**جامعة الجيلالي بونعامة**

**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**تخصص: التدريب الرياضي**

**مطبوعة في مقياس:**

**التخطيط و البرمجة في التدريب الرياضي موجهة لطلبة السنة الأولى ماتسر**

**تخصص: التدريب الرياضي**

**من إعداد:**

**الدكتور / عــطاب إبــراهيم**

**الرتبة: أستاذ محاضر قسم أ**

**السنة الجامعية:2020/2021**

**المحتويات**

**المحور الأول التدريب الرياضي**

**مفهوم التدريب الرياضي.................................04**

1. **خصائص التدريب الرياضي...........................................................05**

**3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي..................................................... 08**

**4- أهداف التدريب الرياضي...............................................................10**

**5- واجبات التدريب الرياضي الحديث .....................................................10**

**116- قواعد التدريب الرياضي .............................................**

**المحور الثاني**

**ماهية التخطيط ........................................................................13..**

**1- مفهوم التخطيط .....................................................................14**

**1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص ..................................................15**

**1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي .................................................15**

**2- أهمية التخطيط .......................................................................16**

**3- مراحل التخطيط .....................................................................16**

**- أنواع التخطيط ......................................................................174**

**- تخطيط طويل المدى...............................................................171-4**

**4-2 تخطيط قصير المدى ................................................................17**

**4-3 التخطيط الجاري ..................................................................18**

**- الإستراتيجية .........................................................................18**

**1- مفهوم الإستراتيجية .................................................................19**

**2- شروط وضع الإستراتيجية ...........................................................19**

**-التخطيط الإستراتيجي ................................................................20**

**1 -  مفهوم التخطيط الاستراتيجي ......................................................20**

**2- معوقات التخطيط الإستراتيجي ......................................................21**

**3-  فوائد التخطيط الاستراتيجي .........................................................22**

**- التخطيط الرياضي ....................................................................22**

**1- عناصر التخطيط الجيد ...............................................................23**

**2-التخطيط في كرة القدم ................................................................23**

**3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي ...................................................23**

**4- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم ..........................................24**

**5-  أنواع التخطيط ....................................................................25**

**5-1-التخطيط اليومي.................................................................25**

**5-1-1- القسم الإعدادي ............................................................26**

**5-1-2- القسم الرئيسي .............................................................26**

**5-1-3- القسم الختامي .............................................................26**

**5-2- التخطيط الأسبوعي ...........................................................28**

**5-3- التخطيط الشهري..............................................................29**

**5-4- التخطيط السنوي .............................................................30**

**6- مؤشرات التخطيط................................................................30**

**6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد .................................................31**

**6-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي ...................................................31**

**6-2-مؤشرات الإعداد للمنافسة ......................................................31**

**المحور الثالث التحضير البدني للاعب كرة القدم**

**2-1- لمحة عن التحضير البدني...............................................................32**

**2-2- مفهوم التحضير البدني...................................................................32**

**2-3- أنواع التحضير البدني...................................................................33**

**2-4- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم .................................................35**

**2-5- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم .....................................36**

**2-5-1- تعريف اللياقة البدنية.................................................................36**

**2-5-2- مكونات اللياقة البدنية................................................................37**

**2-6-الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.....................................................48**

**خلاصة.........................................................................................51**

**المبحث الأول : التدريب الرياضي .**

**تمهيد**

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة، وعلى كفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة.

فعلى كل مدرب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع اللاعبين.

لوصول المدرب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي بها كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالاتزان.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب ، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي.

**1- مفهوم التدريب الرياضي:**

التدريب الرياضي هو" العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"

وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".[[1]](#footnote-2)

كما يعرف التدريب:" على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية

قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة".[[2]](#footnote-3)

ويعرفه محمد علاوي:" التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".[[3]](#footnote-4)

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي :" أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".[[4]](#footnote-5)

**2- خصائص التدريب الرياضي:**

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا.

لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

2-1 التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية**:**

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية اللاعب على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم.[[5]](#footnote-6)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته تنظيم القواعد التربوية وتمييز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها[[6]](#footnote-7)

2-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية**:**

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي[[7]](#footnote-8)

يرى"احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

1- علم التشريح.

2- وظائف أعضاء الجهد البدني.

3- بيولوجية الرياضة.

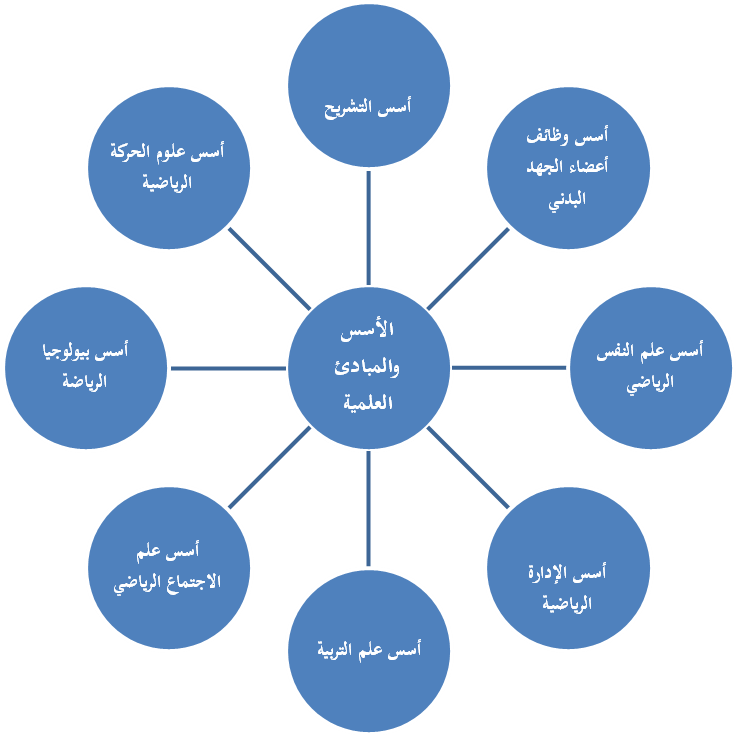
4- علوم الحركة الرياضية.

5- علم النفس الرياضي.

6- علوم التربية.

7- علم الاجتماع الرياضي.

8-الإدارة الرياضية.



**شكل (3)**

**الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث**

**2**-3 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي.[[8]](#footnote-9)

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب ،والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب. [[9]](#footnote-10)

2-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية(موسمية)أي أنها لانشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مرورا بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب [[10]](#footnote-11)

**3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:**

لكي يمكن إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

**3**-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

**3**-2 الإعداد المهاري **:**

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

**3**-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

**3**-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذالك توجيهه، وإرشاده،ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

**الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي**

**4- أهداف التدريب الرياضي:**

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية.

الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي ) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية ( السرعة، القوة، التحمل )، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،.......الخ. [[11]](#footnote-12)

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرار ها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذالك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي". [[12]](#footnote-13)

**5- واجبات التدريب الرياضي الحديث:**

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

**5**-1 الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.

- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

5-2 الواجبات التعليمية**:**

* التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
* التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
* تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
* تعلم إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية ( تعلم وإتقان المهارات(

**5**-3 الواجبات التنموية:

* التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة. [[13]](#footnote-14)

**6- قواعد التدريب الرياضي:**

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

**6**-1 التنظيم:

يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

* تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى.
* تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ماسبق أن تدرب عليه اللاعبين .
* أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

6-2 التدرج:

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

* من السهل إلى الصعب.
* من البسيط إلى المركب.
* من القريب إلى البعيد.
* من المعلوم إلى المجهول

انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرب في تكوين اللاعبين، كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

**المحور الثاني التخطيط**

**I- ماهية التخطيط**:

المعنى اللغوي للتخطيط)هو إثبات لفكرة ما بالرسم ،و الكتابة وجعلها تدل على دلالة تامة على مايقصد في الصورة أو الرسم والفكرة عندما تكون واضحة على الورق فهي مازالت غامضة في الذهن والعكس).

المعنى الاصطلاحي للتخطيط :تعددت تعار يف التخطيط وتنوعت للأسباب التالية :

·اختلاف التعريف باختلاف الفترة التاريخية .

·اختلاف الأهداف باختلاف المجتمعات .

·اختلاف الأساس الإيديولوجي في الدول المتخلفة .

·اختلاف المعني باختلاف نوع وميدان التخطيط وميدانه وعمليات النشاط .

· اختلاف تخصص الباحثين والمدربين وخلفياتهم الإيديولوجية والفكرية .

·التخطيط هو أسلوب لحل المشكلات.

·التخطيط هو مجموع التدابير المنظمة للتغبير .

ويرجع تباين تعار يف التخطيط إلى:

· تعدد وتداخل العمليات والإجراءات التي يتطلبها التخطيط.

· تنوع مداخل التخطيط واستراتيجيات تنفيذه .

·  لا يعتبر التخطيط أسلوب فنيا فقط ، وإنما يمكن اعتباره شكلا من أشكال التعبير الاجتماعي ونوعا من أنواع الإدارة الاقتصادية والاجتماعية.

لذلك فقد اتخذ مصطلح التخطيط المعاني التالية :

· مجموعة من الفترات اللازمة للعمل في المستقبل .

·أسلوب تنظيم لعملية التنمية .

·عملية لتحقيق أهداف مستقبلية .

· وسيلة لتوزيع الموارد المتاحة على الاستخدامات أو المتطلبات.

· عملية اختيار الوسائل المناسبة لتنفيذ المشروعات

1- **مفهوم التخطيط:**

   إن تعريف التخطيط يتفاوت بتفاوت عوامل وظروف المكان والزمان بل إن هذا التفاوت يمتد إلى داخل المكان إذا ما اختلفت وجهات النظر وتباينت الاهتمامات والمصالح , إذ أنه لا يوجد إذ أنه لا يوجد تعريف جامع ومانع لمفهوم التخطيط , فالأمر متوقف على الهدف من التخطيط أولا وعلى المكان والزمان ثانيا ملكن من المتفق عليه أن هناك قاسم مشترك بين الباحثين والمهتمين ف هذا المجال , حيث توجد أسس مشتركة تؤخذ بالحسبان عند تعريف التخطيط وبالتالي فإن الاختلاف محدود بين التعاريف التي يضعها جمهور الباحثين والدارسين . وإذا ما وجد اختلاف عند الباحثين فإنه غالبا ما يكون راجعا إلى طبيعة النظرة والهدف من وراء تحديد المفهوم .

  وقد قدمت للتخطيط تعريفات عديدة . انطلاقا من وجهات نظر مختلفة وفي أزمنة مختلفة وستعرض لعدد منها :

- يعرفه فيول " إن التخطيط في الواقع يشمل التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل "

- ويعرف إبراهيم عبد المقصود أنه " استقراء للمستقبل من خلال إمكانات الحاضر وخيرات  الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة , عن طريق تحديد السياسات الكيفية بتحقيق هذه الأهداف , مع وضع البرامج  الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتقبة " .

- ويعرفه إبراهيم سعد الدين " هو مجموعة النشاط والترتيب والعمليات اللازمة لإعداد واتخاذ القرارات المتصلة بتحقيق أهداف محددة وفقا لطريقة مثلى , وأن التخطيط القومي هو مجموعة التنظيمات والترتيبات التي اختيرت لتحقيق الأهداف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية بالمجتمع في زمن معين "

**1-1- تعريف التخطيط وفقا للتخصص** :

من وجهة نظر الإداريين : ((التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من اجل تحقيق أهداف معينة)).

ومن وجهة نظر المدربين : ((يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ،خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية ، بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات، وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد للنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح المخطط والمنهج في الأداء الرياضي)).ويمكن أن نستخلص من التعاريف السابقة السمات المشتركة للتخطيط وهي:

· يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.

· يتضمن وضع أهدف تحقق مستقبلا.

· نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.

الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة

**1-2- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:**

مما سبق من تعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن أن نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي :

" التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ."

**2- أهمية التخطيط :**

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، ومن أهم مزايا التخطيط :

v يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي  يسهل تحقيقها .

v يبين مقدما جميع الموارد اللازم استخدامها كما ونوعا، وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف  والاحتمالات .

v يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار

v يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد .

**3- مراحل التخطيط :**

-       تحديد الهدف بوضوح .

-       جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع .

-       تبويب المعلومات في أبواب متجانسة .

-       تحليل هذه المعلومات .

-       وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف .

-       وضع عدد من الخطط البديلة .

-       دراسة الخطط واختيار الأفضل منها .

-       وضع برامج التنفيذ وفقا للأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني

**- أنواع التخطيط :4**

للتخطيط الرياضي ثلاثة أنواع وهي**:**

      - تخطيط طويل المدى.

    -  تخطيط قصير المدى.

    -  التخطيط الجاري.

