإحساس بالكرة للسيطرة عليها.
2. القدرة علي اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة علي الكرة حول أفضل الطرق استخداما في السيطرة علي الكرة.
3. التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة للسيطرة عليها.
4. ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة أكثر من اللازم لحظة السيطرة عليها.
5. استخدام السرعة المطلوبة في السيطرة علي الكرة والتحكم بها.
6. ضرورة استرخاء أجزاء الجسم لحظة السيطرة علي الكرة.

طريقة الأداء:

1. يقوم اللاعب بثني رجل الارتكاز من مفصل الركبة.
2. تهيأ الجزء الذي سيستقبل الكرة عن طريق القيام بحركة أعداد في اتجاه الكرة القادمة.
3. القيام بحركة رجوعية للخلف للمساعدة في امتصاص الكرة والسيطرة عليها.
4. رفع الذراعين إلي الجانب للمحافظة علي توازن الجسم.
5. تثبيت الرأس ويكون النظر علي الكرة أثناء لحظة استلام الكرة.
6. قيام اللاعب لحماية الكرة بجسمه أثناء السيطرة عليها.(يوسف لازم وآخرون، 2005 م ، ص134).

أقسام السيطرة علي الكرة :

أ/ استلام الكرة:

يستخدم هذا النوع من السيطرة علي الكرة المتدرجة علي الأرض ويقوم اللاعب بوضعها تحت سيطريه عن طريق تقديم الجزء المستخدم في استلام الكرة وسحبة للخلف بمجرد ملامسة لها.

ومن أهم الأجزاء المستخدمة في ذلك هي:

1. داخل القدم .
2. مقدمة القدم.
3. خارج القدم.

- استلام الكرة بداخل القدم:

يعد هذا النوع من أكثر الأنواع المستخدمة لسهولة السيطرة علي الكرة بسبب كبر المسافة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها إذ إن تقوس باطن القدم وتحذب الكرة تؤدي إلي الدقة في التوجيه وحسن التقدير.

طريقة الأداء:

أ/ التحرك نحو الاتجاه الذي تأتي منه الكرة.

ب/ تنثي ركبة الرجل الثابتة - وتمر الرجل اللاعبة الأمام باتجاه الكرة ثم التسديد إلي الخارج.

ج/ أثناء ملامسة الكرة لداخل القدم تسحب القدم للخلف لامتناس سرعة الكرة.

د/ يميل الجذع للخلف قليلا.

ه/ تعمل الزراعات علي حفظ توازن الجسم.

و/ يكون مفصل القدم مرتخيا والقدم مرتفعة عن الأرض قليلا.

ي/ يكون النظر مركزا علي الكرة أثناء ملامسة الكرة لقدم اللاعب .(يوسف لازم وأخرون,2005م، ص136).

– استلام الكرة بمقدمة القدم الأمامية:

تستخدم مقدمة القدم الأمامية في استلام الكرة المتدحرجة التي تكون في مستوي أعلي من الأرض قليلا .

– طريقة الأداء:

- أ- تمتد الرجل للاعبه للأمام وتكون القدم متقدمة للأمام لاستقبال الكرة.
- ب- تنثني الرجل الثابتة من الركبة قليلا لينتقل عليها ثقل الجسم.
- ت- اللحظة التي تلمس فيها الكرة مقدمة القدم الأمامية تسحب الرجل للأسفل وللخلف قليلا لقليل سرعة الكرة.
- ث- رفع الذراعينحفظ توازن الجسم .
- ج- يكون نظر اللاعب مركزا علي الكرة لحظة ملامستها لقدم اللاعب.
- ح- علي اللاعب أن يلحق بالكرة للسيطرة عليها.

– استلام الكرة بخارج القدم

يتم استخدام هذا النوع من استلام الكرة عندما تكون الكرة قادمة عن اتجاه جانبي أو من الأعلى و الأمام – وقيام اللاعب بالجري مباشرة بعد تثبيتها في اتجاه استلام الكرة.

– طريقة الأداء:

1. تنثني الرجل من مفصل الركبة ومفصل الفخذ.
2. تستدير قدم اللاعب نحو الداخل قليلا لمواجهة الكرة بخارج القدم.
3. ارتخاء مفصل القدم لامتصاص قوة وسرعة الكرة.
4. ميلان الجذع قليلا نحو الرجل الثابتة.
5. تكون الذراعان إلي الجانب لحفظ توازن الجسم.
6. يكون نظر اللاعب باتجاه الكرة لحظة ملامستها لقدم اللاعب.

7. علي اللاعب أن يلحق بالكرة بسرعة للسيطرة عليها (يوسف لازم وآخرون، 2005م، ص138).

ب/ الدرجة بالكرة:

تعد مهارة الدرجة بالكرة من الأساسيات الفنية بكرة القدم والتي تعني بها التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها أثناء دحرجتها علي الأرض. وتستخدم كوسيلة للوصول إلي غاية معينة ويستخدمها عندما يكون زملائه اللاعبين مراقبين من مدافعي الفريق الخصم – فالدرجة بالكرة هي أساس المجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وخلق الفرص لزملائه اللاعبين.

- الأسس المهمة في الدرجة بالكرة :

- 1/ المحافظة علي الكرة علي بعد مناسب من قدم اللاعب
- 2/ المحافظة علي التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة.
- 3/ عدم تركيز النظر علي الكرة أثناء الدرجة ، لأبد من رفع الرأس دائما لرؤية تحركات اللاعبين الآخرين.

- الأهداف الأساسية للدرجة بالكرة:

- الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت.
- سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعبين الزملاء.
- خلق الفرص من أجل المناولة أو التهديف.

- أنواع الدرجة بالكرة:

- أ/ الدرجة بالكرة بوجه القدم الداخلي.
- ب/ الدرجة بالكرة بوجه القدم الخارجي.
- ج/ الدرجة بالكرة بوجه القدم الأمامي (يوسف لازم وصالح بشير، 2011م، ص175).

2-2-5-4 المراوغة بالكرة:

هي التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من اللعب - ونظرا إلي أن اغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع، فان المراوغة تكتسب أهمية من خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد علي أن يكون لديه الوقت والمسافة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لأبد من التأكيد علي ناحية هامة وهي التوقيت، وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة علي الكرة ، ويلجا اللاعب إلي المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم.

- الأهداف الرئيسية للمراوغة:

أ/ التخلص من لاعبي الفريق المنافس.

ب/ سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.

ج/ خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف.

د/ سحب المراقبة عن اللاعب الزميل.

ه/ بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوذ علي الكرة.

مميزات اللاعب المراوغ الجيد:

1. أن يكون اللاعب سريعا و رشيق الحركة.
2. أن يكون توقيت اللاعب سليما في اختيار اللحظة المناسبة للمراوغة.
3. أن يهتم بعنصر المفاجأة للاعبي الفريق المنافس.
4. أن يمتاز اللاعب بالرشاقة العالية أثناء أداء الحركات الخداعية .
5. أن يتقن كافة أنواع المراوغة حتى يستخدمها وفق الموقف المطلوب.
6. أن يمتاز اللاعب بالثقة العالية بالنفس للتغلب علي اللاعب المنافس.

- أنواع المراوغة بالكرة :

1/ المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الأمام.

2/ المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الجانب (يوسف لازم وصالح بشير، 2011م ، ص161-169).

د/ضرب الكرة بالرأس :

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة في كرة وذلك نتيجة لكون الكرة غالبا ما تلعب بالهواء – الأمر الذي يستدعي استخدام الرأس في اللعب وهذا ما جعل المدربون يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية، إضافة إلي دورها الكبير في إحراز الأهداف من قبل اللاعبين المهاجمين و كذلك لأبعاد الكرات الخطرة عن المرمي وتشتيتها من قبل اللاعبين ويعد ضرب الكرة بالرأس من المستلزمات الأساسية للاعب سواء كان مدافعا أم مهاجما ولا بد للاعب أن يجيدها ويتقنها بصورة كبيرة وهذا لا يكون إلا من خلال التدريب المتواصل في مختلف الظروف والمواقف في اللعب – خاصة وأن اللعب بالرأس يحتاج إلي إمكانية عالية وتوقيت جيد، فضلا عن ثقة كبيرة بالنفس في لعب الكرة بالشكل الصحيح.

الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس :

1/ التوقيت الصحيح عند التحرك لضرب الكرة بالرأس .

2/ ضرب الكرة بالجبهة حتى وأن كان توجه الكرة نحو الجانب أو الخلف .

3/ استخدام حركة الجذع كحركة مساعدة لضرب الكرة لمسافة .

4/ تكون العينات مفتوحتان لحظة ضرب الكرة بالرأس .

5/ استخدام الذراعان لحفظ توازن الجسم ، وذلك بتحريكهما للأمام قبل استقبال الكرة ثم سحبها للخلف لحظة ضرب الكرة .

أنواع ضرب الكرة بالرأس

1/ ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز علي الأرض .

2/ ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء .

هـ/ مهاجمة الكرة:

هي محاولة أخذ الكرة من اللاعب الخصم عندما تكون الكرة تحت سيطرته أو قطعها أو تثبيتها قبل استلامها أو أثناء أو بعد السيطرة علي الكرة من قبل اللاعب المنافس.

وهذا يستدعي التوقيت الصحيح في اختيار اللحظة المناسبة للمهاجمة وهي تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها كل لاعب بدقة، إذ أن التطوير الكبير الحاصل في خطط اللعب الحديثة يتطلب الاهتمام بالمهاجمة بشكل كبير انطلاقاً من مبدأ خطط اللعب الجماعية – حيث يبدأ الدفاع من اللاعب الذي يفقد الكرة، فالعمل بهذا المبدأ يحتم علي أن يقوم جميع اللاعبين بالدفاع والضغط علي لاعبي الفريق الخصم من أجل منعه من التقدم بالكرة – الأمر الذي جعل اللاعبين والمدافعين علي حد سواء يتقنوا هذه المهارة ويبدعوا فيها، وذلك عن طريق التدريبات المستمرة والخبرة التي يكتسبها اللاعب من خلال المباريات وتطبيق المواقف الخطئية الدفاعية التي تتضمن مهاجمة الكرة والاحتكاك باللاعبين الآخرين.

- أنواع مهاجمة الكرة :

1/ مهاجمة الكرة من الأمام .

2/ مهاجمة الكرة من الجانب .

3/ مهاجمة الكرة من الخلف للجانب (يوسف لازم وآخرون، 2011م، ص187-192).