**- تخطيط طويل المدى:1-4**

وهذاالتخطيط كقاعدةيتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04) سنوات وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أوقد سنتان كالفترة بين بطولة أوربا مثلا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب،ويجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة ،هذه الدورة تمدد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاث وهي:\* الإعداد والتحضير الجيد للممارسين من كل النواحي. \* الاهتمام بكل صغيرة وكبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين في كرة القدم، وكذلك أثناء المنافسة وذلك بتقديم كل ما يخص الجوانب سواء البدنية أو المهارية أو التكتيكية، و كذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، وتتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

**4-2 تخطيط قصير المدى :**

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائما لممارسي هذه اللعبة (كرة القدم)،وذلك مع مراعاة كل الجوانب.

**4-3 التخطيط الجاري :**

ويعتمد أساسا على التخطيط طويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلا : كيفية التصويب نحو المرمى سواء من الثبات أو من الارتفاع، وكذلك يحدد أكثر الطرق والوسائل اللازمة للعمل .

ويتأثر التخطيط بعاملين أساسيين هما: - الواقعيــة.

- دقـة المتابعة .

**الإستراتيجية:-**

**1- مفهوم الإستراتيجية:**

إن كلمة لإستراتيجية مستمدة من العمليات العسكرية ،وهي تعني في هذا الإطار تكوين التشكيلات ،توزيع الموارد الحربية بصورة معينة لمواجهة العدو،أو الخروج من المأزق ،أو لتحسين المواقع ،أو انتهاز فرص ضعف العدو .

ومن الناحية اللغوية يمكن تعريف الإستراتيجية بأنها خطة ،أو سبيل العمل .

هذه المفاهيم السابقة هي مفاهيم عامة ،وهناك مفاهيم خاصة لبعض الفقهاء المختصين في الأعمال الإدارية والإستراتيجية.

¨    ولذلك نجد توماس يعرفها بأنها خطط وأنشطة المنظمة التي يتم وضعها بطريقة تضمن خلق درجة من التطابق بين رسالة المنظمة وأهدافها،وبين هذه الرسالة والبيئة التي تعمل بها بصورة فعالة وذات كفاءة عالية.

¨    كما يعرفها Alfred chandler بأنها تمثل إعداد الأهداف والغايات الأساسية طويلة الأجل لمؤسسة و اختيار خطط العمل وتخصيص الموارد الضرورية .

¨    كما نجد لدى مدرسة Harvard    و Philippe de woot أن الإستراتيجية هي مجموعة القرارات المهمة للاختيارات الكبرى للمنظم المتعلقة بالمؤسسة في مجموعها،و الرامية إلى تكييف المؤسسة مع التغيير،وكذا تحديد الغايات الأساسية ،والحركات من أجل الوصول إليها والقرارات الأساسية لاختيار الهيكل التنظيمي والأخذ بعين الاعتبار تطبيق الإستراتيجية.

¨    الإستراتيجية هي قرارات هامة ومؤثرة تتخذها المنظمة لتغطية قدراتها على الاستفادة مما تتيحه البيئة من الفرص لوضع أفض الوسائل لحمايتها مما تفرضه البيئة عليها من تهديدات وتتخذ على مستوى المنظمة و مستوى وحداتها الإستراتيجية ،وكذلك على مستوي الوظائف

-  ومن خلال هذه التعاريف ،نجد أن هناك أبعاد رئيسية يجب أن تتضمنها لمفهوم الإستراتيجية وهي:

‌أ-  الإستراتيجية أسلوب مترابط وموحد وعامل القرارات.

‌ب-  الإستراتيجية هي وسيلة لتحديد رسالة المنظمة في ظل أهدافها طويلة الأجل، البرامج وأوليات التخصيص للموارد.

‌ج- الإستراتيجية هي وسيلة لتعريف المجال التنافسي.

 ‌د- الإستراتيجية هي استجابة للفرص والتهديدات لخارجية،ونقاط القوة والضعف الداخلية لتحقيق ميزة تنافسية.

  ‌ه- لإستراتيجية هي نظام لتوزيع المهام والمسؤوليات الإدارية للمنظمة.

 ‌و-الإستراتيجية هي تعريف لكافة الأطراف المرتبطة بالمنظمة .

**2- شروط وضع الإستراتيجية:**

لا نستطيع أن نفصل بين إستراتيجية جيدة وأخرى سيئة عن طريق النتائج الجزئية أو النهاية لأن هناك إمكانية وجود إستراتيجية غير ملائمة ،ورغم ذلك تعطي نتائج مقبولة،وبالمقابل فإن إستراتيجية جيدة.

وملائمة ومعدة بشكل محكم قد لا تعطي النتائج المرغوبة،وللخروج من هذا المأزق يجب توفر الشروط التالية:

- أن تكون الإستراتيجية محددة وواضحة.

- أن تستفيد وتستعمل الفرص الممنوحة من المحيط الوطني والدولي.

- أن تكون ملائمة لإمكانيات المؤسسة وبمستوي مخاطر مقبولة.

- أن تكون مختلف شروط الإستراتيجية متناسقة مع الاتجاهات العامة لمختلف أقسام المؤسسة.

- أن تكون ملائمة لمستوى مقبول من المساهمة في إفادة المجتمع.

ضرورة وجود مؤشرات أو مقاييس لمتابعة نسب تنفيذ الإستراتيجية

**-التخطيط الإستراتيجي:**

 - تعتبر مرحلة التخطيط الإستراتيجي حجر الأساس لتكوين وتنفيذ الإستراتيجيات التي يمكن من خلالها تحقيق رسائل المؤسسة وأهدافها ،وليست العملية ببساطة مجرد دراسة للبدائل واختيار البديل الأفضل،بل إن التأكد من مدى ملائمة الإستراتيجية المختارة يتطلب من المديرين قدر كبير من الاهتمام إلى كافة الجوانب والأوضاع الخاصة بالمؤسسة.

**1 -  مفهوم التخطيط الاستراتيجي :**

– التخطيط الاستراتيجي :هو التصميم والتبصير برسالة الشركة وبأهدافها وبمسارها الرئيسي وتحديد العمليات والأنشطة والأعمال اللازمة لتحقيق ذلك.

– يعرفه Ackoff بأنه " تصور المستقبل المرغوب فيه والوسائل التي تسمح ببلوغه ولذلك فهو عملية مستمرة تستلزم بناء وتقسيم مجموعة من القرارات المترابطة التي تسبق الفعل وتتدخل في الوضعيات التي تكون فيها احتمالات تحقيق النتائج المرغوبة ضعيفة بهدف رفع احتمالات تحقيق النتيجة".

– إن التخطيط الاستراتيجي هو العملية الإدارية التي يتم فيها تحديد الأولويات وتكوين البرامج ورسم السياسات التي تحكم سلوك المؤسسة واستخدام الموارد المختلفة المادية والبشرية لتحقيق أهدافها ويتطلب معلومات خاصة بالبيئة من خارج المؤسسة .

– إن التخطيط الاستراتيجي يركز على ميدان واحد من ميادين العمل في وقت محدد ويكون أكثر عمومية

 يعني تحديد دور المؤسسة في المجتمع وطريقة استخدام الموارد والعمليات التشغيلية والإجراءات الملائمة لتحقيق الأهداف المرسومة للإستراتيجية.

**2- معوقات التخطيط الإستراتيجي :**

إن التخطيط الإستراتيجي ليس أمرا هينا فهناك عقبات الإستراتيجي. صعبا وفيما يلي بعض العقبات على سبيل المثال:

2-1-   عدم رغبة المديرين أو ترددهم في استخدام هذا الأسلوب ، وقد يرجع ذلك إلى الأسباب التالية :

    اعتقاد المدير يقدم توافر الوقت الكافي في التخطيط الإستراتيجي -

    اعتقاد المدير بأنها ليست مسؤولية -

    اعتقاد المدير بأنه لن يكافأ على عملية التخطيط الإستراتيجي -

2-2-   البيئة الخارجية مضطربة مما قد يعيق التخطيط قبل أن يبدأ وذلك للأسباب التالية :

    الخ.سريع في عناصر البيئة القانونية والسياسة والاقتصادية ... الخ -

    ارتفاع تكلفة متابعة هذا التغيير عن قرب وبصورة مستمرة -

2-3-   مشاكل التخطيط الإستراتيجي تترك انطباعا سيئا في ذهن المدير وذلك للأسباب التالية :

    مشاكل جمع البيانات وتحليلها لوضع الخطط الإستراتيجية لا تجعل المدير مقدرا لأهمية الفكرة -

    وجود خطأ في إدارة الخطط الإستراتيجية يجعل المدير يعتقد بأن الفكرة غير مجدية-

2-4-   ضعف الموارد المتاحة مثل :

    صعوبة الحصول على المواد الأولية -

    صعوبة جلب التكنولوجيا والأساليب الفنية -

    نقص القدرات الإدارية -

2-5-   التخطيط يحتاج إلى وقت وتكلفة كبيرة وذلك للأسباب التالية :

    تستغرق المناقشات حول أهداف المنظمة وقتا طويلا من الإدارة العليا -

    الأمر يحتاج إلى كم هائل من المعلومات والإحصاءات المكلفة-

**3-  فوائد التخطيط الاستراتيجي :**

تؤدي ممارسة التخطيط الاستراتيجي إلى حصول المنشآت على العديد من الفوائد منها :

-       يزود المنشآت بمرشد حول ما الذي تسعى لتحقيقه

-       يزود المسؤولين بأسلوب للتفكير للمنشأة ككل

-       يساعد المنشأة على توقع التغيرات في البيئة المحيطة بها وكيفية التأقلم معها

-       يساعد المنشأة على تخصيص أي توزيع الموارد المتاحة وتحديد طرق استخدامها

-       يزيد الوعي بها وسياسية المديرين لرياح التغيير والتهديدات والفرص المحيطة

-       يقدم المنطق السليم في تقسيم الموازنات التي يقدمها المديرون

-       ينظم التسلسل في الجهود التخطيطية عبر المستويات الإدارية المختلفة

-       يجعل المدير خلاقا ومبتكرا ويبادر بوضع الأهداف وليس متلقيا لها

-       يوضح صورة المنشأة أمام كافة جماعات المصالح

**- التخطيط الرياضي :**

نظرا لأن التخطيط نهج يتبع في شتى المجالات ضمانا لتحقيق الهدف في هذا المجال ، فان الوسيلة المثلى و المنهج الشائع و المستخدم الآن في قطاع الرياضة في غالبية الدول المتقدمة رياضيا .

فالتخطيط الذي يتعرض للمستقبل يعتمد على التنبؤ العملي الذي تدعمه الخبرات الماضية في المجال المخطط له.

بالإضافة إلى المتاح من الإمكانيات لذا يعتمد المجال الرياضي على هذا أيضا مستخلصا بطريقة علمية الخبرات المكتسبة من الماضي و المدعمة بالنتاج المتحصل عليها، والتي يحاول تطويرها بالإمكانيات الموجودة في الحاضر ومحاولة مجابهة المستقبل بكل غموضه و المتوقع حذوثة مع الاستعداد لهذا المستقبل بقدر المستطاع

ويقول Kockooshken   على التنبؤ والتخطيط لتطوير التربية البدنية والرياضية((إن التنبؤ في مجال التربية البدنية و الرياضية هو تنبؤ مدروس للتغيير في تطوير الاتجاه الرئيسي و النتائج وهذا التطوير يتم  على أساس الإمكانيات الموضوعة والمتوفرة)).

و التنبؤ لا يعتبر فقط كشرط أولي للتخطيط المثالي ولكنه أيضا واحد من أسس تنظيم الأنشطة بالاتجاهات الرئيسية لحركة التربية البدنية والرياضية، ويتعلق تطوير الحركة الرياضية في مجالات التنبؤ في محيط التربية البدنية والرياضية وفقا لهذه الاتجاهات الرئيسية كما يلي:

النواحي الإقليمية و الإدارية المختلفة لمختلف مستويات الحركة الرياضية .

التطوير العملــي .

 الأدوات والمتطلبات اللازمة لمختلف المنشآت الرياضية .

 الإطارات المتخصصة في كل مجال(كرة اليد،كرة الطائرة...الخ).

تطوير القدرة البدنية للأفراد .

 تطوير مستوى المهارات الرياضية والمنجزات الرقمية(أرقام قياسية).

 تطوير التنظيم في التربية البدنية والرياضية .

ولا يعتبر وجود القدر الكافي من المعلومات من أهم ضروريات التنبؤ و التخطيط فقط ،بل أيضا يتطلب وحدة تنسيق هذه المعلومات .

**1- عناصر التخطيط الجيد**

 تحديد أنسب أنواع التدريب -

- تحديد واجبات كل فرد وإعطائه كل ما ينوط به

تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة -

 - تحديد الأهداف المراد تحقيقها

ولضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي ألا يتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات الممارسين ورغباتهم وعليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية والارتفاع بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجازات المطلوبة والانتصارات، وذلك من خلال بناء خطة طبقا للأسس العلمية الحديثة وتحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، وذلك بمرونة الخطة المقدمة والارتباط بالتقويم .

2-**التخطيط في كرة القدم:**

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه، وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

   ويعرف التخطيط بأنه **"**تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة ".

 وكما بعرف أيضا **"** هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل"**.**

**3- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:**

- النضرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

-الترابط والتسلسلوالاستمرار في إعداد اللاعب.

- تكامل جوانب الإعداد.

- وجود خطة لإعداد اللاعب.

4- **خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:**

- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.

- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.

- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .

- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.

- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .

- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.

- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

5-  **أنواع التخطيط:**

5-1-**التخطيط اليومي:**

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه،والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب،  وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

5-1-1- **القسم الإعدادي:**

   ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية و المهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة.

   ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

    والإحماء الخاص،هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية.

5-1-2- **القسم الرئيسي:**

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية،وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومي والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

  إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فانه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت.

.**5-1-3- القسم الختامي:**

      ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية.

  إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فان التهدئة تتغير تبعا لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس.

   وقد قام الباحثان Horskg, Kacani  بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

     \***القسم التحضيري:**

                            التحضير النفسي وشرح هدف الحصة:5 دقائق.

                            مرحلة القسم الإعدادي 15- 30 دقيقة.

     \***القسم الرئيسي:**

[](https://3.bp.blogspot.com/-iX-SDu12cQs/V9OBtWbPfAI/AAAAAAAAAUU/cSSY0uyfYZcUqdaZT6rQuw4ijCPc1qcgwCLcB/s1600/1-44-638.jpg)مرحلة القسم الرئيسي 45-60 دقيقة.

     \***القسم الختامي:**

مرحلة القسم الختامي 10-15 دقيقة.

      وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة.

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح مابين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهدف التدريب.

5-2- **التخطيط الأسبوعي:**

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المناهج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

  إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وان الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارا) فان التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة.

   وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين        و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمرينات لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي،علما أن اللاعب قد يون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة.

  عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع ، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه .

 كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

5-3- **التخطيط الشهري:**

   تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

    يرى كل من عباس أحمد صالح ألسمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ،ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية.

 لذلك فان المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

  إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا.

  ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع    (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

5-4- **التخطيط السنوي:**

  المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

**أولا:** النواحي النظرية وتتضمن :

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة

- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونضام إقامة المباريات .

- الاختبارات والقياسات والتقويم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

**ثانيا:** النواحي التطبيقية وتتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.

- عدد فترات التدريب الإجمالية.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب ( خفيف ،متوسط ،عالي ).

 كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية.

**6- مؤشرات التخطيط:**

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب ،فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريب ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نحدد مايلي:

  - **الحمل:**

            أ- عدد أيام العمل ( التدريب ، المنافسة ، المراقبة ) .

           ب- حجم ساعات العمل ( الفردية ،بالأفواج ، بالفريق ).

           ج- حجم ساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني ، التكتيكي، النظري.

**-  الكثافة:**

أ‌- عدد التدريبات ذو كثافة قصوى .

ب‌-عدد التدريبات ذو كثافة متوسطة وصغيرة

**6-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد:**

**6-1-1- الإعداد البدني:**

    هذه مؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات

(القوة ، السرعة ،المداومة ، المرونة).

**6-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي:**

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي ،ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمرينات المراقبة وتقييم مستوى الأداء.

**6-2-مؤشرات الإعداد للمنافسة:**

     إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز ب:

-       عدد المنافسات ( الرسمية ، المراقبة ).

-       النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية .

-       مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق .

-       السن المتوسط للاعبين .

-       الطول والوزن المتوسط للفريق .

-       عدد اللاعبين في كل منصب

**.المحورالثالث التحضير البدني**

**2-1- لمحة عن التحضير البدني:**

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الإعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة وإستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك إتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة إزدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث إهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة مابين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الإقتصادية، الإجتماعية، العلمية والتقنية مما إنعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهمو في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والإجتماعية.

**2-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:**

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات،والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة ،تحمل ومرونة.[[14]](#footnote-15)(1)

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا،وظيفيا،نفسيا،لما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.[[15]](#footnote-16)(1)

**2-3- أنواع التحضير البدني:**

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.[[16]](#footnote-17)(2)

فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامّة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصّة ،بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي وإكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاّعبين.[[17]](#footnote-18)(3)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

**2-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:**

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة مابين (70%-80%) من درجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات, بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.[[18]](#footnote-19)(4)

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة, إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

**2-3-2- مرحلة الإعداد الخاص:**

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري, والخططي وتطويره, واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة باللعبة ,مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة إستعدادا لفترة المباريات.[[19]](#footnote-20)(1)

**2-3-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:**

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

* يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
* إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
* الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
* كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع مايحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
* تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري.[[20]](#footnote-21)(2)

**2-3-4 مرحلة الإعداد للمباريات:**

تستغرق هذه المرحلة من(3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاّعبين،مع العناية بالأداء المهاري.

خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص.[[21]](#footnote-22)(1)

**2-4- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:**

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا،ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها بإستمرار بهدف تحسينها ،ومن هنا فقد أصبح دواما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ،بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة.[[22]](#footnote-23)(1)

**2-5- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:**

**2-5-1 تعريف اللياقة البدنية:**

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والإجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسون كلارك"على أنها"القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي"السوفيتي"اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.[[23]](#footnote-24)(2)

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية ،ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعا واضحا،إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللّعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

**2-5-2- مكونات اللياقة البدنية:**

إختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

\* صورها "هارسون كلارك"في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

\* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة"General motor ability"أكثر هذه اللياقة شمولا، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

**2-5-3- القوة:**

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ،وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز.[[24]](#footnote-25)(1)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية.[[25]](#footnote-26)(1)

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.[[26]](#footnote-27)(2)

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى إكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

**2-5-3-1-أنواع القوة:**

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

* القوة العامة.
* القوة الخاصة.

**أولا** : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرّقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

* تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
* التمارين بواسطة الكرات الطبية.
* التدريب الدائري.[[27]](#footnote-28)(3)

**ثانيا**:القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتير ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الإنفجارية

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.[[28]](#footnote-29)(1)

**2-5-3-2- طرق تطوير صفة القوة:**

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

**أ- طريقة المنهجية الطويلة:**

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (04%-06%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

**ب- طريقة المنهجية الشديدة:**

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

**ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:**

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة،تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لاتتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات % 50-30)من بنية الرياضي وهناك طرقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

**2-5-3-3 أهمية القوة:**

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب.[[29]](#footnote-30)(1)

* تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم :مثل الفوسفو كرياتين والغليكوجين.
* تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).
* تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.
* تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.[[30]](#footnote-31)(2)

**2-5-4- السرعة:**

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن،وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.[[31]](#footnote-32)(3)

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

**2-5-4-1أنواع السرعة:**

للسرعة عدّة أقسام وهي:

**أولا:سرعة الإنطلاق:**

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالإنطلاقات الصحيحة.

هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الإنطلاقات السريعة ،فسرعة الإنطلاق مهمة ,بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة.[[32]](#footnote-33)(1)

**ثانيا:سرعة الحركة:**

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة ،والتي تؤدى مرة واحدة مثل ركل الكرة ،تصويب الكرة ،المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم " نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل ،وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب وإتجاه الحركة المؤداة.

**ثالثا سرعة رد الفعل :**

إن سرعة ردّ الفعل هي إنعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف"بالزمن الواقع مابين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على إكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب ،أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.[[33]](#footnote-34)(2)

**2-5-4-2 طرق تنمية السرعة:**

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات،ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

**أ-طريقة التكرار بأقصى جهد:**

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

**ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:**

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد

**ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:**

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثابة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى(السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب. [[34]](#footnote-35)(1)

**2-5-4-3 أهمية السرعة:**

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين فوسفات(CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات(ATP) .

**2-5-5- المرونة:**

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم ،فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

* قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
* قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
* قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها إحتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. [[35]](#footnote-36)(1)

**2-5-5-1- أنواع المرونة:**

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

**أولا:المرونة الديناميكية:**ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودحرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

**ثانيا:المرونة السلبية:**

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المفصل على عدة عوامل مختلفة

* التركيب التشريحي لعظام المفصل.
* الأربطة المحيطة بالمفصل.
* تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر. [[36]](#footnote-37)(2)

**2-5-5-2-طرق تطوير المرونة:**

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ،ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

* أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
* تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من إستعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
* يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
* إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
* إستعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
* تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل بإستعمال تمارين الإسترخاء.
* يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.[[37]](#footnote-38)(1)

**2-5-5-3- أهمية المرونة:**

إن إنعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

* عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
* صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة،التحمل،الرشاقة.
* سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
* بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

**2-5-6- التحمل:**

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. [[38]](#footnote-39)(2)

**2-5-6-1أنواع التحمل:**

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

* تحمل عام.
* تحمل خاص.

**أولا:التحمل العام:**

وهو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدّة اللعب القانونية المحددة للمباراة ،دون صعوبات بدنية،وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني ،ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

**ثانيا:التحمل الخاص:**

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طول مدّة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى،فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ،من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة،وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة.[[39]](#footnote-40)(1)

**2-5-6-2-طرق تطوير التحمل:**

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة وإختيارالطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ،بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ،ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي،حيث يجب إنسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ،وأكّد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل ،بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره،حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفتري، إذا تم تحقيق نظرية التكيف، ففي حالة صعوبة إنسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدّة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم.[[40]](#footnote-41)(1)

**2-5-6-3- أهمية التحمل:**

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب وإتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (O2) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ،بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.[[41]](#footnote-42)(2)

**2-5-7- الرشاقة:**

تعرّف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.[[42]](#footnote-43)(3)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ،وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

**2-5-7-1-أنواع الرشاقة:**

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

* رشاقة عامة.
* رشاقة خاصة.

**أولا: الرشاقة العامة:** هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

**ثانيا:الرشاقة الخاصة:** وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة.[[43]](#footnote-44)(1)

**2-5-7-2- مكونات الرشاقة:**

**أ-الدقة:** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

**ب- التوازن:** يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).

**ج-التوافق:** يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.[[44]](#footnote-45)(2)

**2-5-7-3-طرق تطوير الرشاقة:**

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائري والفتري والتكراري إلا أن هناك أسليب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1-تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2-القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3-يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة،ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللّعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

-مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

-تغيير شدّة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.

-مقدار المقاومة أثناء إستعمال التمارين الخاصة ،الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ-ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة بإستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب-تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج-تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية.[[45]](#footnote-46)(1)

**2-5-7-4-أهمية الرشاقة:**

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها،التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاّعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي ،كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التقنيك.[[46]](#footnote-47)(1)

**2-6- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:**

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

**2-6-1- طريقة التدريب المستمر:**

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدى بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.[[47]](#footnote-48)(2)

**2-6-2- طريقة التدريب الفتري:**

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبضة القلب إلى 180نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

* التدريب الفتري المرتفع الشدة:ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.
* التدريب الفتري المنخفض الشدة:يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا .

**2-6-3- طريقة التدريب التكراري:**

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.[[48]](#footnote-49)(1)

**2-6-4- طريقة التدريب الدائري:**

يقوم المدرب بوضع من 08إلى 12تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدى التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلوا الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120نبضة /د.

**2-6-5- طريقة Stretching:**

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

**2-6-6- طريقة التدريب المحطات:**

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الأخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ بعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الإنتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.[[49]](#footnote-50)(2)

**2-6-7- طريقة التدريب المتغير:**

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الإرتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة (10م) تكرر (05)مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.[[50]](#footnote-51)(1)

**الاختبارات والمقاييس واهميتها**

**مقدمة:**

**تعد الاختبارات البدنية من أهم العوامل التي يجب أن تصاحب المنهج التدريبي حتى نتمكن من التأكد من ملائمة حمل التدريب لمستوى الرياضي ومن ثم يمكن رفع وخفض حمل التدريب على وفق هذه الاختبارات.**

**حيث يعرف الاختبار بـانه عبارة عن موقف مقنن يستدعي سلوكا (استجابة) محدداً من المختبر يعبر عن شئ معين يراد قياسه وهو أيضاُ تمرين أو سؤال يهدف إلي التعرف علي قدرة أو سمة أو خصوصية لدي المختبر فالاختبار هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطي بهدف التأكد من معرفة الشخص أو قدراته أو أستعدادته أو كفاءته. (5: 137)**

**أنواع الاختبارات :**

**هناك تقسيمات متعددة للاختبارات وهى مختلفة طبقاً للشكل أو الغرض أو المحتوى :**

**تقسيم كرونباخ Cronbach :**

**1- اختبارات الأداء الأقصى Test of Maximum Performance وهى الاختبارات التى تستخدم لتحديد إلى أى حد يستطيع المختبر أن يقوم بأداء ما إلى أقصى قدرته.**

**2- اختبارات تحديد الأداء Test of Typing Performance وهى اختبارات تقيس ما يحتمل أن يفعله المختبر فى موقف معين أو فى نوع معين من المواقف . (3: 57)**

**ويقسم عصام عبد الخالق (2003م) أنواع الاختبارات في المجال الرياضي إلي:**

**(أ) تختلف الأنواع من حيث الغرض إلي:**

**1- الاختبارات الوظيفية: لقياس الإمكانات الحيوية عند الفرد مثل كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.**