المبحث السادس

2-6-1 نشأة وتطوير كرة القدم في العالم:

إن لعبة كرة القدم كانت ضرباً من ضروب الترفية والمتعة الرياضية بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الاخرى كما أنها اكتسبت شعبية كبرى ظهرت في كثرة الإقبال عليها .. وإذا بحثنا في تاريخ كرة القدم وجدنا ان بدايتها كانت تتسم بالخشونة والارتجال ولا تقوم علي أسس من الفن والدراسة أو التهذيب ولم تكن لها قواعد ثابتة تحدد زمن المباراة ومواصفات الكرة وتحديد الملعب والأهداف وعدد اللاعبين فكثيراً ما كانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين متقاربتين ويحاول كل منها ان يصل الي وسط البلدة بالكرة ليدخلها غارياً منتصراً وكانت المباراة تستمر اياماً وأسابيع وربما شهور حتي يصل أحد الفريقين الي هدفه، وكثيراً ما تقع الحوادث ويذهب ضحيتها البعض مما جعل بعض الحكومات تلجأ الي إصدار قوانين تحرم لعبة كرة القدم.

لقد دارت في إنجلترا عدة مناقشات تاريخية بين علماء ومؤرخين كان الغرض منها إيجاد صورة واضحة عن لعبة كرة القدم وتاريخها وقدمت عدة أوراق ومخطوطات تاريخية وكان هنالك جدل كثير يدور حولها فكثير من الدول تدعي هذا الشرف، وتعرض تاريخ كرة القدم لهذا النزاع وهو نزاع تمثل في ان كل دولة تسعى لأن تكون هي صاحبة هذا الشرف بكسب بداية تاريخ هذه اللعبة لتثبت للعالم الجديد أنها صاحبة حضارة ومجد وأن تاريخها التليد قد حمل في طياته جذور هذه اللعبة كدليل واضح علي علو قدرها في هذا المضمار ذلك لأن حضارات الدول تقاس أولاً بفنونها وتجعل هذه الدول تدعم مزاعمها بأدلة قديمة ولكنها وأهية ليس لها أثر باقتران محقق بل هي مجرد تبريرات ضمنية.

كما ذكرنا التاريخ أن بداية لعبة كرة القدم لم تكن كما هي عليه الآن .. ونقول بعض المصادر بدأ لعبها في الصين عام 2500 ق.م بطريقة بدائية وكانت تسمى (تسو - تشو tsu cho) الأولى بمعنى ركل الكرة والثانية بمعنى الكرة .. ويقول بعض الفلاسفة والمؤرخين إنها كانت في الصين كأسلوب تدريب عسكري من حيث الهجوم والدفاع ويقول المؤرخ البيزنطي (هيرودوت) الذي زار مصر عام 460 ق.م أنه وجد المصريين يلعبون الكرة بكرة

مصنوعة من جلد الماعز والقش يركلونها بالقدم حتي إذا دفعها فريق الي خط بعرض الملعب احتسبت هدفاً .. وقد ذكر أحد المؤرخين ان كرة القدم كانت باليابان وكان تسمى بأسم (كيماري kemari) وقد عرفت منذ أربعة عشر قرناً مضت وكانت تلعب في ملعب مساحته 140متر مسطحاً وهناك في إيطاليا لعبة كرة قدم قديمة تعرف بأسم (كالشيو calchio) كانت تلعب في مدينة فلورنسيا مرتين في السنة بمناسبة عيد سان جون .. ولكن التاريخ البعيد يؤيد بأن اليونانيين هم الذين لهم حق الأفتخار بانتسابهم لهم فقد عرفت بلادهم لعبة كرة القدم تلعب بأسم (ببسيكروس - episkyros). ويقول الفيلسوف المصري (بوليوس يولوهوس) في القرن الثامن إن كرة القدم انتقلت من اليونان الي بلاد الرومان وتسمى عندهم (هاربستوم - harpstom) وصورها في كتاباته مما يقرب من صورتها الحالية وأن الاخرين جاءوا بها الي الجزر البريطانية حين احتلوها، ولكن المؤرخون البريطانيون تصدوا لهذة الأراء والمناقشات وأدعوا ان كرة القدم من أفكارهم وحدهم ولهم الفضل في ظهور واكتشاف اللعبة (1050م - 1075م) وكانوا يكتبونها (fut balle) ومن المحتمل إنها دخلت مع قوات (بوليوس قيصر) وقد ثبت في كل المراجع أن الإنجليز تولوها بالتشريع والتهديب والتقنين وقد حافظت إنجلترا علي قانون يرجع تاريخه الي عام 1314م أصدر بحظر كرة القدم في إنجلترا بسبب ما كان يكتفها من عنف وإزعاج وفي عام 1917م أصدر قراراً باعادتها من ذلك التاريخ حققت كرة القدم نجاحاً وتقدماً ملحوظاً. (عبدالعزيز حسن البصير، 2004م، ص19).

وقد ذكر التاريخ أن المباريات في إنجلترا كانت تقام في المناسبات مثل أعياد ميلاد الإمبراطور ولم تكن جائزة الفائز سوي فاكهة وخمور وزهور وكاس فضي وقبعات .. ويعتبر اتفاق بعض المؤرخين بإقرار إنجليزية كرة القدم خطوة متقدمة في بداية ضبط نشأة كرة القدم في العالم كما جاء في مؤسوعة عالم الكرة ان ميلاد كرة القدم كما نعلم كان في إنجلترا منذ الثورة الصناعية وبرغم أن هذة اللعبة طورت مبكراً بين علية القوم من طلاب المدارس وخريجي الجامعات إلا انها أنتشرت بين العامة عن طريق عمال المعادن والنسيج في الشمال والوسط البريطاني .. ومع نشوء أول اتحاد عام أنتشرت هذة اللعبة بين الطبقة الوسطي التي حلت محل طبقة الذوات في الهيمنة علي لعبة كرة القدم.

وفي عام 1846م أجمع في كامبيردج تلاميذ الكليات الإنجليزية وأساتذتهم لوضع مجموعة قوانين، وكان لأبد للجامعات أن تقوم بوضع قانون يحقق العدالة الكروية ومررت محاولات كثيرة لم تلق النجاح حتي أنتهي الاستاذ G.C.thring أستاذ القانون بجامعة كامبيردج من وضع أول قانون لكرة القدم في 26 أكتوبر 1862م وتألّق القانون من عشرة مواد.

كانت أول جمعية لكرة القدم في العالم هي نادي شفيدل بانجلترا عام 1885م، كما أن أول اتحاد لكرة القدم في العالم هو الأتحاد الإنجليزي الذي تأسس في أكتوبر عام 1863م بمنطقة المأسونين الأحرار بشارع (Green) بلندن وقد أنشئت أولي هيئة تشريعية دولية عام 1882م (Board intenatioal) بعضوية كافة الأقطار البريطانية (إنجلترا - ويلز - اسكتلندا - إيرلندا) واستمرت تقوم بدورها نحو عشرين عاماً الي ان أنشئ الأتحاد الدولي لكرة القدم.F.I.F.A. في مايو عام 1904م بباريس ويتكون من الأتحادات الأهلية المشتركة والتي تدير لعبة كرة القدم في بلادها.

ويعتبر روبير حورين الفرنسي الجنسية أول رئيس للأتحاد الدولي وجول ريميه رئيس الفيفا 1912م - 1954م صاحب أول فكرة تنظيم كأس العالم وكانت أول بطولة للأرجواي عام 1930م.(عبدالعزيز حسن البصير، 2004م، ص20).

2-6-2 دخول كرة القدم السودان:

لم تكن كرة القدم معروفة في السودان قبل دخول الحكم الثنائي باي صفة من الصفات وقد شاهدها السودانيون الذين عاشوا بالقرب من سكنات الجيش الإنجليزي لضاحية بري والديوم والذين عملوا بكلية غردون والكلية الحربية .. وقد مارسها قلة من طلبة المدارس الأولية والوسطي بطريقة غير منتظمة خلال حصص التربية الرياضية عندما بدأت الدراسة بمدن الخرطوم وودمدني و وادي حلفا وسواكن (1902 - 1904م) حيث كان معظم طلبة هذه المدارس من طلبة أبناء المصريين الذين كانوا يعملون كموظفين في البلاد.

تعتبر كلية غردون المهد الأساسي لكرة القدم بالسودان حيث مارسها الطلبة وأساتذتهم الانجليز وخاصة عندما ألتحق المستر (بودال) بهيئة التدريس عام 1907م وهو يعتبر من اباكر الرياضيين الانجليز الذين بذلوا جهداً مقدراً في ادخال كرة القدم السودان والتي كانت

تشاهد في بواكيرها من قبل النظراء في بعض الاحياء والساحات حيث كانت تحظي باهتمام قليل ولفترات قصيرة وذلك نتيجة لعدم إلمام الناس بها ومعرفة اصولها، وفي عام 1910م برز احد السودانين وهو عثمان رمضان دكين (نكولا) ويعتبر من اوائل الذين مارسوا اللعبة وقد لعب ضمن فرقة اورطة الملك والتي تسمى (الفيزو يلرز). بعد انضمام السودانين لبعض فرق الجيش وجدت كرة القدم بعد ذلك رواجاً لا بأس به بين الناس وأخذت تنتشر بسرعة في المدارس وسرعان ما عمت الاحياء بالخرطوم وبقية المدن الكبرى مثل ود مدني وعطبرة وبورتسودان والابيض، وكلما تفرجت دفعة من المدارس الاولية وكلية غردون قويت اللعبة وزاد الحماس لها. وفي مدينة الخرطوم ظهرت بعض الفرق وسط الاهالي منها فرق بري وديم سلمان والمقص والفجر والنسر وديم ابريش وغيرهم ويعتبر الاخير من اقوي الفرق بالخرطوم حتي عام 1918م.

وفي امدرمان عرفت المدينة الكرة لأول مرة عام 1902م عن طريق مدرسة امدرمان الاميرية ومنها انتقلت للاحياء بواسطة طلبتها حيث اخذت في الانتشار واكتساب شعبيتها وفي حوالي عام 1908م بدأت الفرق تتكون نذكر منها الوطن، الحديد، المسالمة، الاسبالية، ابو عنجة، ابوكدوك، قلب الاسد .. وفي عام 1928م ظهر فريق قوي متمرس في فنون اللعبة يسمى (تيم عباس) وكان معظم لاعبيه من طلبة كلية غردون واستطاع هذا التيم ان يهزم كل فرق امدرمان ويتربع علي عرش كرة في المدينة وعباس هذا كان يعمل جلاباً بسوق امدرمان وهو من هواة كرة القدم وعشاقها فقد كان يوفر كل احتياجات الفريق من دخله الخاص وبعد ظهور قوة تيم عباس تم دمج كل فرق المنطقة في فريق واحد يسمى المورد وتم الاجتماع في منزل عوض الله مرسال بالعباسية وتكونت المورد الموحدة في 12 مايو 1929م .. أما في مدينة بحري ظهرت فرق اولاد كوبر والمخازن والمهمات والشعر وتلودي وديم السلك وديم كمبال والوابرات ثم استاك وعقرب والتذكار والكوكب.