**2- الاختبارات البدنية والحركية: لقياس الصفات البدنية والحركية كمكونات الأداء واللياقة البدنية والحركية.**

**3- اختبارات مستوي الأداء المهاري: لقياس مدي اكتساب واتقان الفرد للمهارات الحركية العامة والخاصة بالنشاط الرياضي الممارس وقابليته للتعلم الحركي.**

**4- اختبارات المعرفة والمعلومات: وتتعلق بالقواعد والقوانين والمعلومات والعادات والسلوك والثقافة والوعي الرياضي.**

**5- الاختبارات النفسية: لقياس النواحي الانفعالية والعقلية للفرد واستعدادته وسماته الشخصية والارادية. ( 4: 301)**

**الاختبارات البدنية**

**نماذج لبعض الاختبارات المستخدمة لقياس مكونات اللياقة البدنية وهى القوة العضلية والجلد العضلى والجلد الدورى التنفسى والمرونة والرشاقة والسرعة .**

**1-اختبارات القوة العضلية**

**Muscular Strength Tests**

**ب‌- اسم الاختبار:**

**اختبارقياس قوة عضلات الرجلين**

**الغرض من الاختبار:**

**قياس قوة عضلات الرجلين**

**الأجهزة:**

**- جهاز الديناموميتر dynamometer**

**وصف الاختبار:**

**- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض ويراعى هذا الوضع خاصة أثناء الشد**

**- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين ويحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر**

**- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى**

**التسجيل:**

**- يعطى لكل مختبر محاولتان أو ثلاثة بحيث يسجل له افضلهما أو أفضلها**

**ب- الشد لاعلى باستخدام الزميل (للجنسين) straddle –chins**

**-الغرض من الاختبار :قياس القوة العضلية.**

**-الادوات :يستخدم الزميل كاداة.**

**-وصف الاختبار :من وضع الرقود الذراعان اماما ، يمسك المختبر بيدى الزميل المواجه له والمتخذ وضع الوقوف فتحا ،بحيث يكون جسم المختبر ممتدا بين ساقى الزميل ، بقوم المختبر من هذا الوضع بثنى المرفقين لرفع الجسم بحيث يرتكز**

**على عقبى القدمين فقط. يلى ذلك فرد المرفقين للعودة الى الوضع**

**-التسجيل :يسجل عدد المحاولات الصحيحة**

**-توجيهات وقواعد عامة :**

**1-دور الزميل فى هذا الاختبار سلبى تماما فهو مجرد اداة .**

**2- يلاحظ ان الجسم مفرود تماما فى جميع مراحل الاختبار .**

**3-يشترط فرد المرفقين تماما فى حالة العودة للوضع الابتدائى**

**4-اى وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .**

**ملحوظة :**

**يؤدى هذا الاختبار باستخدام الزميل كاداة ويجب مراعاة ان يكون المختبر والزميل متقاربين فى الطول .**

**(ج) الدفع على المتوازى (للبنين ) Push – ub (or Dips )for Boys**

**- الغرض من الاختبار :قياس القوة العضلية .**

**- الادوات: جهاز متوازى.**

**- مواصفات الاداء : من وضع الاستناد على احد طرفى المتوازى (يلاحظ عدم لمس القدمين للارض ) يقوم المختبر بثنى المرفقين كاملا ثم مدهما مرة اخرى للعودة الى الوضع الابتدائى يكرر هذا العمل اكثر عدد ممكن من المرات .**

**-التسجيل :تسجيل عدد المحاولات الصحيحة .**

**توجيهات وقواعد عامة**

**1-يمكن مساعدة الطالب فى الوصول الى الوضع الابتدائى للاختبار (وضع الاستناد).**

**2-يلاحظ فى وضع الاستناد الامتداد الكامل للجسم (خصوصا الرجلين) كما يلاحظ عدم ملامسة الرجلين للارض .**

**3- يجب عدم القيام باى مرجحات خلال القيام بالاختبار .**

**4- اى وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .**

**2- اختبارات الجلد العضلى**

**Muscular Endurance Tests**

**(أ‌) ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (بنين) push-up for Boys**

**-الغرض من الاختبار:قياس الجلد العضلى .**

**-مواصفات الاداء :من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثنى المرفقين حتى يلامس الارض بالصدر ثم العودة للوضع الابتدائى .يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات .**

**-التسجيل : يسجل عدد المحاولات الصحيحة .**

**-توجيهات وقواعد عامة :**

**1-يلاحظ استقامة الجسم فى جميع المحاولات**

**2-ضرورة ملامسة الصدر للارض فى كل محاولة**

**3-غير مسموح بالتوقف اثناء الاداء**

**4-اى وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة**

**(ب) ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (للبنات )push-up for Girls**

**نفس شروط ومواصفات الاختبار السابق باستثناء ان تقوم المختبرة بالارتكاز على الركبتين بدلا من المشطين فى وضع الانبطاح المائل.**

**الانبطاح المائل من الوقوف**

**غرض الاختبار:**

**قياس التحمل العضلي العام للجسم.**

**مستوى السن والجنس:**

**من سن 10 سنوات إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.**

**الأدوات اللازمة:**

**بساط رقيق من اللباد يوضع على أرض مستوية. كما يمكن أداء الاختبار في صالة الجمباز أو على أرض رملية مستوية.**

**وصف الأداء:**

**- يقف المختبر معتدلا.**

**- عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين.**

**- قذف الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماً.**

**- قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين.**

**- الوقوف في وضع معتدل والصدر أماماً للوصول للوضع الابتدائي.**

**- يؤمر المختبر بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف.**

**تعليمات:**

**- ينتهي الاختبار ويتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحة.**

**- لا تحتسب المحاولات غير الصحيحة في العدد.**

**- لا يؤدي الاختبار بسرعة كما في اختبار الرشاقة حيث لا يدخل الزمن كمحك.**

**- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط.**

**إدارة الاختبار:**

**- محكم: ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد.**

**- مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج النهائية.**

**حساب الدرجات:**

**تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربع أجزاء هي: ثني الركبتين كاملاً، قذف الرجلين خلفاًَ، قذف الرجلين أماماً، الوقوف. ( 2 : 160-161 )**

**1- اختبارات القوة المميزة بالسرعة**

**ا - اسم الااختبار: اختبارالوثب العمودى من الثبات**

**الغرض من الاختيار: قياس القدرة العضلية**

**الادوات المستخدمه:**

**طباشير – سبورة مثبته على الحائط ونرفع عن الأرض 150 سم ومدرجه من 150سم – 400سم**

**مواصفات الاداء:**

**يمسك اللاعب الطباشير فى يده المميزة ثم يقف بحيث تكون ذراعة المميزة بجانب السبورة يقوم المختبر برفع الذراع المميزة بكامل امتدادها بعمل علاقة بالطباشير على السبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ويسجل الرقم الذى تم وضع العلامه امامه ، من وضع الوقوف يمرجح اللاعب المختبر الذراعين أاماً عاليا ثم اسفل خلفا مع ثنى الركنية نصفا ، ثم مرجحتها اماما عاليا مع فرد الركنيين للوثب العمودى (الأعلى ) إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهى على كامل امتدادها.**

**الشروط**

**- يجب عدم رفع الكعبين من على الارض عن عمل العلاقة الاولى**

**- يجب ان يكون الكتفان على استفاق واحدة**

**- يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة من مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة**

**التسجيل :**

**تقاس المسافة بين العلاقة الاولى والعلاقة الثانية بالسن وهذه المسافة تعبر عن قدرة للاعب العضلية.( 1 : 156)**

**ب- اختبار الوثب العريض من الثبات :**

**الغرض من الاختبار :**

**قياس القدرة .**

**الأدوات المستخدمة :**

**( يجرى الاختبار على حفرة وثب ـ شريط لأقرب سم )**

**مواصفات الأداء :**

**ـ يقف اللاعب على لوحة الوثب والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان يتمرجحان أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين وميل الجذع أماماً مثل وضع البدء فى السباحة .**

**ـ ثم تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض بمشطي القدمين بقوة للوثب أماماً لأقصى مسافة ممكنة .**

**التسجيل : يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه اللاعب لخط البداية .**

**ـ محاولتين يسجل أفضلهما. (1: 262)**

**اسم الاختبار : رمى ثقل زنته 900 جم بيد واحدة لأبعد مسافة**

**الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع**

**الأدوات:**

**- منطقة فضاء مستوية طولها 30 م وعرضها 7 م**

**- ثقل زنه 900 جم**

**- شريط قياس**

**- صفارة**

**وصف الاختبار:**

**- يقف المختبر خلف خط المرمى ثم يقوم برمي الثقل إلى أقصى مسافة ممكنة**

**- يجب أن لا يتعدى المختبر خط المرمى.**

**- عدم اخذ خطوة قبل الرمي.**

**التسجيل:**

**- تقاس المسافة من خط الرمي إلى مكان سقوط الثقل على الارض أو من نقطة السقوط حتى خط الرمي.**

**3-اختبارات الجلد الدورى التنفسى**

**Cardiovascular Endurance Tests**

**ا- اختبار الجرى – المشى لمدة 6 أو 8 أو 12 دقيقة**

**( 6 , 8 or 12 – Minutes Run – Walk Test )**

**الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .**

**مستوى السن والجنس :**

**من سن 12 سنة إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .**

**تقويم الاختبار :**

**- لم يسجل للاختبار معامل موضوعية .**

**- سجل دولتلى وبجبى Doolittle and Bigbee معامل ثبات للاختبار – 12 دقيقة – هو 0.94 وذلك عن طريق إعادة تطبيق الاختبار على عينة من البنين فى سن المراهقة .**

**- سجل للاختبار – 12 دقيقة – معامل صدق بلغ 0.90 .**

**الأدوات اللازمة :**

**- ساعة إيقاف وصفارة وعدد من العلامات المرقمة تستخدم لتسهيل عملية القياس .**

**- مضمار لألعاب القوى 200م أو 400م أو ملعب لكرة القدم أو أى منطقة فضاء من الأرض مستوية ذات مساحة مناسبة .**

**الإجراءات :**

**- فى حالة استخدام مضمار لألعاب القوى 400م ، يقسم المضمار بخطوط من الجير إلى أربعة أقسام متساوية طول كل منها 100م .**

**- يقسم كل من الأقسام الأربعة إلى عشرة مسافات متساوية طول كل منها 10م .**

**- فى حال عدم توافر مضمار لألعاب القوى يمكن استخدام ملعب لكرة القدم بحيث يحسب محيطه (الطول + العرض) × 2 ، ثم يقسم بالعرض بعلامات من الجير إلى مسافات متساوية لتسهيل حساب النتائج .**

**- ويمكن استخدام أى منطقة فضاء بحيث تحدد مسافة طولها 100 متر تحدد برايتين ركنيتين من الرايات الركنية الخاصة بملعب كرة القدم ، وتقسم المسافة بين الرايتين بعلامات من الجير ، المسافات بين كل علامة والأخرى متساوية وهى 10م .**

**وصف الأداء :**

**- يقسم المختبرين إلى مجموعات لا تقل المجموعة عن أربعة مختبرين وتزيد وفقاً للامكانيات المتاحة وظروف تطبيق الاختبار .**

**- يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البدء ، وعندما يعطون إشارة البدء يقومون بالجرى – المشى أكبر عدد من اللفات حول المضمار أو ملعب الكرة أو حول الرايات الركنية ، وذلك لمدة 12 دقيقة متصلة وحتى يعلن الميقاتى بصفارته انتهاء الزمن المقرر.**

**- عندما يعلن الميقاتى انتهاء الزمن المقرر يقوم المحكم بإعلان انتهاء الزمن للمختبر ، ثم يقوم بتسجيل عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة لأقرب 10م .**

**تعليمات الاختبار :**

**- يؤدى الاختبار فى مجموعات لا تقل عن أربعة مختبرين .**

**- يقوم الميقاتى بإعلان بدء الاختبار وانهاء الزمن بصفارة .**

**- يقوم الميقاتى بإعلان ما تبقى من الزمن على المختبرين من حين لآخر .**

**- يخصص محكم لكل مختبر ويقوم بحساب عدد اللفات التى يقطعها ويعلنها من حين لآخر على المختبر .**

**- للمختبر الحق فى المشى حينما يشعر أنه فى حاجة ضرورية إلى ذلك ، وفى هذه الحالة يحثه المحكم على مواصلة الجرى .**

**إدارة الاختبار :**

**- ميقاتى : ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن وإعلان انتهاءه .**

**- محكم لكل مختبر : ويقوم بمراقبة الأداء وحساب المسافة التى يقطعها المختبر وتسجيلها .**

**حساب الدرجات :**

**يقوم المحكم بحساب عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة إلى أقرب 10م ، ثم يقوم بضرب عدد اللفات الصحيح فى طول اللفة ، ثم يجمع الناتج مع أجزاء اللفة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هى درجة المختبر محسوبة بالأمتار الصحيحة .**

**جدول يبين مستويات أداء مجموعتين من البنين والبنات**

**لاختبار الجرى – المشى 12 دقيقة**

**الرجال مستوى الأداء السيدات**

**2820م – فأكثر ممتاز 2650م – فأكثر**

**2410م – 2820م جيد 2170م – 2640م**

**2010م – 2410م متوسط 1850م – 2150م**

**1610م – 2010م ضعيف 1530م – 1830م**

**0 – 1610م ضعيف جداً 0 – 1530م**

**( 2: 215- 219)**

**(ب) اختبار الخطوة لجامعة هارفرد (بنين)**

**harvard step test (boys)**

**يسمى هذا الاختيار بأختيار السلم لهارفرد نسبة الى جامعة هارفرد بالولايات المتحدة الامريكية او اختبار بروها Brouha Step Test نسبة الى واضع الاختبار وقد وضع هذا الاختبار خلال الحرب العاليمة الثانية لقياس مقدرة الجسم على التكيف اللاعمال العنيفة والشفاء من اثرها . ولقد استخدم هذا الاختبار فى تقسيم المتقدمين للخدمة العسكرية الى ثلاثة مستويات ( اقل لياقة ، لائق ، اكثر لياقة ) كما استخدم هذا الاختبار فى المجالات الرياضية واظهر نتائج اثبتت صدقه وارتفاع قيمته العلمية .ويستخدم فى هذا الاختبار مقعد ارتفاعه عشرون (20) بوصة (50سم ) وساعة ايقاف لقياس النبض وجهاز المترونوم وينفذ الاختبار وفقا للتسلسل التالى :**

**1- يقف المختبر اما م المقعد ، ويبدا الاختبار بان يصعد بقدمه اليمنى فوق المقعد ثم يصعد بالقدم اليسرى ( يصل الى وضع الوقوف فوق المقعد ) ثم يعود بقدمه اليمنى الى الارض ، ثم اليسرى . وهكذا يكرر العمل السابق مع الاحتفاظ باداء العمل فى اربع عدات بمعدل ثلاثين ( 30 ) مرة فى الدقيقة ( يستخدم فى ضبط عدد المرات جهاز المترونوم )**

**يستمر المختبر فى اداء العمل السابق هذا المعدل لمدة خمس دقائق متصلة او الى ان يعجز عن الاداء ( يسجل الزمن فى هذه الحالة ) ويجب الا تزيد فترة الاداء عن خمس دقائق**

**2- يجلس المختبر على كرسى فور انتهاءه من اداء الاختبار ويسجل له النبض لفترة ثلاثين (30) ثانية كالاتى :**

**أ- بعد انتهاء الاختبار من 1 الى 1نصف دقيقة .**

**ب – بعد انتهاء الاختبار من 2 الى 2 نصف دقيقة .**

**ج- بعد انتهاء الاختبار من 3 الى 3 نصف دقيقة .**

**وقد وضعت طريقتان للتقويم فى هذا الاختبار هما :**

**أولا معادلة الاختبار الطويلة Long Form**

**زمن الاستمرارفى أداء الاختبار بالثانية ×100**

**مؤشر الكفاءة البد نية = ــــــــــــــــــــــــ**

**2× مجموع قياسات النبض الثلاثة**

**ويكشف عن نتائج هذه المعادلة فى الجدول التالى رقم ( 2) للتعرف على تقدير الكفاءة البدنية ( وضعت هذه المعايير بعد تطبيق الاختبار على ثمانية الاف طالب من جامعة هارفرد ).**

**جدول رقم (2)**

**مستويات اختبار هارفرد ( المعادلة الطويلة )**

**المستوى التقدير**

**اقل من 55 ضعيف**

**من 55 الى 64 تحت المتوسط**

**من 65 الى 79 فوق المتوسط**

**من 80 الى 89 جيد .**

**90 فاكثر ممتاز**

**ثانيا – معادلة الاختبار القصير short Form وضع هذه المعادلة روبنسون وجونسن Robinson &Johnson حيث يقاس فيها النبض مرة واحدة فقط بعد الانتهاء من اداء الاختبار مباشرة لمدة دقيقة الى دقيقة ونصف ( من 1 الى 1نصف )دقيقة**

**والمعادلة هى :**

**زمن الاستمرار فى اداء الاختبار بالثانية × 100**

**مؤشر الكفاءة البدنية=ـــــــــــــــــــــــــ**

**5.5 × النبض**

**وقد وضعت المستويات فى الجدول التالى رقم (3) لتقويم حالة الفرد**

**جدول رقم (3)**

**مستويات اختبار هارفرد ( المعادلة القصيرة )**

**المستوى التقدير**

**اقل من 50 ضعيف**

**من 50 الى 80 متوسط**

**80 فاكثر جيد**

**4-اختبارات المرونة**

**Flexibility Teset**

**أ‌- ثنى الجذع للامام من الوقوف ( للجنسين )**

**Stand – and reash test of flexibility**

**الغرض من الاختبار : قياس المرونة .**

**الأدوات المستخدمة :**

**( مقعد بدون ظن ارتفاعه من الأرض 50 سم ـ مسطرة غير مرنة مقسمة بالسنتيمتر تثبت رأسياً على المقعد بحيث يبدأ التدرج من أعلى لأسفل) .**

**مواصفات الأداء :**

**ـ يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث يهبط بأطراف أصابعه على جانب المقعد موازياً للمسطرة إلى أعمق مسافة ممكنة .**

**شروط الاختبار :**

**ـ عدم ثنى الركبتين .**

**ـ الثبات عند أقصى مسافة يصل إليها المختبر .**

**طريقة التسجيل:**

**تسجل للمختبر المسافة التى حققها فى المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر (1: 260)**

**ج- ثنى الجذع خلفا من الانبطاح ( للجنسين )**

**Trunl extension test of flexibility**

**- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقرى**

**- الادوات : مسطرة مدرجة من صفر الى مائة سنتميتر (100 سم ) يجرى عليها حامل قبل للحركة فى الاتجاهين**

**- وصف الاختبار : من وضع الانبطاح والكفان متشابكان خلف الراس مع تثبيت الطرف السفلى بواسطة زميل يقوم المختبر بثنى الجزع للخلف ببطء الى اقصى مدى يستطيعه والثبات ثانيتين تقاس المسافة من اسفل الذقن حتى مستوى الارض بواسطة المسطرة الموضوعة فى وضع عمودى على الارض وامام راس المختبر بحيث يكون الصفر موازيا للارض يتم تحريك الحامل على المسطرة حتى يلامس اسفل ذقن المختبر**

**- التسجيل : يسجل للطالب الرقم الدال على المسافة من الارض حتى اسفل الذقن**

**- توجيهات وقواعد عامة :**

**1- لكل مختبر محاولتان تسجل له افضلهما .**

**2- يجب رفع الجذع بهدوء وببطء للوصول الى اقصى مسافة ممكنه والثبات لمدة ثانيتين.**

**3- اى مخالفة للشروط تلغى المحاولة.**

**5- اختبارات الرشاقة**

**Agility Tests**

**ب – اختبار باور للرشاقة (للجنسين ) Barror Agility Test**

**الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية .**

**ـ عدد 5 خمسة قوائم من القوائم التى تستخدم فى الوثب العالى أو رايات ركنية كالتي تستخدم فى كرة القدم أو كراسى ، مع ملاحظة ألا يقل طول القائم أو الراية أو الكراسى عن 30 سم .**

**الأدوات المستخدمة : ( ميدان للجرى مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طوله 4.75 م وعرضه 3 م ـ ساعة إيقاف )**

**مواصفات الأداء :**

**ـ يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .**

**ـ عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجرى المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية . الشروط :**

**ـ يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف عند خط البداية ( أ )**

**ـ يكون اتجاه الجرى وفقاً للشكل المحدد بالرسم والذى يكون على شكل رقم ( 8 ) فى اللغة الإنجليزية.**

**ـ يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الكراسى أو نقلها من أماكنها أو الاصطدام بها ، وإنما المطلوب هو الدوران حولها .**

**ـ عندما يكمل المختبر الجرى ثلاث دورات عليه أن يستمر فى الجرى حتى يقطع خط النهاية ( ب ) ـ عند الفشل فى أداء الاختبار أو عند حدوث خطأ فى شروط الأداء يعاد الاختبار مرة أخرى .ـ يعطى المختبر محاولة واحدة فقط . ـ يجب شرح الاختبار وعمل نموذج لله قبل التطبيق .**

**إدارة الاختبار:ـ مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن .**

**ـ مراقب : يقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الأداء وعدد اللفات .**

**التسجيل : يسجل الزمن الذى يستغرقه المختبر فى قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 1 / 10 ثانية ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة.( 1: 128)**

**ج- جرى الزجراج بين المقاعد Zigzag**

**الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة**

**- الادوات : اربعة مقاعد بدون ظهر ، ساعة ايقاف ، توضع المقاعد فى خط مستقيم بحيث تكون المسافة بين كل مقعدين متر واحد ، يرسم خط امام المقعد الاول وعلى بعد ثلاثة (3) امتار ( طول خط البداية متر واحد ).**

**وصف الاختبار : يقف المختبر على الجانب الايمن وظهره مواجه للمقاعد عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران للجرى تجاه المقاعد بطريقة جرى الزجزاج بحيث يؤدى دورتين كاملين يتجاوز خلالهما ثمانية مقاعد وينتهيان بتجاوزه لخط البداية مرة اخرى من الجانب الايسر بكامل جسمه.**

**-التسجيل :يسجل الزمن الذى قطع فيه المختبر الدورتين من بداية اشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية .**

**توجيهات وقواعد عامة**

**1-يجب عدم لمس المقاعد اثناء الجرى .**

**2- يجب اتباع الطريق المحدد للجرى وفى حالة المخالفة يلغى الاختبار ويعاد مرة اخرى بعد اخذ الراحة الكافية .**

**ملحوظة :يمكن اداء نفس الاختبار باستخدام حواجز العاب القوى على ان تعدل المسافة بين الحواجز الى مائة وخمسين (150) سنتيمترا .**

**6-اختبارات السرعة**

**Speed tests**

**(أ‌) الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية (للجنسين)**

**15- second- running in place**

**-الغرض من الاختبار:قياس السرعة الحركية.**

**-الادوات:ساعة ايقاف قائما وثب عال خيط مطاط .**

**-وصف الاختبار :يقف المختبر امام خيط المطاط المربوط فى قائمى الوثب العالى ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفا (اى احد الفخذين موازيا للارض) عند سماع اشارة البدء يجرى الطالب فى المكان باقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه فى جميع مراحل الجرى فى المكان يقوم المدرس بحساب عدد الخطوات التى قطعها المختبر فى خمس عشرة (15 ) ثانية على ان يكون العد على القدم اليمنى فقط.**

**-التسجيل :يسجل للمختبر عدد لمس القدم اليمنى للارض فى الزمن المقرر.-توجهيات وقواعد عامة:**

**1- يجب ان يكون ارتفاع الخيط موازيا لارتفاع ركبة المختبر وهو فى وضع الوقوف نصفا.**

**2-يجب لمس الخيط بالركبتين فى جميع مراحل الجرى فى المكان.**

**3- يحسب عدد خطوات الجرى عن طريق حساب عدد مرات لمس القدم اليمنى للارض.**

**4- اى مخالفة للتعليمات السابقة يوقف الاختبار ويعاد مرة اخرى بعد ان يحصل المختبر على الراحة الكافية.**

**ج- عدو 30 متر من من البدء المتحرك**

**الغرض من الاختبار:**

**قياس السرعة القصوى**

**وصف الأداء:**

**- يتخذ المختبر خلف خط الأول البداية.**

**- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث.**

**- يحسب زمن المختبر أبتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث(30 متر).**

**الأدوات:**

**- ساعة إيقاف.**

**- ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الأول والثاني عشر أمتار، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون متر..**

**- في حالة البدء الخاطئ تكرر البداية إلى أن ينجح المتسابق في ذلك.**

**التسجيل:**

**- يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (30 متر) من الخط الثاني وحتى وصوله إلى الخط الثالث. ( 3 : 381)**

**المراجع**

**1- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (1994م):" اختبارات الأداء الحركي" دار الفكر العربى، الطبعة الثالثة،القاهرة.**

**2- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي القاهرة ، 2001م.**

**3- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.**

**4- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)"، منشأة المعارف ، القاهرة، 2003م.**

**5- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.**

**مقدمة: https://www.youtube.com/watch?v=VFATIzyXxwM**

**تعد الاختبارات البدنية من أهم العوامل التي يجب أن تصاحب المنهج التدريبي حتى نتمكن من التأكد من ملائمة حمل التدريب لمستوى الرياضي ومن ثم يمكن رفع وخفض حمل التدريب على وفق هذه الاختبارات.**

**حيث يعرف الاختبار بـانه عبارة عن موقف مقنن يستدعي سلوكا (استجابة) محدداً من المختبر يعبر عن شئ معين يراد قياسه وهو أيضاُ تمرين أو سؤال يهدف إلي التعرف علي قدرة أو سمة أو خصوصية لدي المختبر فالاختبار هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطي بهدف التأكد من معرفة الشخص أو قدراته أو أستعدادته أو كفاءته. (5: 137)**

**أنواع الاختبارات :**

**هناك تقسيمات متعددة للاختبارات وهى مختلفة طبقاً للشكل أو الغرض أو المحتوى :**

**تقسيم كرونباخ Cronbach :**

**1- اختبارات الأداء الأقصى Test of Maximum Performance وهى الاختبارات التى تستخدم لتحديد إلى أى حد يستطيع المختبر أن يقوم بأداء ما إلى أقصى قدرته.**