وفي ود مدني ظهرت بعض فرق الانجليز وفرق الاورط العسكرية والبوليس وفرق المصالح الحكومية والمدارس وتجمعات الاحياء منها تيم العمدة والبحر والسكة حديد وقلب الاسد واستاك والكوكب وغيرهم، وفي بقية مدن السودان المختلفة نجد في عطبرة ان كرة القدم ظهرت ايضاً مبكراً وقد انشأت الادارة البريطانية نادياً خاصاً بالبريطانيين عام 1908م

وسمي نادي عطبرة الرياضي الذي كان يرأسه المستر (مدونتر) قائد الكتيبة البريطانية وعقب افتتاح النادي تكون اول فريق لكرة القدم من جنود الجيش البريطاني وكان كابته المستر (ميرك) وفي عام 1911م تكون فريق يحمل اسم الري المصري الذي تم حله عام 1919م وتم تكوين فرق جديدة من فروع واقسام السكة حديد، وكانت كل المباريات تقام بميدان عطبرة الرياضي.

وفي بورتسودان تكون فريق يحمل اسم ونجت باشا وفريق حي العرب وفي الابيض تكون فريق باسم الاعمال الحرة لتعم بعد ذلك كرة القدم جميع أنحاء السودان كما نراها اليوم منتشرة. وفي عام 1936م تم تكوين اول اتحاد كرة قدم سوداني بالخرطوم وكان يدار بواسطة الادارة البريطانية لذا جاءت لجان الاتحاد مطابقة للجان الاتحاد الانجليزي وفي عام 1955م تمت سودنة الاتحاد السوداني وتولي د/ عبد الحليم محمد رئاسة الاتحاد السوداني كأول سوداني يتولي هذا المنصب بالإضافة الي عبد الرحيم شداد في السكرتارية وفي فترتهما كان للسودان شرف تبني قيام الاتحاد الافريقي لكرة القدم (CAF) عام 1956م بالتضامن مع مصر واثيوبيا وقد عمل السودان جاهداً في دعم هذا الاتحاد وتطويره حتي اتسعت رقعته وتضاعف اعضاؤه كما نراه اليوم.

وقد كان للسودان شرف تنظيم اول دورة افريقية بالخرطوم عام 1957م والدورة الافريقية السابعة عام 1970م بالخرطوم وود مدني والتي فاز بها السودان وقاد المنتخب المدرب عبدالفتاح حمد ومن الانجازات الاخرى التي حققها السودان تمثيلة قارة افريقيا في كرة القدم بدورة أولمبياد ميونخ بالمانيا عام 1970م بفضل المدرب هاشم ضيف الله والمدرّب سيد سليم وقد شعر السودان بالفخر والسعادة تقدير الدول الافريقية له في تأسيس الاتحاد الذي ترجم بانتخاب د/ عبد الحليم محمد لرئاسة الاتحاد الافريقي لكرة القدم عام 1968م وما زال عطائه ثراص حتي اليوم برئاسته الفخرية للاتحاد الافريقي مدي الحياة. (عبدالعزيز حسن البصير، 2004م، ص22-24).

2-6-3 مشاركات السودان في بطولة الامم الافريقية:

اوردت صحيفة الصدي الرياضية عام(2008/2/1م، ص6) هذه المشاركات كالآتي:

المشاركة الاولى:

الخرطوم عام 1957م وفيها منحت القرعة اثيوبيا فرصة التأهل مباشرة للمباراة النهائية وضربت موعداً لأول مباراة في تاريخ نهائيات بطولة الامم الافريقية بين السودان ومصر وأنتهت لصالح مصر بهدفين مقابل هدف.

المشاركة الثانية:

في عام 1959م أقيمت الدورة الثانية لبطولة الأمم بمصر بمشاركة المنتخبات الثلاث مصر واثيوبيا والسودان ومنحت الفرصة مصر للتأهل للمباراة النهائية مباشرة وفي المقابل لعب السودان أمام اثيوبيا وكان هذه هي المباراة الثانية للسودان في تاريخ البطولة وحقق فيها السودان الانتصار بهدف دون مقابل ليصعد السودان للمرة الاولى في تاريخه للمباراة النهائية مع مصر حيث خسر السودان بهدفين مقابل هدف.

المشاركة الثالثة:

غاب السودان عن المشاركة في الدورة الثالثة التي اقيمت في اثيوبيا عام 1962م - لتكون مشاركته الثالثة في الدورة الرابعة بغانا بمشاركة ست منتخبات وزعت علي مجموعتين ولعب السودان في المجموعة الثالثة بكوماسي الي جانب مصر ونيجريا وتعادل في مباراته الاولى مع مصر بهدفين لكل ثم كسب المباراة الثانية امام نيجريا بأربعة اهداف نظيفة ليتصدر السودان مجموعة بفارق الاهداف عن مصر ولعب السودان المباراة امام غانا البلد المنظم وخسر المنتخب المباراة بثلاثة اهداف دون مقابل.

المشاركة الرابعة:

نظم السودان البطولة السابعة للامم الافريقية عام 1979م ولعب في الادوار الاولى ضمن منتخبات المجموعة الاولى والتي ضمت السودان وساحل العاج والكاميرون واثيوبيا وتأهل السودان للدور الثاني بعد ان أحتل المركز الثاني بعد ساحل العاج، التقى مع مصر في نصف النهائي حيث كسب السودان المباراة بهدفين مقابل هدف. ولعب السودان المباراة النهائية امام

غانا والتي فازت علي ساحل العاج، حيث حقق السودان الانتصار بهدف دون مقابل ليفوز بالبطولة لأول مرة في تاريخه.

المشاركة الخامسة:

في عام 1972م أقيمت الدورة الثامنة في الكامبيرون وخلالها دافع السودان عن لقبه ولعب في المجموعة الثانية بجانب زائير (الكنغو الديموقراطية سابقاً) والكنغو برازافيل والمغرب حيث فشل السودان في المحافظة علي اللقب بعد ان تزيل المجموعة.

المشاركة السادسة:

في عام 1976م أقيمت الدورة العاشرة باثيوبيا وكانت هذه المشاركة السادسة للسودان حيث تأهل للنهائيات بعد تخطية كينيا وتونس بمجموع مباريات الذهاب والاياب ليصعد الي النهائيات الدور الاول (نصف النهائي) أقيم لأول مرة بنظام الدوري من دورة واحدة ولعب السودان ثلاث مباريات تعادل في الاول امام المغرب وخسر الثانية امام نيجريا وتعادل في الثالثة امام زائير ليحتل المركز الثالث.

المشاركة السابعة:

بعد غياب عن المشاركات لأكثر من ثلاثة عقود من الزمان عاد السودان للمشاركات بعد اثنين وثلاثون عاما خلال المشاركة الاخيرة وموريشص وسيشل حيث أوقعت السودان في المجموعة الثالثة بجانب مصر والكامبيرون وزامبيا حيث خسر المنتخب المباريات الثلاث. (عوض يس، 2002، ص37).

المبحث السابع

الدراسات السابقة والمتشابهة

أولاً: الدراسات العربية:

- 1- أجري إيهاب مصطفى كامل (عام 2000م، دراسة عملية للاختبارات البدنية والمهارية في كرة السلة) وكانت عينة البحث تتكون من 60 لاعباً وحلل البيانات باستخدام أربع طرق مختلفة للتحليل العملي وهي التحليل العملي ألفا، تحليل الصور، المربعات الصغرى غير الوزنية، وأستخدم كل من أسلوب التدوير المتعامد والمائل، وقد خلص الي عوامل القدرة علي التحكم في الكرة والتصويب والمتابعة والقدرة العضلية للرجلين وسرعة التمرير.
- 2- أجري طارق محمد عبدالرؤوف (عام 2000م، دراسة تجريبية بعنوان: تأثير برنامج للتدريب بالأثقال علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة) استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، واشتملت عينة البحث علي 50 لاعبة تم اختبارهن بطريقة عمدية من اللاعات المرشحات للقيّد ضمن قائمة فريق النادي الأهلي تحت 16 سنة وتوصل البحث بعد تطبيق البرنامج الذي استغرق 10 أسابيع ان برنامج التدريب بالأثقال يؤثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة (القدرة، التحمل، الرشاقة، القوة) للناشئات تحت 16 سنة.
- 3- أجري محمد جابر عبدالحميد (عام 2001م، دراسة عنوانها: أثر استخدام تدريبات البليومتر ك مكونات برنامج تدريبي مقترح علي المتطلبات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثي) وقد بلغ حجم العينة 12 لاعب من متسابقى الوثب الطويل والثلاثي واستخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما المجموعة التجريبية والاخري ضابطة مع عمل قياس قبلي وبعدي في كل منهما واستمرت فترة تطبيق البرنامج 8 اسابيع وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة

إحصائية وذلك في اختبارات الوثب العريض من الثبات والوثب العمودي واختبارات الجري لصالح المجموعة التجريبية.

4- أجري عاطف رشاد (عام 2000م، دراسة بعنوان: تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق علي بعض القدرات البدنية للاعب الكرة الطائرة) وكانت عينة البحث 19 لاعب من ناشئي الزمالك تحت 17 سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وعمل قياس قبلي وبعدي، وكان من نتائج الدراسة ان تدريبات الوثب العميق ضرورية لتطوير القدرة العضلية للرجلين والمقعدة وتنمية الرشاقة.

5- أجري احمد كامل حسين مهدي (عام 2003م، دراسة بعنوان: تأثير تدريبات البليومترك علي تطوير مسار طيران المتابعة في كرة السلة) وكان هدف الدراسة التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتنمية القدرة العضلية للرجلين باستخدام تمرينات البليومترك علي متغيرات مسار الطيران (سرعة الانطلاق - زاوية الانطلاق - الارتفاع العمودي - زمن الطيران) لمهارة المتابعة في كرة السلة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهما وكانت العينة 24 لاعباً المسجلين بنادي العين الرياضي بدولة الإمارات العربية تتراوح اعمارهم بين 17-19 سنة وكانت مدة البرنامج 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية وقد توصل الباحث الي النتائج التالية:

- كل من تمرينات البليومترك وتمرينات الأثقال أدي الي تطوير متغيرات مسار طيران المتابعة في كرة السلة.

- تمرينات البليومترك أدت الي تطوير مسار طيران المتابعة أفضل من تمرينات الأثقال المعتادة.

- يمكن الاعتماد علي تطوير الأداء المهاري وزيادة المقادير الكيماتيكية (سرعة الانطلاق - الارتفاع العمودي - زمن الطيران) عن طريق تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بأداء المهارة.

6- أجري إسلام توفيق محمد (عام 2003م، دراسة بعنوان: تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومترك علي القدرة العضلية للاعب كرة السلة) وقد أجريت التجربة الأساسية علي لاعبي كرة السلة تحت 18 سنة بنادي الشرقية للدخان، واشتملت العينة

علي 14 لاعب لم يسبق لهم التدريب بالأثقال واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي وعدة قياسات تبعية، وتوصل الي ان استخدام البرنامج المقترح قد حقق نتائج أفضل بالنسبة للارتقاء بمستوي القدرة العضلية، كما ان معدلات زمن القدرة العضلية تكون سريعة في البداية ثم تبطئ بعد ذلك.

7- أجرت ابتسام عمار (عام 2002م، دراسة بعنوان: تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري علي فاعلية حركات القدمين لدي لاعبات كرة السلة الناشئات بالجمهورية الليبية) وقد أجريت التجربة الأساسية للبحث علي فريق ناشئات كرة السلة تحت 18 سنة بنادي الجزيرة بالجمهورية الليبية وعددهم 20 لاعبة واستمر تنفيذ البرنامج لمدة 10 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، وقد أسفرت نتائج الدراسة علي ان أسلوب التدريب البليومتري قد أدي الي تطوير القوة المميزة بالسرعة للقدمين، والسرعة الانتقالية وتحسين الأداء المهاري لحركات القدمين في كرة السلة مع التوصية بوضع برنامج التدريب البليومتري ضمن برامج الاعداد البدني.

8- أجري احمد شوقي محمد (عام 2006م، دراسة ماجستير بعنوان: تأثير استخدام التدريب البليومتري علي تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي واشتملت العينة 16 لاعب تحت سن 15 سنة للاعبي ناشئ منتخب تنس الطاولة عمان، وقد أسفرت نتائج الدراسة علي ان اسلوب التدريب ادي الي تطوير السرعة.

9- أجري هيثم اسماعيل علي (عام 2011م، دراسة دكتوراه بعنوان: تأثير التدريب البليومتري والتنبيه الكهربى للعضلات علي بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لدي الملاكمين الناشئين) استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم تجريبي لمجموعتين تجريبيتين واشتملت عينة البحث علي عدد 30 ملاكم من نادي الوليدية الرياضي والشبان المسلمين وتم استبعاد 10 ملاكم لإجراء المعاملات العلمية، كما تم استبعاد 6 ملاكم لإجراء الدراسة الأستطلاعية وبالتالي بلغ إجمالي عدد العينة الاساسية 14 ملاكم قوم كل مجموعة 7 المجموعة الاولي استخدمت اسلوب

التدريب البليومتري مع التنبيه الكهربى للعضلات والثانية استخدمت التدريب البليومتري وكانت مدة البرنامج 8 اسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية وقد توصل الباحث الى الاتي:

- أدي التدريب باستخدام اسلوب التدريب البليومتري مع التنبيه الكهربى للعضلات الي تنمية عناصر القوة الانفجارية للذراعين لدي ناشئ الملاكمة.
- تنمية القوة المميزة بالسرعة لدي ناشئ الملاكمة بنسبة 60% وتنمية القوة بنسبة تراوحت ما بين 23% الي 63%.
- ان التدريب بواسطة اسلوب التدريب البليومتري واسلوب التنبيه الكهربى للعضلات وينسب مقننة يؤثر إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري لدي الملاكمين الناشئين في اللكمات (المستقيمة - الجانبية - الصاعدة).

10- أجري أحمد آدم عام 2002م دراسة دكتوراة بعنوان: (أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بولاية الخرطوم).

استخدم الباحث المنهج التجريبي والمسحي لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة كما استخدم الاستبانة في الاختبارات والمقاييس وتكونت عينة البحث من (72) طالب للعام الدراسي 2000-2001م، إستبعد الباحث منه من كانت لهم منهم ممارسة سابقة للعبة كرة القدم على مستوى الدرجات وقد بلغ عددهم (12) طالب ثم (6) طلاب، وقد توصل الباحث للآتي:

- البرنامج التعليمي المقترح يؤثر إيجاباً في تطوير بعض المهارات الأساسية قيد البحث في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية.
- البرنامج المقترح يؤثر إيجاباً في تنمية وتطوير بعض المهارات بنسب متفاوتة.

11- أجرى أحمد محمود خميس عام 2009م دراسة دكتوراة بعنوان: (تصميم برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين بعض المطلوبات البدنية والمهارية لناشئ كرة السلة بولاية الخرطوم).

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من لاعبي كرة السلة بولاية الخرطوم واشتملت عينة البحث على (43) ناشئاً (13) للتجربة الاستطلاعية و(30)

ناشئاً تم تنفيذ البرنامج المقترح عليهم وكانت مدة البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وقد توصل الباحث إلى الآتي:

- تفوق المجموعة الأولى على الثانية في اختبار الوثب العمودي مما يدل على تفوق تدريبات البليومتري.

12- أجرى أوطالب حسين كمساري عام 2014م دراسة ماجستير بعنوان: (أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم).

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من طلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم، وتوصل الباحث للنتائج التالية:

- تحسن في مستوى عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث في كل من (القوة - السرعة - التحمل).

- وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي لصالح القياسات البعدي لعينة البحث في كل من (القوة - السرعة - التحمل).

- البرنامج التدريبي أثر بشكل إيجابي في تنمية عناصر اللياقة المختارة لدى عينة البحث.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

1- بوليرت 1999م

قام بوليرت واخرون بدراسة عنوانها (مقارنة بين طرق التدريب لتنمية القدرة للطرف السفلي) وكان الهدف من الدراسة معرفة مدى تأثير تدريب البليومتري والتدريب بالأنقال علي القدرة العضلية للطرف السفلي واشتملت العينة 16 لاعباً قسموا الي مجموعتين استخدمت المجموعة الاولي التدريب البليومتري بينما استخدمت الثانية تدريبات الأنقال واستمر البرنامج 10 اسابيع لمدة 3 مرات اسبوعياً وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تفوق المجموعة التي استخدمت التدريب البليومتري في اختبارات القدرة العضلية للرجلين علي المجموعة التي استخدمت تدريبات الأنقال.

2- بن 2000 pen

قام بدراسة عنوانها (تأثير تدريبات البليومتري والانتقال علي الوثب العمودي) وكان هدف الدراسة المقارنة بين اسلوبين مختلفين الاول البليومتري والثاني والانتقال علي مسافة الوثب العمودي حيث قام باختيار 39 طالباً جامعياً بجامعة برمنجهام وقسموا ثلاث مجموعات الاولى قامت باستخدام تدريبات البليومتري من ارتفاع 90 سم وقامت المجموعة الثانية باستخدام تدريبات الانتقال فقط بينما قامت المجموعة الثالثة (الضابطة) باستخدام تدريبات الوثب فقط واستمر البرنامج لمدة 25 اسبوعاً بواقع وحدتين تدريب اسبوعياً وأسفرت النتائج عن تفوق المجموعة الاولى علي الثانية والثالثة في اختبار الوثب العمودي مما يدل علي تفوق تدريبات البليومتري.

3- هوجينج وبوبارت bobert - haijing 2000م

قام بدراسة عنوانها (تأثير ارتفاعات مختلفة علي حركات الوثب باستخدام انواع مختلفة من الوثبات وقد بلغ حجم العينة 18 لاعباً تراوحت اعمارهم بين 14—16 سنة وقد استخدم الباحثان المنهج التدريبي بتصميم ثلاث مجموعات تدريبية مع قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهم وقد استخدمت المجموعة التجريبية الأولى تدريبات الوثب العميق من ارتفاع 20 سم والمجموعة الثانية من ارتفاع 40 سم والمجموعة الثالثة من ارتفاع 60 سم واستمرت فترة تطبيق البرنامج 12 اسبوعاً وقد اظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة الثالثة علي المجموعة المجموعتين الأولى والثانية وأوصي الباحثان بتحديد ارتفاعات الوثب من 40 — 60 سم عند دراسة تأثير الوثب العميق.

4- أدمس adams 2001م

قام بدراسة عنوانها (تأثير تدريب الوثب العميق علي عضلات الساق من خلال التدريب البليومتري) علي عينة من 177 طالب تتراوح أعمارهم من 15 - 17 سنة وقد استخدم الباحث المنهج التدريبي بتصميم 6 مجموعات حيث قامت المجموعة الأولى بالوثب فوق ارتفاع 75سم والمجموعة الثانية من ارتفاع 150سم والمجموعة الثالثة من ارتفاع 61سم والمجموعة الرابعة من ارتفاع 122سم والمجموعة الخامسة بأداء تدريبات الوثب المهاري بينما المجموعة السادسة (ضابطة لا تقوم بأداء تدريبات الوثب).

وقد أظهرت النتائج تقدم المجموعات الثانية والرابعة ثم الثالثة في التدريب علي القدرة العضلية للرجلين علي المجموعتين الخامسة والسادسة في الوثب العميق والوثب العريض كما تقدمت المجموعتين الثالثة والرابعة علي المجموعتين الخامسة والسادسة في قوة عضلات الساق.

5- برون brown 2003م

أجري برون واخرون دراسة بعنوان (تأثير استخدام التدريب البليومتري علي الوثب العمودي للاعب كرة السلة) أجريت هذه الدراسة علي لاعبي كرة السلة بالمدارس الثانوية ولم يذكر عددهم، وتم تقسيمهم عشوائياً الي مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وطبق عليهم برنامج تدريبي لمدة 12 اسبوع ثلاث وحدات اسبوعياً، المجموعة الضابطة أدت تدريبات كرة السلة العادية والمجموعة التجريبية طبق البرنامج البليومتري وكانت أهم النتائج ان تحسنت المجموعة التجريبية في الوثب العمودي أكثر من المجموعة الضابطة.