**2- اختبارات تحديد الأداء Test of Typing Performance وهى اختبارات تقيس ما يحتمل أن يفعله المختبر فى موقف معين أو فى نوع معين من المواقف . (3: 57)**

**ويقسم عصام عبد الخالق (2003م) أنواع الاختبارات في المجال الرياضي إلي:**

**(أ) تختلف الأنواع من حيث الغرض إلي:**

**1- الاختبارات الوظيفية: لقياس الإمكانات الحيوية عند الفرد مثل كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.**

**2- الاختبارات البدنية والحركية: لقياس الصفات البدنية والحركية كمكونات الأداء واللياقة البدنية والحركية.**

**3- اختبارات مستوي الأداء المهاري: لقياس مدي اكتساب واتقان الفرد للمهارات الحركية العامة والخاصة بالنشاط الرياضي الممارس وقابليته للتعلم الحركي.**

**4- اختبارات المعرفة والمعلومات: وتتعلق بالقواعد والقوانين والمعلومات والعادات والسلوك والثقافة والوعي الرياضي.**

**5- الاختبارات النفسية: لقياس النواحي الانفعالية والعقلية للفرد واستعدادته وسماته الشخصية والارادية. ( 4: 301)**

**الاختبارات البدنية**

**نماذج لبعض الاختبارات المستخدمة لقياس مكونات اللياقة البدنية وهى القوة العضلية والجلد العضلى والجلد الدورى التنفسى والمرونة والرشاقة والسرعة .**

**1-اختبارات القوة العضلية**

**Muscular Strength Tests**

**ب‌- اسم الاختبار:**

**اختبارقياس قوة عضلات الرجلين**

**الغرض من الاختبار:**

**قياس قوة عضلات الرجلين**

**الأجهزة:**

**- جهاز الديناموميتر dynamometer**

**وصف الاختبار:**

**- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض ويراعى هذا الوضع خاصة أثناء الشد**

**- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين ويحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر**

**- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى**

**التسجيل:**

**- يعطى لكل مختبر محاولتان أو ثلاثة بحيث يسجل له افضلهما أو أفضلها**

**ب- الشد لاعلى باستخدام الزميل (للجنسين) straddle –chins**

**-الغرض من الاختبار :قياس القوة العضلية.**

**-الادوات :يستخدم الزميل كاداة.**

**-وصف الاختبار :من وضع الرقود الذراعان اماما ، يمسك المختبر بيدى الزميل المواجه له والمتخذ وضع الوقوف فتحا ،بحيث يكون جسم المختبر ممتدا بين ساقى الزميل ، بقوم المختبر من هذا الوضع بثنى المرفقين لرفع الجسم بحيث يرتكز**

**على عقبى القدمين فقط. يلى ذلك فرد المرفقين للعودة الى الوضع**

**-التسجيل :يسجل عدد المحاولات الصحيحة**

**-توجيهات وقواعد عامة :**

**1-دور الزميل فى هذا الاختبار سلبى تماما فهو مجرد اداة .**

**2- يلاحظ ان الجسم مفرود تماما فى جميع مراحل الاختبار .**

**3-يشترط فرد المرفقين تماما فى حالة العودة للوضع الابتدائى**

**4-اى وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .**

**ملحوظة :**

**يؤدى هذا الاختبار باستخدام الزميل كاداة ويجب مراعاة ان يكون المختبر والزميل متقاربين فى الطول .**

**(ج) الدفع على المتوازى (للبنين ) Push – ub (or Dips )for Boys**

**- الغرض من الاختبار :قياس القوة العضلية .**

**- الادوات: جهاز متوازى.**

**- مواصفات الاداء : من وضع الاستناد على احد طرفى المتوازى (يلاحظ عدم لمس القدمين للارض ) يقوم المختبر بثنى المرفقين كاملا ثم مدهما مرة اخرى للعودة الى الوضع الابتدائى يكرر هذا العمل اكثر عدد ممكن من المرات .**

**-التسجيل :تسجيل عدد المحاولات الصحيحة .**

**توجيهات وقواعد عامة**

**1-يمكن مساعدة الطالب فى الوصول الى الوضع الابتدائى للاختبار (وضع الاستناد).**

**2-يلاحظ فى وضع الاستناد الامتداد الكامل للجسم (خصوصا الرجلين) كما يلاحظ عدم ملامسة الرجلين للارض .**

**3- يجب عدم القيام باى مرجحات خلال القيام بالاختبار .**

**4- اى وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة .**

**2- اختبارات الجلد العضلى**

**Muscular Endurance Tests**

**(أ‌) ثنى الذراعين من الانبطاح المائل (بنين) push-up for Boys**

**-الغرض من الاختبار:قياس الجلد العضلى .**

**-مواصفات الاداء :من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثنى المرفقين حتى يلامس الارض بالصدر ثم العودة للوضع الابتدائى .يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات .**

**-التسجيل : يسجل عدد المحاولات الصحيحة .**

**-توجيهات وقواعد عامة :**

**1-يلاحظ استقامة الجسم فى جميع المحاولات**

**2-ضرورة ملامسة الصدر للارض فى كل محاولة**

**3-غير مسموح بالتوقف اثناء الاداء**

**4-اى وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة**

**(ب) ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (للبنات )push-up for Girls**

**نفس شروط ومواصفات الاختبار السابق باستثناء ان تقوم المختبرة بالارتكاز على الركبتين بدلا من المشطين فى وضع الانبطاح المائل.**

**الانبطاح المائل من الوقوف**

**غرض الاختبار:**

**قياس التحمل العضلي العام للجسم.**

**مستوى السن والجنس:**

**من سن 10 سنوات إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.**

**الأدوات اللازمة:**

**بساط رقيق من اللباد يوضع على أرض مستوية. كما يمكن أداء الاختبار في صالة الجمباز أو على أرض رملية مستوية.**

**وصف الأداء:**

**- يقف المختبر معتدلا.**

**- عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون الركبتان بين الذراعين.**

**- قذف الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماً.**

**- قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين.**

**- الوقوف في وضع معتدل والصدر أماماً للوصول للوضع الابتدائي.**

**- يؤمر المختبر بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف.**

**تعليمات:**

**- ينتهي الاختبار ويتوقف العد حينما يتوقف المختبر للراحة.**

**- لا تحتسب المحاولات غير الصحيحة في العدد.**

**- لا يؤدي الاختبار بسرعة كما في اختبار الرشاقة حيث لا يدخل الزمن كمحك.**

**- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط.**

**إدارة الاختبار:**

**- محكم: ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد.**

**- مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج النهائية.**

**حساب الدرجات:**

**تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من أربع أجزاء هي: ثني الركبتين كاملاً، قذف الرجلين خلفاًَ، قذف الرجلين أماماً، الوقوف. ( 2 : 160-161 )**

**1- اختبارات القوة المميزة بالسرعة**

**ا - اسم الااختبار: اختبارالوثب العمودى من الثبات**

**الغرض من الاختيار: قياس القدرة العضلية**

**الادوات المستخدمه:**

**طباشير – سبورة مثبته على الحائط ونرفع عن الأرض 150 سم ومدرجه من 150سم – 400سم**

**مواصفات الاداء:**

**يمسك اللاعب الطباشير فى يده المميزة ثم يقف بحيث تكون ذراعة المميزة بجانب السبورة يقوم المختبر برفع الذراع المميزة بكامل امتدادها بعمل علاقة بالطباشير على السبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ويسجل الرقم الذى تم وضع العلامه امامه ، من وضع الوقوف يمرجح اللاعب المختبر الذراعين أاماً عاليا ثم اسفل خلفا مع ثنى الركنية نصفا ، ثم مرجحتها اماما عاليا مع فرد الركنيين للوثب العمودى (الأعلى ) إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهى على كامل امتدادها.**

**الشروط**

**- يجب عدم رفع الكعبين من على الارض عن عمل العلاقة الاولى**

**- يجب ان يكون الكتفان على استفاق واحدة**

**- يجب عدم رفع كتف الذراع المميزة من مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة**

**التسجيل :**

**تقاس المسافة بين العلاقة الاولى والعلاقة الثانية بالسن وهذه المسافة تعبر عن قدرة للاعب العضلية.( 1 : 156)**

**ب- اختبار الوثب العريض من الثبات :**

**الغرض من الاختبار :**

**قياس القدرة .**

**الأدوات المستخدمة :**

**( يجرى الاختبار على حفرة وثب ـ شريط لأقرب سم )**

**مواصفات الأداء :**

**ـ يقف اللاعب على لوحة الوثب والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان يتمرجحان أماماً عالياً ثم أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين وميل الجذع أماماً مثل وضع البدء فى السباحة .**

**ـ ثم تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الركبتين على امتداد الجذع ودفع الأرض بمشطي القدمين بقوة للوثب أماماً لأقصى مسافة ممكنة .**

**التسجيل : يتم التسجيل من خط البداية حتى أقرب مسافة لمس الكعبين للأرض أو عند أول أثر يتركه اللاعب لخط البداية .**

**ـ محاولتين يسجل أفضلهما. (1: 262)**

**اسم الاختبار : رمى ثقل زنته 900 جم بيد واحدة لأبعد مسافة**

**الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع**

**الأدوات:**

**- منطقة فضاء مستوية طولها 30 م وعرضها 7 م**

**- ثقل زنه 900 جم**

**- شريط قياس**

**- صفارة**

**وصف الاختبار:**

**- يقف المختبر خلف خط المرمى ثم يقوم برمي الثقل إلى أقصى مسافة ممكنة**

**- يجب أن لا يتعدى المختبر خط المرمى.**

**- عدم اخذ خطوة قبل الرمي.**

**التسجيل:**

**- تقاس المسافة من خط الرمي إلى مكان سقوط الثقل على الارض أو من نقطة السقوط حتى خط الرمي.**

**3-اختبارات الجلد الدورى التنفسى**

**Cardiovascular Endurance Tests**

**ا- اختبار الجرى – المشى لمدة 6 أو 8 أو 12 دقيقة**

**( 6 , 8 or 12 – Minutes Run – Walk Test )**

**الغرض من الاختبار: قياس كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .**

**مستوى السن والجنس :**

**من سن 12 سنة إلى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .**

**تقويم الاختبار :**

**- لم يسجل للاختبار معامل موضوعية .**

**- سجل دولتلى وبجبى Doolittle and Bigbee معامل ثبات للاختبار – 12 دقيقة – هو 0.94 وذلك عن طريق إعادة تطبيق الاختبار على عينة من البنين فى سن المراهقة .**

**- سجل للاختبار – 12 دقيقة – معامل صدق بلغ 0.90 .**

**الأدوات اللازمة :**

**- ساعة إيقاف وصفارة وعدد من العلامات المرقمة تستخدم لتسهيل عملية القياس .**

**- مضمار لألعاب القوى 200م أو 400م أو ملعب لكرة القدم أو أى منطقة فضاء من الأرض مستوية ذات مساحة مناسبة .**

**الإجراءات :**

**- فى حالة استخدام مضمار لألعاب القوى 400م ، يقسم المضمار بخطوط من الجير إلى أربعة أقسام متساوية طول كل منها 100م .**

**- يقسم كل من الأقسام الأربعة إلى عشرة مسافات متساوية طول كل منها 10م .**

**- فى حال عدم توافر مضمار لألعاب القوى يمكن استخدام ملعب لكرة القدم بحيث يحسب محيطه (الطول + العرض) × 2 ، ثم يقسم بالعرض بعلامات من الجير إلى مسافات متساوية لتسهيل حساب النتائج .**

**- ويمكن استخدام أى منطقة فضاء بحيث تحدد مسافة طولها 100 متر تحدد برايتين ركنيتين من الرايات الركنية الخاصة بملعب كرة القدم ، وتقسم المسافة بين الرايتين بعلامات من الجير ، المسافات بين كل علامة والأخرى متساوية وهى 10م .**

**وصف الأداء :**

**- يقسم المختبرين إلى مجموعات لا تقل المجموعة عن أربعة مختبرين وتزيد وفقاً للامكانيات المتاحة وظروف تطبيق الاختبار .**

**- يتخذ المختبرين وضع الاستعداد خلف خط البدء ، وعندما يعطون إشارة البدء يقومون بالجرى – المشى أكبر عدد من اللفات حول المضمار أو ملعب الكرة أو حول الرايات الركنية ، وذلك لمدة 12 دقيقة متصلة وحتى يعلن الميقاتى بصفارته انتهاء الزمن المقرر.**

**- عندما يعلن الميقاتى انتهاء الزمن المقرر يقوم المحكم بإعلان انتهاء الزمن للمختبر ، ثم يقوم بتسجيل عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة لأقرب 10م .**