6- جهيري ghri 2005م

أجري جهيري دراسة بعنوان (مقارنة للاساليب الفنية للتدريب البليومتري علي تحسين مقدرة الوثب العالي ونتاج الطاقة) وكانت العينة تتكون من 28 طالب وطالبة في المستوي الجامعي وتم تقسيمهم الي 3 مجموعات (ضابطة تمارس التدريب الهوائي والمجموعة التجريبية الأولى تمارس التدريب البليومتري باستخدام الوثب العميق والثانية تمارس التدريب البليومتري باستخدام الوثب بالحركة الارتدادية وكانت مدة البرنامج 12 اسبوع وكانت أهم نتائجه وجود زيادة معنوية ذات دلالة في الوثب العمودي لكل المجموعتين مع تفوق المجموعتين التي استخدمت الوثب العميق ولم تحسن طرق التدريب الثلاثة من استخدام الطاقة المرنة.

7- جيمار gemar 2007م

أجري جيمار من جامعة أورجن orgen دراسة بعنوان (تأثير تدريبات الأثقال وتدريب البليومتري علي الوثب العمودي والوثب العريض والعدو 40م) وكان هدف الدراسة التعرف علي أيهما افضل لتنمية القدرة العضلية للرجلين التدريب البليومتري أم تدريب الأثقال وذلك

عن طريق قياس الوثب العمودي والطويل وكذلك 40م عدو لمجموعتين أحدهما يؤدي التدريب البليومتري (أ) والأخري تؤدي تدريب الأتقال (ب) ويقوم اللاعبون بأداء تدريبات البليومتري مرتين في الاسبوع أو أداء تدريبات الأتقال ثلاث مرات وذلك لمدة 8 اسابيع وعمل قياس قبلي وقياس بعدي، أظهرت النتائج أنه بالنسبة للوثب العريض حدثت زيادة مقدارها 11,2سم للمجموعة (أ) 9,5سم للمجموعة (ب) أما بالنسبة للعدو 40م كان هناك فروق مقدارها 21 ثانية للمجموعة (أ) و 15 ثانية للمجموعة (ب) وبذلك يتضح ان هناك فروق لصالح المجموعة التي استخدمت التدريب البليومتري عن المجموعة التي استخدمت التدريب بالأتقال.

8— هاكنن hakkinen 2009م

أجري هاكنن دراسة بعنوان (التغيرات الحادثة في بروفيل اللياقة البدنية لدي لاعبات كرة السلة أثناء الموسم التنافسي الذي يشتمل علي القوة الانفجارية) وهدفت الدراسة الي التعرف علي التغيرات الحادثة في بروفيل اللياقة البدنية أثناء الموسم التنافسي الذي استمر لمدة 22 اسبوع وقد تم استخدام تدريب القوة العضلية بشكل انفجاري بمعدل وحدة الي وحدتين تدريبيتين في الاسبوع وأظهرت النتائج ان الموسم التنافسي لم يحدث تغييرات منتظمة في معدل استهلاك الأوكسجين أو الخصائص الأنثروبومترية أو في القوة الأيزومترية القصوي للعضلات المادة للرجلين، بينما كانت هناك زيادة دالة في متوسط القدرة العضلية خلال الخمسة عشر اسبوعاً الأولي، كما دل عليها اختبار الوثب اللاهوائي وفي أقصى ارتفاع للوثب كما دل عليها اختبار الوثب العمودي وكذلك في حركة الوثب الارتدادية من الحركة وكذلك كانت هناك تغيرات بسيطة في شكل منحنى القوة الثابتة للعضلات المادة للرجلين، حيث قل الزمن اللازم لإنتاج القوة الأقل من القصوي.

ومن التغيرات الفردية خلال الموسم التنافسي ان كلا من القدرة العضلية والازمنة الخاصة بسرعة إنتاج القوة قد ارتبطا سلبياً.

التعليق على الدراسات السابقة:

- تتوعت الأهداف والأغراض في الدراسات ما بين دراسات تتناول العلاقات ما بين المتغيرات البدنية والمهارية مع عناصر أخرى ، دراسات تتناول البناء الجسمي لبعض الأنشطة المختلفة ودراسات للتعرف علي المساهمة للقياسات الجسمية مع عناصر أخرى في التفوق المهاري والتفوق الرياضي، ودراسات اعتمدت علي بعض المواصفات المورفولوجية والبدنية.
- تتوعت العينات لكل دراسة من حيث العمر الزمني، الجسمي، حيث اشتملت علي عينات من الناشئين ومن لاعبين علي مستوي الفرق القومية أو لاعبي الدرجة الأولى.
- اعتمدت الدراسات السابقة واتفق معظمها علي المنهج التجريبي وذلك حسب طبيعة مجالات كل دراسة.
- عولجت البيانات الإحصائية وفقا لطبيعة كل دراسة من الدراسات السابقة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفاد الباحث من الدراسات السابقة فيما يلي:

- اختيار المنهج المناسب لهذه الدراسة.
- التوصل إلي أساليب جمع البيانات المثلي.
- تحديد الأسلوب الأمثل في اختيار وتوضيح عينة البحث.
- اختيار ووضع الأساليب الإحصائية المناسبة والتي تحقق هدف البحث.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- 1-3 المقدمة
- 2-3 منهج البحث
- 3-3 مجتمع البحث
- 4-3 عينة البحث
- 5-3 أداة البحث
- 6-3 تصميم البرنامج
- 7-3 دراسة استطلاعية
- 8-3 تطبيق الاختبارات
- 9-3 المعالجات الاحصائية

الفصل الثالث

إجراءات البحث

3-1 تمهيد:

في هذا الفصل يوضح الباحث الإجراءات الخاصة بالبحث وذلك وفقاً لمنهج البحث والمجتمع والعينة والكيفية التي أجريت بها - كما يوضح الأدوات التي استخدمت والتي تمثلت في تصميم البرنامج لجمع البيانات من العينة كما يتعرض الفصل الي توضيح الإجراءات التي اتبعتها الباحثة في تطبيق البرنامج والإضافة للمعالجات اللازمة لهذه البيانات.

3-2 منهج البحث:

أستخدم الباحثة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة ويعرف جابر عبد الحميد جابر نقلاً عن (احمد محمود خميس، 2009، ص100) - أن البحث التجريبي هو ذلك النوع من البحوث الذي يستخدم التجربة في اختيار فرض يقرر علاقة بين عاملين أو متغيرين وذلك عن طريق الدراسة للمواقف المتقابلة التي ضبطت كل المتغيرات ما عدا المتغير الذي يهتم الباحث بدراسة تأثيره.

ويذكر محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب (1999م ،ص217) أن البحث التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (Cause and Effect Relationship).

كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشاكل العلمية بصورة عملية ونظرية، بالإضافة إلي إسهامه في تقدم البحث العلمي في الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة.

فإن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها هذا المنهج هي محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف، ويمكن تعريف المنهج التجريبي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية

البدنية والرياضة بأنه: الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) أو أكثر متنوعاً، بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى. لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعة الواحدة التجريبية لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

3-3 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي الدوري السوداني الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم.

4-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية واشتملت علي (22) لاعب، تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح عليهم.

1-4-3 توصيف العينة:

جدول رقم (1) يوضح توصيف العينة

النسبة المئوية	العدد	النادي
22.7%	5	الخرطوم الوطني
36.4%	8	المريخ
40.9%	9	الهلال
100%	22	المجموع

جدول رقم (2) يوضح عينة البحث من حيث سنوات الخبرة للاعبين

النسبة المئوية	العدد	سنوات الخبرة في ممارسة النشاط
31.8%	7	1 - 3
50%	11	4 - 6
18.2%	4	7 - 9
-	-	10 - فأكثر
100%	22	المجموع

جدول رقم (3) يوضح المستوي الأكاديمي لعينة البحث

النسبة المئوية	العدد	المؤهل الأكاديمي
50%	11	المرحلة الابتدائية
27%	6	المرحلة الثانوية
23%	5	المرحلة الجامعية
-	-	فوق المرحلة الجامعية
100%	22	المجموع

3-4-2 تكافؤ وتجانس العينة:

قام الباحث بإجراء القياسات البدنية الوزن والطول لكل لاعب من أفراد العينة وذلك يوم الثلاثاء 2016/5/10م في الصالة الرياضية بمجمع الساحة الشعبية (الديم).

جدول رقم (4)

يوضح المتوسط الحسابي وانحراف المعياري لمتغيرات السن، الطول والوزن العمر الرياضي لعينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	24.80	3.736
الطول	170.80	9.768
الوزن	70.60	5.500
العمر الرياضي	12.30	3.734

يلاحظ من الجدول رقم (4) أعلاه أن المتوسط الحسابي لكل متغيرات العينة أعلاه أكبر من الانحراف المعياري لكل المتغيرات مما يدل على أن هنالك تجانس لعينة البحث.

3-5 أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بعينة الدراسة استخدم الباحث الآتي:

- 1- مسح الكتب والمراجع والدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة.
- 2- القياسات.
- 3- الاختبارات.

3-5-1 القياسات:

استخدم الباحث الأجهزة التالية إجراء القياسات البدنية:

- 1- ميزان طبي لتحديد الوزن إلي أقرب كيلو جرام.
- 2- جهاز رستامير لقياس الطول إلي أقرب سنتيمتر.
- 3- شريط قياس لقياس المسافة.
- 4- ساعة إيقاف رقمية 1/1000 من الثانية لقياس الزمن.

3-5-2 الاختبارات:

هنالك العديد من التعريفات التي وضعها العلماء والخبراء للاختبار نذكر منها على سبيل المثال:

عرفه (انسازي بأنه: مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك).

عرفته (انتصار بأنه: ملاحظة إستجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيمياً مقصوداً وذات صفات محددة وقدمه للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الاجابات تسجيلاً دقيقاً). (محمد صبحي، 2001م، ص41).

3-5-2-1 الاختبارات البدنية:

1- اختبارات الوثب الطويل من الثبات:

الوثب في اللغة: القفز، الوثب هو الطفر، والطر هو القفز فوق شئ مرتفع كحائط أو حاجز أو ما شابه - ويأتي ايضاً بمعنى النهوض والقيام.

2- اختبار السرعة (العدو 30 متر):

السرعة هي: إمكانية الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والإنبساط العضلي في أقل زمن.
السرعة هي القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن.
(بسطويسي أحمد، 1999م، ص148).

3-2-2-5 الاختبارات المهارية:

1- اختبار الاستلام والتمرير:

تعد واحدة من أهم المهارات الأساسية للاعب حيث أنهما أكثر المهارات شيوعاً واستخداماً بالإضافة إلى تأثيرها في سير المباراة فاللاعب الذي لا يجيد هذه المهارات لا يكون جيداً لأن يكون لاعب كرة قدم.

2- اختبار المراوغة:

هي حركات والتمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من لاعب من الفريق الآخر، وكثيراً ما يجد اللاعب المهاجم نفسه تحت رقابة شديدة من لاعب المنافس في نفس الوقت إمكانية التمرير إلى أي من زملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة فلا بد ان يقوم اللاعب بالمراوغة الجيدة حتى يتخلص من هذا الموقف وأن يتميز الفريق بأداء المراوغة لفاعلة يؤدي إلى فقد ثقة المدافعين بأنفسهم وبالتالي خلق فرص جيدة لتسجيل الأهداف.

3-5-3 صدق وثبات الاختبارات:

3-5-3-1 الصدق:

لإيجاد الصدق اعتمد الباحث علي صدق المحكمين، حيث عرضت الاختبارات علي عدد من المحكمين (ملحق) حيث أكدوا صدق الاختبارات والصدق كما يعرفه كل من إخلاص محمد ومصطفى حسين 2000م نقلاً عن احمد محمود خميس (يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً

آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها والاختبار الصادق يعطي درجة تعد انعكاساً أو تمثيلاً لقدرة الفرد).

3-5-3 الثبات:

كلمة ثبات قد تعني الاستقرار بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار، كما أن الثبات يعني الموضوعية بمعنى أن الفرد يحصل علي نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الاختبار .

والطرق الإحصائية لحساب الثبات عديدة منها طريقة إعادة الاختبار ، ولإيجاد الثبات للاختبارات الخاصة بالبحث قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار لما لها من مميزات تناسب هذه الدراسة، حيث قام بتطبيق الاختبار علي عينة البحث عشوائية من مجتمع الدراسة قوامها (10) لاعبين بتاريخ 2016/5/30م وبعد أسبوع قام بتطبيق الاختبار علي نفس العينة وتم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط جدول رقم (5).

جدول رقم (5)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات البحث (الصدق والثبات)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الصدق
		ع	م	ع	م		
1	الوثب الطويل من الثبات	0.15	1.69	0.11	1.97	0.84	0.92
2	السرعة (عدو 30م)	0.46	4.8	0.41	4.6	0.98	0.99
3	الاستلام والتمرير	2.7	10.01	2.6	10.14	0.76	0.89
4	المراوغة	1.16	2.10	1.02	2.04	0.81	0.90

يتبين من الجدول أن معامل الثبات لاختبار الوثب الطويل عند الثبات بلغ (0.84) والصدق (0.92) ولاختبار السرعة (العدو 30 م) بلغ (0.98) والصدق بلغ (0.99). ولاختبار الاستلام والتمرير بلغ (0.76) والصدق بلغ (0.87) واختبار المراوغة بلغ (0.81)

والصدق بلغ (0.90) وهي نسب عالية تؤكد مدي صدق وثبات مقاييس الاختبارات عينة البحث.

3-6 تصميم البرنامج:

لتصميم البرنامج المقترح قام الباحث بإتباع الخطوات التالية:

3-6-1 المرحلة الأولى:

قام الباحث بالإطلاع علي الكتب والمراجع والدراسات العربية والأجنبية السابقة والمتشابهة والمرتبطة التي استهدفت التدريبات البليومترية لتنمية تطوير القدرات العضلية للاعبين وكذلك التدريبات التي تناولت تأثير تنمية القدرة العضلية علي تطوير مهارة الوثب وكذلك الاستعانة بشبكة المعلومات ومن خلال خبرة الباحث فيما أسند إليه من تدريبات المنتخبات في الدورات المدرسية وبعض أندية الدرجة الأولى وكذلك تدريس كرة القدم في المدارس وقد راعي الباحث في البرنامج التدريبي المقترح المبدئي لهذه الدراسة الآتي:

- يهدف البرنامج المقترح إلي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات البليومترية علي تطوير بعض المطلوبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.
- الهدف الرئيس لاستخدام التدريبات البليومترية هو استخدام القوة الدافعة لزيادة قوة العضلات العاملة مع زيادة قوة الانقباض العضلي للمجموعات العضلية.
- نظام تمرينات التدريبات البليومترية مصممة لتطوير قوة ومرونة المجموعات العضلية.
- التدرج في صعوبة التمرين مع مراعاة عنصر التشويق والإثارة أثناء الفترة التدريبية.
- القيام بتمرينات الإطالة قبل البدء في التدريبات البليومترية لأن العضلة تزداد قوتها وهي في حالة إطالة.

3-6-2 المرحلة الثانية:

قام الباحث بتوزيع البرنامج التدريبي بصورته المبدئية علي مجموعة من الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة وفي مجال تدريب كرة القدم لمعرفة رأيهم وملاحظاتهم علي

البرنامج المقترح، وبعد الاطلاع علي ملاحظات وتعليقات الخبراء تم إجراء التعديلات اللازمة والمناسبة للبرنامج ومن ثم وضع البرنامج في صورته النهائية.

3-6-3 البرنامج التدريبي المقترح:

الإحماء والتهدئة:

- جري لمجة (5) دقائق + تمرينات الاطالة والمرونة لمدة (10) دقائق.
- تهدئة جري خفيف تمرينات لمدة (10) دقائق.

ارقام التمرينات المبليومترية:

1. (إنبطاح) تكرار دفع الأرض باليدين معاً.
2. (إنبطاح مائل) تكرار ثني الذراعين.
3. (وقوف المشي مواجه للزميل. تشبيك الأيدي) تبادل الدفع والمقاومة للامام.
4. أداء فني (مرحلة الاقتراب).
5. (وقوف حمل كرة طبية) رمي الكرة بيد واحدة للأمام.
6. (وقوف حمل كرة طبية) رمي الكرة باليدين معاً لأعلى.
7. (إنبطاح معكوس عالي. إستناد اليدين على المقعد) تكرار ثني الذراعين.
8. (وقوف فتحاً) تكرار الوثب عالياً مع رفع الذراعين.
9. (الوقوف فتحاً) تكرار الوثب عالياً مع لمس الكعبين.
10. أداء فني مرحلة الإرتقاء.
11. (وقوف ومواجه) إستلام وتمرير.
12. (وقوف مشي بالكرة) تكرار.
13. (وقوف جري مراوغة) تكرار.
14. (رقود ووقوف جري مراوغة تصويب) تكرار.

جدول رقم (6)

يوضح البرنامج التدريبي المقترح

ملاحظات	حمل التدريب للتدريب البليومتري الاسبوع الأول			الجزء الرئيسي	اليوم
	الراحة	التكرار	الشدة		
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الرجلين والذراعين.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	12-2 مجموعتين	%80	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (2)، (3) التهديئة	الأحد
راحة سلبية					الأثنين
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الرجلين.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	10-6 مجموعتين	%85	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (3)، (5) التهديئة	الثلاثاء
راحة سلبية					الأربعاء
تهدف هذه التمارين لتحسين القدرة العضلية للرجلين.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	8-5 مجموعتين	%90	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (4)، (5) التهديئة	الخميس
راحة سلبية					الجمعة والسبت

3-7 الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية علي عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم وعددهم (10) لاعبين من خارج العينة في الفترة من 2016/6/1م إلي 2016/6/6م والغرض منها التدريب والصدق والثبات.

3-8 تطبيق الاختبارات:

بعد وضع البرنامج في صورته النهائية استعان الباحث بخريجي التربية البدنية والرياضة كساعدين له في تنفيذ البرنامج بعد أن شرح لهم كيفية تطبيق الاختبارات.

3-9 المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سبيرمان براون.
- معامل برسون.
- النسب المئوية.
- اختبار مربع كاي لدلالة الفروق.
- الانحراف المعياري.
- الوسط الحسابي.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول
- 2-4 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثانى

الفصل الرابع

4-1 للإجابة على فرض البحث والذي ينص على : توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى في مستوي الاداء البدني لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث؟ قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وقيمة (ت) لقياسات العينة عن المتغيرات البدنية قيد البرنامج ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (6) يوضح

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن الاختبارات البدنية

م	المتغيرات البدنية	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		قيمة (ت)	الدالة
		المتوسط الحسابى	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعياري		
-1	الوثب الطويل من الثبات	1.8318	0.168	1.97	0.11585	3.11	دال
-2	(عدو) السرعة	4.97	0.47150	4.72	0.40762	1.84	دال

يتضح من الجدول (6) أن المتوسط الحسابى بلغ (1.8318) والانحراف المعياري بلغ (0.16817) للقياسات القبليّة للمتغير البدنى الوثب الطويل من الثبات ، والمتوسط الحسابى بلغ (1.9714) والانحراف المعياري بلغ (0.11585) للقياسات البعدية للمتغير البدنى الوثب الطويل من الثبات، وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (3.11)، كما بلغ المتوسط الحسابى (4.9477) والانحراف المعياري بلغ (0.47150) للقياسات القبليّة للمتغير البدنى السرعة (عدو)، وبلغ المتوسط الحسابى (4.7232) والانحراف المعياري بلغ (0.40762) للقياسات البعدية للمتغير البدنى السرعة (عدو)، وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (1.84) .

ويلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لكل أبعاد المقياس جاءت اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (1.72) وهذا يؤكد أن هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى في مستوي الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث .

وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الأول بأن البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات البدنية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز بولاية الخرطوم أثر ايجابياً فى تحسين المتطلبات البدنية لعينة البحث .

ويؤكد هذه النتيجة دراسة أبوطالب حسين كمساري 2014، والتي أوضحت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة (0.05) بين متوسطي عنصر القوة للقياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة وذلك اعتماداً على قيمة (ت) (3.11).

ويعزي الباحث هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي المباشر للبرنامج التدريبي الذي أتبع العملية في تطبيقه ومراعاة الأسس التي لخصها بسطويسي أحمد 1999م، في النقاط التالية:

- تحديد الهدف من تنمية شكل القوة العضلية.
- تحديد طرق واساليب التدريب الخاص بكل شكل من أشكال القوة.
- تحديد المستوى البدني والعمر التدريبي للاعبين الممارسين.