**تعليمات الاختبار :**

**- يؤدى الاختبار فى مجموعات لا تقل عن أربعة مختبرين .**

**- يقوم الميقاتى بإعلان بدء الاختبار وانهاء الزمن بصفارة .**

**- يقوم الميقاتى بإعلان ما تبقى من الزمن على المختبرين من حين لآخر .**

**- يخصص محكم لكل مختبر ويقوم بحساب عدد اللفات التى يقطعها ويعلنها من حين لآخر على المختبر .**

**- للمختبر الحق فى المشى حينما يشعر أنه فى حاجة ضرورية إلى ذلك ، وفى هذه الحالة يحثه المحكم على مواصلة الجرى .**

**إدارة الاختبار :**

**- ميقاتى : ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن وإعلان انتهاءه .**

**- محكم لكل مختبر : ويقوم بمراقبة الأداء وحساب المسافة التى يقطعها المختبر وتسجيلها .**

**حساب الدرجات :**

**يقوم المحكم بحساب عدد اللفات وأجزاء اللفة الواحدة مقربة إلى أقرب 10م ، ثم يقوم بضرب عدد اللفات الصحيح فى طول اللفة ، ثم يجمع الناتج مع أجزاء اللفة الواحدة فتكون الدرجة الكلية هى درجة المختبر محسوبة بالأمتار الصحيحة .**

**جدول يبين مستويات أداء مجموعتين من البنين والبنات**

**لاختبار الجرى – المشى 12 دقيقة**

**الرجال مستوى الأداء السيدات**

**2820م – فأكثر ممتاز 2650م – فأكثر**

**2410م – 2820م جيد 2170م – 2640م**

**2010م – 2410م متوسط 1850م – 2150م**

**1610م – 2010م ضعيف 1530م – 1830م**

**0 – 1610م ضعيف جداً 0 – 1530م**

**( 2: 215- 219)**

**(ب) اختبار الخطوة لجامعة هارفرد (بنين)**

**harvard step test (boys)**

**يسمى هذا الاختيار بأختيار السلم لهارفرد نسبة الى جامعة هارفرد بالولايات المتحدة الامريكية او اختبار بروها Brouha Step Test نسبة الى واضع الاختبار وقد وضع هذا الاختبار خلال الحرب العاليمة الثانية لقياس مقدرة الجسم على التكيف اللاعمال العنيفة والشفاء من اثرها . ولقد استخدم هذا الاختبار فى تقسيم المتقدمين للخدمة العسكرية الى ثلاثة مستويات ( اقل لياقة ، لائق ، اكثر لياقة ) كما استخدم هذا الاختبار فى المجالات الرياضية واظهر نتائج اثبتت صدقه وارتفاع قيمته العلمية .ويستخدم فى هذا الاختبار مقعد ارتفاعه عشرون (20) بوصة (50سم ) وساعة ايقاف لقياس النبض وجهاز المترونوم وينفذ الاختبار وفقا للتسلسل التالى :**

**1- يقف المختبر اما م المقعد ، ويبدا الاختبار بان يصعد بقدمه اليمنى فوق المقعد ثم يصعد بالقدم اليسرى ( يصل الى وضع الوقوف فوق المقعد ) ثم يعود بقدمه اليمنى الى الارض ، ثم اليسرى . وهكذا يكرر العمل السابق مع الاحتفاظ باداء العمل فى اربع عدات بمعدل ثلاثين ( 30 ) مرة فى الدقيقة ( يستخدم فى ضبط عدد المرات جهاز المترونوم )**

**يستمر المختبر فى اداء العمل السابق هذا المعدل لمدة خمس دقائق متصلة او الى ان يعجز عن الاداء ( يسجل الزمن فى هذه الحالة ) ويجب الا تزيد فترة الاداء عن خمس دقائق**

**2- يجلس المختبر على كرسى فور انتهاءه من اداء الاختبار ويسجل له النبض لفترة ثلاثين (30) ثانية كالاتى :**

**أ- بعد انتهاء الاختبار من 1 الى 1نصف دقيقة .**

**ب – بعد انتهاء الاختبار من 2 الى 2 نصف دقيقة .**

**ج- بعد انتهاء الاختبار من 3 الى 3 نصف دقيقة .**

**وقد وضعت طريقتان للتقويم فى هذا الاختبار هما :**

**أولا معادلة الاختبار الطويلة Long Form**

**زمن الاستمرارفى أداء الاختبار بالثانية ×100**

**مؤشر الكفاءة البد نية = ــــــــــــــــــــــــ**

**2× مجموع قياسات النبض الثلاثة**

**ويكشف عن نتائج هذه المعادلة فى الجدول التالى رقم ( 2) للتعرف على تقدير الكفاءة البدنية ( وضعت هذه المعايير بعد تطبيق الاختبار على ثمانية الاف طالب من جامعة هارفرد ).**

**جدول رقم (2)**

**مستويات اختبار هارفرد ( المعادلة الطويلة )**

**المستوى التقدير**

**اقل من 55 ضعيف**

**من 55 الى 64 تحت المتوسط**

**من 65 الى 79 فوق المتوسط**

**من 80 الى 89 جيد .**

**90 فاكثر ممتاز**

**ثانيا – معادلة الاختبار القصير short Form وضع هذه المعادلة روبنسون وجونسن Robinson &Johnson حيث يقاس فيها النبض مرة واحدة فقط بعد الانتهاء من اداء الاختبار مباشرة لمدة دقيقة الى دقيقة ونصف ( من 1 الى 1نصف )دقيقة**

**والمعادلة هى :**

**زمن الاستمرار فى اداء الاختبار بالثانية × 100**

**مؤشر الكفاءة البدنية=ـــــــــــــــــــــــــ**

**5.5 × النبض**

**وقد وضعت المستويات فى الجدول التالى رقم (3) لتقويم حالة الفرد**

**جدول رقم (3)**

**مستويات اختبار هارفرد ( المعادلة القصيرة )**

**المستوى التقدير**

**اقل من 50 ضعيف**

**من 50 الى 80 متوسط**

**80 فاكثر جيد**

**4-اختبارات المرونة**

**Flexibility Teset**

**أ‌- ثنى الجذع للامام من الوقوف ( للجنسين )**

**Stand – and reash test of flexibility**

**الغرض من الاختبار : قياس المرونة .**

**الأدوات المستخدمة :**

**( مقعد بدون ظن ارتفاعه من الأرض 50 سم ـ مسطرة غير مرنة مقسمة بالسنتيمتر تثبت رأسياً على المقعد بحيث يبدأ التدرج من أعلى لأسفل) .**

**مواصفات الأداء :**

**ـ يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثنى الجذع أماماً أسفل بحيث يهبط بأطراف أصابعه على جانب المقعد موازياً للمسطرة إلى أعمق مسافة ممكنة .**

**شروط الاختبار :**

**ـ عدم ثنى الركبتين .**

**ـ الثبات عند أقصى مسافة يصل إليها المختبر .**

**طريقة التسجيل:**

**تسجل للمختبر المسافة التى حققها فى المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر (1: 260)**

**ج- ثنى الجذع خلفا من الانبطاح ( للجنسين )**

**Trunl extension test of flexibility**

**- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقرى**

**- الادوات : مسطرة مدرجة من صفر الى مائة سنتميتر (100 سم ) يجرى عليها حامل قبل للحركة فى الاتجاهين**

**- وصف الاختبار : من وضع الانبطاح والكفان متشابكان خلف الراس مع تثبيت الطرف السفلى بواسطة زميل يقوم المختبر بثنى الجزع للخلف ببطء الى اقصى مدى يستطيعه والثبات ثانيتين تقاس المسافة من اسفل الذقن حتى مستوى الارض بواسطة المسطرة الموضوعة فى وضع عمودى على الارض وامام راس المختبر بحيث يكون الصفر موازيا للارض يتم تحريك الحامل على المسطرة حتى يلامس اسفل ذقن المختبر**

**- التسجيل : يسجل للطالب الرقم الدال على المسافة من الارض حتى اسفل الذقن**

**- توجيهات وقواعد عامة :**

**1- لكل مختبر محاولتان تسجل له افضلهما .**

**2- يجب رفع الجذع بهدوء وببطء للوصول الى اقصى مسافة ممكنه والثبات لمدة ثانيتين.**

**3- اى مخالفة للشروط تلغى المحاولة.**

**5- اختبارات الرشاقة**

**Agility Tests**

**ب – اختبار باور للرشاقة (للجنسين ) Barror Agility Test**

**الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية .**

**ـ عدد 5 خمسة قوائم من القوائم التى تستخدم فى الوثب العالى أو رايات ركنية كالتي تستخدم فى كرة القدم أو كراسى ، مع ملاحظة ألا يقل طول القائم أو الراية أو الكراسى عن 30 سم .**

**الأدوات المستخدمة : ( ميدان للجرى مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طوله 4.75 م وعرضه 3 م ـ ساعة إيقاف )**

**مواصفات الأداء :**

**ـ يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية .**

**ـ عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجرى المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية . الشروط :**

**ـ يبدأ المختبر الجرى من وضع الوقوف عند خط البداية ( أ )**

**ـ يكون اتجاه الجرى وفقاً للشكل المحدد بالرسم والذى يكون على شكل رقم ( 8 ) فى اللغة الإنجليزية.**

**ـ يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الكراسى أو نقلها من أماكنها أو الاصطدام بها ، وإنما المطلوب هو الدوران حولها .**

**ـ عندما يكمل المختبر الجرى ثلاث دورات عليه أن يستمر فى الجرى حتى يقطع خط النهاية ( ب ) ـ عند الفشل فى أداء الاختبار أو عند حدوث خطأ فى شروط الأداء يعاد الاختبار مرة أخرى .ـ يعطى المختبر محاولة واحدة فقط . ـ يجب شرح الاختبار وعمل نموذج لله قبل التطبيق .**

**إدارة الاختبار:ـ مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن .**

**ـ مراقب : يقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الأداء وعدد اللفات .**

**التسجيل : يسجل الزمن الذى يستغرقه المختبر فى قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 1 / 10 ثانية ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة.( 1: 128)**

**ج- جرى الزجراج بين المقاعد Zigzag**

**الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة**

**- الادوات : اربعة مقاعد بدون ظهر ، ساعة ايقاف ، توضع المقاعد فى خط مستقيم بحيث تكون المسافة بين كل مقعدين متر واحد ، يرسم خط امام المقعد الاول وعلى بعد ثلاثة (3) امتار ( طول خط البداية متر واحد ).**

**وصف الاختبار : يقف المختبر على الجانب الايمن وظهره مواجه للمقاعد عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالدوران للجرى تجاه المقاعد بطريقة جرى الزجزاج بحيث يؤدى دورتين كاملين يتجاوز خلالهما ثمانية مقاعد وينتهيان بتجاوزه لخط البداية مرة اخرى من الجانب الايسر بكامل جسمه.**

**-التسجيل :يسجل الزمن الذى قطع فيه المختبر الدورتين من بداية اشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية .**

**توجيهات وقواعد عامة**

**1-يجب عدم لمس المقاعد اثناء الجرى .**

**2- يجب اتباع الطريق المحدد للجرى وفى حالة المخالفة يلغى الاختبار ويعاد مرة اخرى بعد اخذ الراحة الكافية .**

**ملحوظة :يمكن اداء نفس الاختبار باستخدام حواجز العاب القوى على ان تعدل المسافة بين الحواجز الى مائة وخمسين (150) سنتيمترا .**

**6-اختبارات السرعة**

**Speed tests**

**(أ‌) الجرى فى المكان خمس عشرة ثانية (للجنسين)**

**15- second- running in place**

**-الغرض من الاختبار:قياس السرعة الحركية.**

**-الادوات:ساعة ايقاف قائما وثب عال خيط مطاط .**

**-وصف الاختبار :يقف المختبر امام خيط المطاط المربوط فى قائمى الوثب العالى ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفا (اى احد الفخذين موازيا للارض) عند سماع اشارة البدء يجرى الطالب فى المكان باقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه فى جميع مراحل الجرى فى المكان يقوم المدرس بحساب عدد الخطوات التى قطعها المختبر فى خمس عشرة (15 ) ثانية على ان يكون العد على القدم اليمنى فقط.**

**-التسجيل :يسجل للمختبر عدد لمس القدم اليمنى للارض فى الزمن المقرر.-توجهيات وقواعد عامة:**

**1- يجب ان يكون ارتفاع الخيط موازيا لارتفاع ركبة المختبر وهو فى وضع الوقوف نصفا.**

**2-يجب لمس الخيط بالركبتين فى جميع مراحل الجرى فى المكان.**

**3- يحسب عدد خطوات الجرى عن طريق حساب عدد مرات لمس القدم اليمنى للارض.**

**4- اى مخالفة للتعليمات السابقة يوقف الاختبار ويعاد مرة اخرى بعد ان يحصل المختبر على الراحة الكافية.**

**ج- عدو 30 متر من من البدء المتحرك**

**الغرض من الاختبار:**

**قياس السرعة القصوى**

**وصف الأداء:**

**- يتخذ المختبر خلف خط الأول البداية.**

**- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث.**

**- يحسب زمن المختبر أبتداءً من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث(30 متر).**

**الأدوات:**

**- ساعة إيقاف.**

**- ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الأول والثاني عشر أمتار، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون متر..**

**- في حالة البدء الخاطئ تكرر البداية إلى أن ينجح المتسابق في ذلك.**

**التسجيل:**

**- يسجل للمختبر الزمن الذي أستغرقه في قطع مسافة (30 متر) من الخط الثاني وحتى وصوله إلى الخط الثالث. ( 3 : 381)**

**المراجع**

**1- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (1994م):" اختبارات الأداء الحركي" دار الفكر العربى، الطبعة الثالثة،القاهرة.**

**2- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي القاهرة ، 2001م.**

**3- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.**

**4- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)"، منشأة المعارف ، القاهرة، 2003م.**

**5- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.**

**خلاصة:**

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة،

ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط إرتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطويرالصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية،كما يعتبر الإهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللّياقة البدنية.