4- 2 للإجابة على فرض البحث والذي ينص على : توجد فروق دالة احصائيا بين القياس

القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث ؟

قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لقياسات العينة عن المتغيرات البدنية قيد البرنامج ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (7) يوضح

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن الاختبارات المهارية

الدالة	قيمة (ت)	القياسات البعدية		القياسات القبليّة		المتغيرات البدنية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	2.28	2.75	11,7	2.87	9.81	الاستلام والتمرير	1-
دال	2.15	0.41	1.90	0.47	2.18	المراوغة	2-

يتضح من الجدول (7) أن المتوسط الحسابي بلغ (9.81) والانحراف المعياري بلغ (2.87) للقياسات القبليّة للمتغير المهاري الاستلام والتمرير، والمتوسط الحسابي بلغ (11,7) والانحراف المعياري بلغ (2.75) للقياسات البعدية للمتغير المهاري الاستلام والتمرير، وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.28)، كما بلغ المتوسط الحسابي (2.18) والانحراف المعياري بلغ (0.47) للقياسات القبليّة للمتغير المهاري المراوغة ، وبلغ المتوسط الحسابي

(1.90) والانحراف المعياري بلغ (0.41) للقياسات البعدية للمتغير للمتغير المهاري المراوغة ، وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.15).

ويلاحظ ان قيمة (ت) المحسوبة لكل الاختيارات جاءت اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (1.72) وهذا يؤكد أن هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدى في مستوي الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث . وهذه النتيجة تجيب على فرض البحث الثانى بأن البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات المهارية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز أثر ايجابياً فى تحسين المتطلبات البدنية لعينة البحث .

ويؤكد هذه النتيجة دراسة أحمد محمود خميس 2009، والتي أوضحت بأنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة (2.18) بين متوسطي العنصر المهاري للقياس القبلي والبعدى في عينة الدراسة وذلك اعتماداً على قيمة (ت) البالغة (2.28) عليه يمكن القول بأن القياس البعدى أعلى من القياس القبلي.

ويعزى الباحث هذه النتيجة الى البرنامج التدريبي وأثره المباشر على تنمية العناصر حيث أن التدريبات التي تم تنفيذها في الاستلام والتمرير والمراوغة حسب ما هو مدرج في البرنامج قد أثرت إيجاباً في تنمية العنصر المهاري.

الفصل الخامس النتائج والتوصيات

النتائج	1-5
التوصيات	2-5
المقترحات	3-5
ملخص البحث	4-5
قائمة المراجع	5-5
الملاحق	

الفصل الخامس

5- النتائج والتوصيات

5-1- النتائج :

1- أثر البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات البدنية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز ايجابياً في تحسين المتطلبات البدنية لعينة البحث وذلك بوجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوي الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث.

2- أثر البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات المهارية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز ايجابياً في تحسين المتطلبات البدنية لعينة البحث وذلك بوجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوي الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث.

5-2 التوصيات :

- 1- العمل على إستخدام التدريبي البليومتري لتحسين المتطلبات البدنية لاعبي كرة القدم.
- 2- العمل على إستخدام التدريبي البليومتري لتحسين المتطلبات المهارية لاعبي كرة القدم.
- 3- إستخدام البرنامج التدريبي البليومتري المقترح قيد البحث لتحسين بعض المتطلبات المهارية والبدنية لاعبي كرة القدم.

5-3 المقترحات:

- 1- اقترح ان يبحث مستقبلاً عبر بعض الدراسات في إستخدامات التدريبي البليومتري في تنمية بعض الجوانب لانشطة مختلفة .
- 2- تصميم بعض البرامج في التدريبي البليومتري بغرض التنمية والتطوير .

5-4 ملخص البحث:

جاء هذا البحث بعنوان: اثر برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين بعض المتطلبات البدنية والمهارية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز، وتكون من خمسة فصول تناول

الباحث في الفصل الأول الاطار العام للبحث، والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة، وأهداف ومجتمع وعينة ومصطلحات الدراسة.

اشتمل الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة على مباحث تمثلت في: المبحث الأول: البرامج، المبحث الثاني: مفهوم التدريب، المبحث الثالث: مراحل تطوير تاريخ التدريب الرياضي، المبحث الرابع: التدريب البليومتري، المبحث الخامس: المتطلبات البدنية والمهارية، المبحث السادس: نشأة وتطور كرة القدم في العالم، المبحث السابع: الدراسات السابقة

في الفصل الثالث تم تناول " إجراءات الدراسة " وبيان المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة , وأداة جمع البيانات والقياسات وتقنياتها لتحديد صدقها وثباتها واختتم بتطبيق الدراسة وطريقة المعالجة الإحصائية للبيانات.

اشتمل الفصل الرابع على عرض ومناقشة نتائج البحث وأهم النتائج التي تم التوصل لها:-

- 1- أثر البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات البدنية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز ايجابياً في تحسين المتطلبات البدنية لعينة البحث وذلك بوجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث .
- 2- أثر البرنامج التدريبي البليومتري المقترح لتحسين بعض المتطلبات المهارية لاعبي كرة القدم بالدوري السوداني الممتاز ايجابياً في تحسين المتطلبات البدنية لعينة البحث وذلك بوجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث .

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: القرآن الكريم

ثانياً : المراجع العربية:

1. أبو العلا أحمد، إبراهيم شعلان، (فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م).
2. أبو العلا أحمد، (التدريب الرياضي - الاسس الفيسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م).
3. أمر الله أحمد، (أسس وقواعد التدريب الرياضي، دار المعارف للنشر، مصر، 1998م).
4. أمين أنور الخولي، (أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994م).
5. حنفي محمود مختار، (المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997م).
6. فاضل دراج، (الحركة الرياضية في السودان شخصيات وأحداث، دار الاصاله، الخرطوم، 2004م).
7. طه إسماعيل وآخرون، (الإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989م).
8. قاسم حسن حسين، (أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر، عمان، 1998م).
9. قاسم قاسم وآخرون، (أسس التعلم وتطبيقه في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 2005م).
10. كمال جميل، (أسس وبناء التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م).
11. محمد الحماحي وأمين الخولي، (أسس وبناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م).
12. محمد حسن علاوي، (القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005م).
13. محمد صبحي، (القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة الجزء الأول ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م).
14. مفتي إبراهيم حماد، (بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م).
15. هاشم ياسر حسن، (أسس التدريب المهاري للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008م).

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

16. Bachle, T.R “Essential of strength training and conditioning” 1994, Human Kinetics; Canada.
17. Fox E.1, “Sport physiology” 1984, W.B. Saunders company Philadelphia, London, Toronto.
18. Councilman J.: (the science of swimming) prentice Hall engle, wood cliffs, 1978. Lodon.

رابعاً: الانترنت:

19. www.google.com المدرب العربي
20. www.actionha.net/articles

خامساً: الرسائل العلمية:

21. دراسة أحمد آدم أحمد دكتوراة بعنوان: (أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بالخرطوم، 2002م).
22. دراسة أحمد محمود خميس، دكتوراة بعنوان: (تصميم برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين بعض المطلوبات البدنية والمهارية لناشئ كرة السلة بولاية الخرطوم، 2009م).
23. دراسة إسلام توفيق محمد دكتوراة بعنوان: (تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتدريبات البليومتري على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة، 1998م).
24. دراسة أحمد شوقي، ماجستير بعنوان: (تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة، 2006م).
25. دراسة محمد جابر، دكتوراة بعنوان: (أثر استخدام تدريبات البليومترك مكونات برنامج تدريبي مقترح على المطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقين الوثب الطويل والثلاثي، 1994م).
26. دراسة هيثم إسماعيل دكتوراة بعنوان: (تأثير التدريب البليومتري والتنبيه الكهربائي للعضلات على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى الملاكمين الناشئين، 2010م).

27. دراسة أبوطالب حسين ماجستير بعنوان: (أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم، 2014م).
28. دراسة أحمد كامل حسين ماجستير بعنوان: (تأثير تدريبات البليومترى على تطوير مسار طيران المتابعة في كرة السلة، 1996م).
29. دراسة إبتسام عمار ماجستير بعنوان: (تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة للناشئات بالجمهورية الليبية، 1998م).
30. دراسة عاطف رشاد، ماجستير بعنوان: (تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة، 1995م).
31. دراسة مصطفى كرم الله، ماجستير، بعنوان: (أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة لطلاب المرحلة الثانوية ولاية الخرطوم، 2010م).

الملاحق

ملحق رقم (1)

بيانات شخصية عن الخبير

الاسم:

المهنة:

المؤهل الأكاديمي:

الخبرة:

أ/ في المجال الرياضي:

ب/ في مجال المهنة:

عنوان العمل:

أسماء الخبراء

خبراء التربية البدنية والرياضة:

م	الاسم	الجامعة	المؤهل العلمي
1	مكي فضل المولي	السودان	دكتورة التربية الرياضية
2	عبد الحفيظ عبد المكرم	السودان	دكتورة التربية الرياضية
3	احمد محمود خميس	الوطنية	دكتورة التربية الرياضية
4	الطيب حاج إبراهيم	السودان	دكتورة التربية الرياضية
5	نيازي حمزة الطيب	السودان	دكتورة التربية الرياضية
6	صلاح جابر فريني	السودان	دكتورة التربية الرياضية
7	عمر محمد علي	السودان	دكتورة التربية الرياضية
8	حاكم يوسف الضو	السودان	دكتورة التربية الرياضية
9	مصطفى كرم الله	السودان	محاضر
10	سليمان فيصل	السودان	محاضر
11	ابو طالب حسين	الدلنج	محاضر
12	السماني سعيد	الدلنج	محاضر
13	خالد احمد حسين	الخرطوم	محاضر
14	فتح الرحمن محمد	الخرطوم	محاضر

ملحق رقم(2)

بيانات شخصية عن الخبير

الاسم:

المهنة:

المؤهل الأكاديمي:

الخبرة:

أ/ في المجال الرياضي:

ب/ في مجال المهنة:

عنوان العمل:

خبراء التدريب في كرة القدم:

م	الاسم	النادي	الصفة
1	احمد ادم	الهلال	مدرب أول
2	مهدي عبد الرحمن	الهلال	مدرب لياقة
3	حمزة عبد الحق	كوبر	مساعد مدرب
4	محمد رابح	الشعلة	مدرب حراس
5	محمد يوسف	الشعلة	مدرب لياقة
6	إبراهيم حسين	هلال الأبيض	مدرب أول
7	صلاح محمد ادم	الأهلي	مدرب أول
8	محمد ادم	الزومة	مدرب لياقة
9	ياسر الحاج	النيل شندى	مدرب لياقة
10	محمد موسي	المريخ	مدرب أول

ملحق رقم(3)

بيانات شخصية عن الخبير

الاسم:

المهنة:

المؤهل الأكاديمي:

الخبرة:

أ/ في المجال الرياضي:

ب/ في مجال المهنة:

عنوان العمل:

أسماء لاعبي كرة القدم - عينة البحث

م	اسم اللاعب	السن	الطول	الوزن	العمر الرياضي	الجنسية	النادي
1	شريف عمر عبد الله (تفاحة)					سوداني	الهلال
2	مازن صلاح					سوداني	الهلال
3	محمد عبد الرحمن					سوداني	الهلال
4	احمد عثمان (سادمبو)					سوداني	الهلال
5	منذر محمد					سوداني	الهلال
6	محمود محمد (امبدة)					سوداني	الهلال
7	ولاء الدين موسي					سوداني	الهلال
8	وليد بخيت (الشعلة)					سوداني	الهلال
9	يونس الطيب علي					سوداني	الهلال
10	محمد ادم					سوداني	الخرطوم
11	إسماعيل صديق					سوداني	الخرطوم
12	معاذ القوز					سوداني	الخرطوم
13	كينيدي ايشيا					غاني	الهلال
14	إسماعيل إبراهيم					سوداني	المريخ
15	خليفة احمد					سوداني	المريخ
16	أيمن عبد الرحمن					سوداني	المريخ
17	صدام محمد					سوداني	المريخ
18	أكرم الهادي					سوداني	المريخ
19	يونس الطيب					سوداني	الهلال
20	الجعلي عبد الرحمن					سوداني	المريخ
21	مصطفى الفادني					سوداني	المريخ
22	نصر الدين باتو					سوداني	الخرطوم

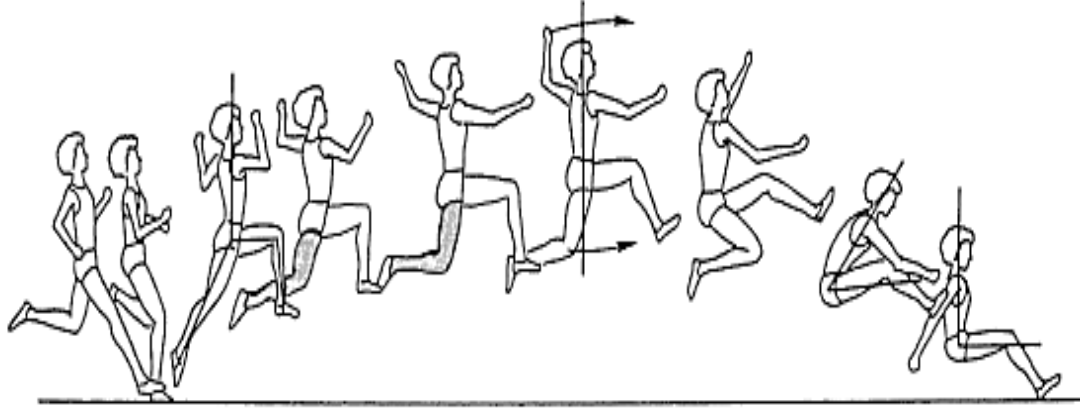
ملحق رقم (4)

شكل يوضح الاستلام والتمرير



ملحق رقم (6)

الوثب



ملحق رقم (7)

لبرنامج التدريبى المقترح:

الإحماء والتهدئة:

- جري لمجة (5) دقائق + تمرينات الاطالة والمرونة لمدة (10) دقائق.
- تهدئة جري خفيف تمرينات لمدة (10) دقائق.

ارقام التمرينات المبليومترية:

15. (إنبطاح) تكرار دفع الأرض باليدين معاً.
16. (إنبطاح مائل) تكرار ثني الذراعين.
17. (وقوف المشي مواجه للزميل. تشبيك الأيدي) تبادل الدفع والمقاومة للامام.
18. أداء فني (مرحلة الاقتراب).
19. (وقوف حمل كرة طبية) رمي الكرة بيد واحدة للأمام.
20. (وقوف حمل كرة طبية) رمي الكرة باليدين معاً لأعلى.
21. (إنبطاح معكوس عالي. إستناد اليدين على المقعد) تكرار ثني الذراعين.
22. (وقوف فتحاً) تكرار الوثب عالياً مع رفع الذراعين.
23. (الوقوف فتحاً) تكرار الوثب عالياً مع لمس الكعبين.
24. أداء فني مرحلة الإرتقاء.
25. (وقوف ومواجه) إستلام وتمرير.
26. (وقوف مشي بالكرة) تكرار.
27. (وقوف جري مراوغة) تكرار.
28. (رقود ووقوف جري مراوغة تصويب) تكرار.

ملحق رقم (8)

الاختبارات

الجزء التمهيدي: جري لمدة خمس دقائق + تمرينات إطالة ومرونة لمدة عشر دقائق.

الجزء الرئيسي: كما هو وموضح في الجدول.

الجزء الختامي: تهدئة جري خفيف وتمرينات لمدة عشر دقائق + تمرينات استرخاء.

ملاحظات	حمل التدريب للتدريب البليومتري الاسبوع الأول			الجزء الرئيسي	اليوم
	الراحة	التكرار	الشدة		
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الرجلين والذراعين.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	12-2 مجموعتين	80%	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (2)، (3) التهدئة	الأحد
راحة سلبية					الأثنين
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الرجلين.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	10-6 مجموعتين	85%	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (3)، (5) التهدئة	الثلاثاء
راحة سلبية					الأربعاء
تهدف هذه التمارين لتحسين القدرة العضلية للرجلين.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	8-5 مجموعتين	90%	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (4)، (5) التهدئة	الخميس
راحة سلبية					الجمعة والسبت

ملاحظات	حمل التدريب للتدريب البليومتري الاسبوع الثاني			الجزء الرئيسي	اليوم
	الراحة	التكرار	الشدة		
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والجزع.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	10-6 مجموعتين	%85	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (4)، (5)، (6) التهدة	الأحد
راحة سلبية					الأثنين
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين.	دقيقتان بين المجموعتين	8-6 مجموعتين	%90	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (2)، (5)، (7) التهدة	الثلاثاء
راحة سلبية					الأربعاء
يتم التركيز على المجامع العضلية للذراعين والجزع والرجلين.	دقيقتان بين المجموعتين	8-5 مجموعتين	%90	الإحماء تطبيق تمرين رقم (2)، (3)، (5)، (6) التهدة	الخميس
راحة سلبية					الجمعة والسبت

ملاحظات	حمل التدريب للتدريب البليومتري الاسبوع الثالث			الجزء الرئيسي	اليوم
	الراحة	التكرار	الشدة		
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والجزع والرجلين وتحسين القوة العضلية للرجلين.	دقيقتان بين المجموعتين	12-8 مجموعتين	%80	الإحماء تطبيق تمرين رقم (2)، (4)، (5)، (9) التهدة	الأحد
راحة سلبية					الأثنين
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين.	دقيقتان بين المجموعتين	10-6 مجموعتين	%85	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (2)، (5)، (10) التهدة	الثلاثاء
راحة سلبية					الأربعاء
تحسين القدرة العضلية للرجلين.	دقيقتان بين المجموعتين	8-6 مجموعتين	%90	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (3)، (5)، (6) التهدة	الخميس
راحة سلبية					الجمعة والسبت

ملاحظات	حمل التدريب للتدريب البليومتري الاسبوع الرابع			الجزء الرئيسي	اليوم
	الراحة	التكرار	الشدة		
المسافة بين الكرات الطبية واحد متر	دقيقتان بين المجموعتين	12-8 مجموعتين	%80	الإحماء تطبيق تمرين رقم (3)، (5)، (6)، (9) التهدة	الأحد
راحة سلبية					الأثنين
تهدف هذه التمارين لتحسين مهارة الاستلام والتمرير.	دقيقتان بين المجموعتين	10-6 مجموعتين	%85	الإحماء تطبيق تمرين رقم (9)، (11)، (12) التهدة	الثلاثاء
راحة سلبية					الأربعاء
تهدف لتحسين مهارة المراوغة.	دقيقتان بين المجموعتين	8-6 مجموعتين	%90	الإحماء تطبيق تمرين رقم (13)، (14)، (15) التهدة	الخميس
راحة سلبية					الجمعة والسبت

ملاحظات	حمل التدريب للتدريب البليومتري الاسبوع الخامس			الجزء الرئيسي	اليوم
	الراحة	التكرار	الشدة		
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	10-8 مجموعتين	%85	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (2)، (5)، (7) التهديئة	الأحد
راحة سلبية					الأثنين
تهدف هذه التمارين لتحسين الأداء الفني لمرحلتي الطيران والهبوط.	1.5 دقيقة بين المجموعتين	10-6 مجموعتين	%90	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (3)، (16)، (17) التهديئة	الثلاثاء
راحة سلبية					الأربعاء
تهدف لتحسين مهارات الاستلام والتمرير والمرأوغة.	دقيقتان بين المجموعتين	8-5 مجموعتين	%95	الإحماء تطبيق تمرين رقم (9)، (11)، (12)، (13)، (14) التهديئة	الخميس
راحة سلبية					الجمعة والسبت

ملاحظات	حمل التدريب للتدريب البليومتري الاسبوع السادس			الجزء الرئيسي	اليوم
	الراحة	التكرار	الشدة		
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة الذراعين والجذع والرجلين وتحسين القوة العضلية للرجلين.	دقيقتان بين المجموعتين	12-8 مجموعتين	%90	الإحماء تطبيق تمرين رقم (2)، (4)، (5)، (9) التهدة	الأحد
راحة سلبية					الأثنين
تهدف هذه التمارين لتحسين قوة عضلات الذراعين والرجلين.	دقيقتان بين المجموعتين	10-6 مجموعتين	%95	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (2)، (5)، (10) التهدة	الثلاثاء
راحة سلبية					الأربعاء
تحسين القدرة العضلية للرجلين.	دقيقتان بين المجموعتين	8-6 مجموعتين	%95	الإحماء تطبيق تمرين رقم (1)، (3)، (5)، (6) التهدة	الخميس
راحة سلبية					الجمعة والسبت