**قائمة المراجع بالغة العربية**

- حماد مفتى إبراهيم: مرجع سابق، ص21-22.

- حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط2، 2001، ص30.

- أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، جلال جزي وشركائه، الإسكندرية، 1998، ص 12.

- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية،2001،ص27-28.

1. - حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،  ط1، جامعة الإسكندرية،مصر،2001.

- حماد مفتى إبراهيم: مرجع سابق، ص21.

1. - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"،دار الفكر العربي،القاهرة، مصر،1980.

- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1،عمان، الأردن، 1997، ص78

- محمد حسن علاوي: المرجع نفسه، ص 24-25.

- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر ، 2002، ص17

- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 22-23.

1. - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2،،القاهرة، مصر، 2001.

- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9

- يحي الحاوي: المرجع السابق، ص32- 33.

إبراهيم أحمد سلامة:"الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛دار المعارف ،القاهرة: 1980،ص(133).

1. إبراهيم عبد المقصود: "الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولي، الإسكندرية، 2003.
2. إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي:" الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية"،ج2،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية،مصر،2003.

أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب الرياضي" ؛دار الفكر العربي،مصر:1994 ص(367).

1. أحمد الشافعي وأحمد فكري سليمان:" مجلة البحوث والدراسات" جامعة حلوان،مصر1979.
2. أحمد عبد العزيز الشرقاوي:"التخطيط المالي في إطار التخطيط الشامل"،رسالة ماجستير،معهد التخطيط،جامعة القاهرة،1995-1996.
3. أحمد عوض،" الإدارة الإستراتيجية،الأصول والأسس العلمية" ،الدار الجامعية ،الإسكندرية ،2001.
4. أحمد ماهر: " دليل المدير خطوة بخطوة في الإدارة الإستراتيجية"،  الدار الجامعة ، الإسكندرية، مصر، 1999 .
5. إسماعيل محمد السيد ،"الإدارة الإستراتيجية" ،مفاهيم عامة وحالات تطبيقية ،الدار الجامعية،الإسكندرية.
6. أنوف ويتيج :" مقدمة في علم النفس" ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1944 .

بطرس رزق الله:"التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994، ص(516).

1. ثامر محسن :" أصول التدريب في كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ،1988
2. ثامر محسن وآخرون:"الاختبار والتحليل في كرة القدم "،مطبعة بغداد، بغداد، العراق، 1997.

ثامر محسن وواثق ناجي :"كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل،بغداد،1989،ص(123).

ثامر محسن وواثق ناجي:"كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛مطبعة جامعة الموصل،بغداد،1989،ص(13).

حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر:2001، ص(35).

حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988، ص(71).

حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988، ص(71).

حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988، ص(61).

حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988 ، ص(69).

حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988، ص(223).

ريسان مجيد خربيط:"موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ج1،جامعة بغداد،العراق :1989ص(79،65).

سامي الصفار و آخرون:"كرة القدم"؛ الجزء الأول،ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل،بغداد:1987،ص(236).

سامي الصفار وآخرون :"كرة القدم"؛الجزء الأول،ط2،مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل،بغداد:1987،ص(199).

1. طلحة حسام علي و عدله عيسى مطر:" مقدمة في الإدارة الرياضية"، ،مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة، 1999.

طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ؛ دار الفكر العربي،مصر:1989 ،ص(35).

طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ؛ دار الفكر العربي،مصر:1989 ،ص(35).

1. عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي:" كيفيات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"،مطبعة الحكمة، العراق،1991.
2. عبد الحميد عبد الفتاح المغربي:" التخطيط الاستراتيجي بقياس الأداء المتوازن"، المكتبة العصرية المنصورة ، 2006.
3. علي السلمي:"التخطيط والمتابعة"المعهد القومي للتخطيط، القاهرة، مصر، 1978 .
4. عمر نصر الله قشطه :"التخطيط الاستراتيجي للاتحادات الرياضية الفلسطينية" ، دار الوفاق الدنيا الطباعة والنشر، ط1،جامعة الأقصى،2004.

فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق:"كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية :مستغانم ،1997 ، ص(15).

قاسم حسن حسين:"أسس التدريب الرياضي"، ص(631).

قاسم حسن حسين:"أسس التدريب الرياضي"؛ ، ص(481).

كمال درويش ومحمد حسنين:"التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984، ص(35).

كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين:"اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ط3،دار الفكر الغربي،الإسكندرية:1997،ص(33).

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:"اختبارات الأداء الحركي "؛مطبعة دار الصفاء ،مصر:1990،ص(318).

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:"اختبارات الأداء الحركي "؛مطبعة دار الصفاء ،مصر:1990،ص(318).

محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 19

محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ ،ص(57).

1. محمد محمود موسى:"التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة1985.
2. محمد نور عبد الحفيظ سويد:"منهج التربية النبوية للطفل"؛ط2،دار طيبة،مكة المكرمة ،السعودية،بدون سنة،ص(07).

محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ ، ص(167).

مفتي إبراهيم حماد :"الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم "؛مرجع سابق,ص (39).

مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "؛دار الفكر العربي عمان الأردن:1998 ،ص(41).

مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "؛دار الفكر العربي عمان الأردن:1998 ،ص(41).

مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث "؛ط 2 ،دار الفكر العربي، القاهرة:2001، ص(145).

1. مفتي إبراهيم حماد:"تطبيقات الإدارة الرياضية"مركز الكتاب للنشر،ط1، القاهرة،مصر،1999.

مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26.

1. ناديا العارف:" الإدارة الإستراتيجية" ،الدار الجامعية،الإسكندرية، مصر،2003.
2. ناصر دادي عدوان ،" الإدارة الإستراتيجية "،ديوان المطبوعات الجامعية ،لجزائر،2001.
3. هارا :" أصول التدريب" ، ترجمة عبد علي نصيف ،جامعة الموصل ،العراق ، 1986

**قائمة المرجع بالغة الاجنبية**

1. Aped najem :”lentrenment sportif”;edition A.A.C.batna;alger:1998;p(19
2. Blazevic,M.Duinovic :"guid pratique de l'entraineur",Fleuroyger,1978.
3. Edgar Thill et Ant:"manuel de education sportif", huitème edition ,Paris,1977.
4. Jurgen weinek :manuel d’entraînement,Edition vigot,paris :1986 ,p(25).
5. Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entrainement de foot ball" , edition biroodorens,Brakez1986 -

Martin habil Dornhof : l’éducation physique et sportif,OPU,opcit,p(74).

1. Martin habil dornhof :l’éducation physique et sportif,OPU,Alger :1993,p(72).
2. R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991,p(53(
3. Ren taelman :football techniques nouvelle d’entrainment,OPCIT,p(26)

Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur édition amphora;paris,1990,p(5)

1. Tupin Bernard:"preparation et entrainement du foot balleur",edition amphora,Paris,1990.-
2. Weuieck(J) :"Manuel de l'entraineent", Ed vigot ,Paris ,1983 -

1. -1 يحي الحاوي: المرجع السابق، ص32- 33. [↑](#footnote-ref-2)
2. - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9 [↑](#footnote-ref-3)
3. - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،مصر ، 2002، ص17 [↑](#footnote-ref-4)
4. - قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1،عمان، الأردن، 1997، ص78 [↑](#footnote-ref-5)
5. محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 19 [↑](#footnote-ref-6)
6. مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26. [↑](#footnote-ref-7)
7. - حماد مفتى إبراهيم: مرجع سابق، ص21-22. [↑](#footnote-ref-8)
8. - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 22-23. [↑](#footnote-ref-9)
9. - حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية،2001،ص27-28. [↑](#footnote-ref-10)
10. - محمد حسن علاوي: المرجع نفسه، ص 24-25. [↑](#footnote-ref-11)
11. - أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، جلال جزي وشركائه، الإسكندرية، 1998، ص 12. [↑](#footnote-ref-12)
12. - حماد مفتى إبراهيم: مرجع سابق، ص21. [↑](#footnote-ref-13)
13. - حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط2، 2001، ص30. [↑](#footnote-ref-14)
14. (1) R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991,p(53( .  [↑](#footnote-ref-15)
15. (1) حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر:2001، ص(35). [↑](#footnote-ref-16)
16. (2) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب الرياضي" ؛دار الفكر العربي،مصر:1994 ص(367). [↑](#footnote-ref-17)
17. Aped najem :”lentrenment sportif”;edition A.A.C.batna;alger:1998;p(19) (3) [↑](#footnote-ref-18)
18. (4) مفتي إبراهيم حماد :"الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم "؛مرجع سابق,ص (39). [↑](#footnote-ref-19)
19. (1) مفتي إبراهيم حماد:"التدريب الرياضي الحديث "؛ط 2 ،دار الفكر العربي، القاهرة:2001، ص(145). [↑](#footnote-ref-20)
20. (2) مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "؛دار الفكر العربي عمان الأردن:1998 ،ص(41). [↑](#footnote-ref-21)
21. (1) طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ؛ دار الفكر العربي،مصر:1989 ،ص(35). [↑](#footnote-ref-22)
22. (1) مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم "؛دار الفكر العربي عمان الأردن:1998 ،ص(41). [↑](#footnote-ref-23)
23. (2) طه إسماعيل وآخرون:"كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ؛ دار الفكر العربي،مصر:1989 ،ص(35). [↑](#footnote-ref-24)
24. (1) سامي الصفار وآخرون :"كرة القدم"؛الجزء الأول،ط2،مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل،بغداد:1987،ص(199). [↑](#footnote-ref-25)
25. (1) كمال درويش ومحمد حسنين:"التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984، ص(35). [↑](#footnote-ref-26)
26. (2) إبراهيم أحمد سلامة:"الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛دار المعارف ،القاهرة: 1980،ص(133). [↑](#footnote-ref-27)
27. (3) ثامر محسن وواثق ناجي:"كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛مطبعة جامعة الموصل،بغداد،1989،ص(13). [↑](#footnote-ref-28)
28. (1) حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988، ص(61). [↑](#footnote-ref-29)
29. (1) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين:"اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ط3،دار الفكر الغربي،الإسكندرية:1997،ص(33). [↑](#footnote-ref-30)
30. (2)Martin habil dornhof :l’éducation physique et sportif,OPU,Alger :1993,p(72). [↑](#footnote-ref-31)
31. (3) سامي الصفار و آخرون:"كرة القدم"؛ الجزء الأول،ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل،بغداد:1987،ص(236). [↑](#footnote-ref-32)
32. (1) ثامر محسن وواثق ناجي :"كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل،بغداد،1989،ص(123). [↑](#footnote-ref-33)
33. (2) ريسان مجيد خربيط:"موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ج1،جامعة بغداد،العراق :1989ص(79،65). [↑](#footnote-ref-34)
34. (1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:"اختبارات الأداء الحركي "؛مطبعة دار الصفاء ،مصر:1990،ص(318). [↑](#footnote-ref-35)
35. (1) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق:"كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية :مستغانم ،1997 ، ص(15). [↑](#footnote-ref-36)
36. (2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان:"اختبارات الأداء الحركي "؛مطبعة دار الصفاء ،مصر:1990،ص(318). [↑](#footnote-ref-37)
37. (1) حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988، ص(71). [↑](#footnote-ref-38)
38. (2) حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988، ص(71). [↑](#footnote-ref-39)
39. (1) بطرس رزق الله:"التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994، ص(516). [↑](#footnote-ref-40)
40. (1) قاسم حسن حسين:"أسس التدريب الرياضي"؛ ، ص(481). [↑](#footnote-ref-41)
41. (2))Ren taelman :football techniques nouvelle d’entrainment,OPCIT,p(26) [↑](#footnote-ref-42)
42. (3) محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ ،ص(57). [↑](#footnote-ref-43)
43. (1) حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988 ، ص(69). [↑](#footnote-ref-44)
44. (2) محمد نور عبد الحفيظ سويد:"منهج التربية النبوية للطفل"؛ط2،دار طيبة،مكة المكرمة ،السعودية،بدون سنة،ص(07). [↑](#footnote-ref-45)
45. (1) قاسم حسن حسين:"أسس التدريب الرياضي"، ص(631). [↑](#footnote-ref-46)
46. **(**1) Jurgen weinek :manuel d’entraînement,Edition vigot,paris :1986 ,p(25). [↑](#footnote-ref-47)
47. (2) Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur édition amphora;paris,1990,p(5)   [↑](#footnote-ref-48)
48. )1)Martin habil Dornhof : l’éducation physique et sportif,OPU,opcit,p(74). [↑](#footnote-ref-49)
49. (2) حنفي محمود مختار:"الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988، ص(223). [↑](#footnote-ref-50)
50. (1) محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ:"نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ ، ص(167). [↑](#footnote-ref-51)