

رقم :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان :

أثر الصفات البدنية للاعبين كرة القدم في رفع مردودية الفريق

(دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية كرة القدم -أكابر- بولاية بسكرة)

تحت اشراف :

د/دين شعيب

من إعداد :

عطاوة سليم

السنة الجامعية : 2018/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد لله حق حمده الذي وهبني هذه الفرصة الثمينة وأعانني في طريقي هذا ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد (ص) مناري الأول الذي أقتدي بنوره ونور القرآن الكريم .

علمتنا ديننا الحنيف الكثير من القيم العالية والمبادئ الأساسية ومن أهمها الشكر والعرفان بالجميل لمن يقدم لنا العون والمساعدة ولو بنصيحة تقتصر على كلمة واحدة والعرفان للذين ساعدوني وساندوني بصدق أيام البحث ... وأولهم أستاذي الفاضل (د.دين شعيب) الذي كان لي سنداً ومرشداً صادقاً في كافة مراحل البحث وساعدني في إخراج هذا العمل، كما يطيب لي أن أشكر أساتذة المعهد لكل ما أبدوه من مساعدة وتسهيل من الناحية العلمية والعملية . وفقهم الله وحماهم وأحاطهم بالخير والصحة .

وبلزمي الواجب ، أن أقدم شكري وتقديري لإدارة المعهد وجميع كادرها من أساتذة وموظفون لما قدموه من مساعدة في تسهيل أمور البحث .

وفائق شكري وتقديري لزملائي في الدراسة الذين رافقوني طوال فترة البحث .

وأخيراً أتقدم بالشكر والتقدير إلى مكتبة المعهد لما قدموه لي من مساعدة في توفير المصادر اللازمة للباحثة .

والله ولي التوفيق

اهداء

قال الله تعالى "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى التي أعطتني حياتها و غمرتني بحبها وحنانها إلى التي سهرت الليالي و غمرتني بدفء
نفسها و طيبة قلبها أمي الغالية.

إلى الذي وهبني حياته و أعطاني الأمل في النجاح إلى الذي وقف بجانبني في كل صغيرة
وكبيرة و علمني معنى الرجولة أبي الغالي.

فليحفظهما الله لي ويهب لهما الصحة والعافية إن شاء الله.

إلى كل إخوتي وأخواتي

إلى الذين عرفتهم أصدقاء و عاشرتهم إخوة أصحابي ، زملائي في الدراسة

إلى الذين شاركوني في عملي هذا.

إلى كل طلبة "التدريب الرياضي" دفعة 2019 .

إلى كل من عرفني من قريب أو بعيد.

عطاوة سليم

قائمة المحتويات

شكر و عرفان

اهداء

محتوى البحث

قائمة الجداول

أ مقدمة:

الجانب التمهيدي : الإطار العام للبحث

5 1- إشكالية البحث:

6 2- فرضيات الدراسة :

6 3- أهمية الدراسة :

7 4- أهداف الدراسة:

7 5- أسباب اختيار الموضوع:

7 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الجانب النظري

الفصل الأول :الصفات البدنية

14 1- السرعة :

14 1-1- تعريف السرعة:

15 2-1/ أنواع السرعة: حسب "هار" Harre.....

15 3-1/ أهمية السرعة:

16 4-1/ العوامل المؤثرة في السرعة :

17 5-1/ طرق تنمية السرعة:

18 6-1/ طرق تنمية سرعة رد الفعل:

20 7-1/ تنمية السرعة:

22	8-1/ تطوير السرعة:
23	9-1/ طرق تنمية عنصر السرعة:
25	10-1/ تدريب السرعة:
26	11-1/ تمرينات السرعة:
29	12-1 قواعد عامة لتنمية السرعة:
30	13-1/ مجموعة اختبارات السرعة:
31	2- القوة العضلية :
31	1-2/ نبذة تاريخية :
31	2-2/ القوة العضلية :
33	2-3/ أنواع القوة :
34	2-4/ أهمية القوة :
36	2-5/ التنفس أثناء أداء تدريب القوة :
37	3- القوة الانفجارية :
37	1-3/ تعريف القوة الانفجارية :
39	2-3/ تصنيف القوة الانفجارية :
40	3-3/ ماهية القوة المميزة بالسرعة:
40	3-4/ تعريف القوة المميزة بالسرعة :
41	3-5/ مركبات القوة المميزة بالسرعة :
41	3-6/ صفة القوة المميزة بالسرعة في الإعداد البدني :
42	3-7/ العلاقة بين السرعة والقوة :
43	3-8/ العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية والمبدأ العلمي لتدريبها :
44	3-9/ الفرق بين القوة المميزة بالسرعة والقدرة :
44	3-10/ تدريب القوة المميزة بالسرعة :
48	خلاصة :

الفصل الثاني : كرة القدم

49	تمهيد
50	1- تعريف كرة القدم:
50	1-1- التعريف اللغوي:
50	1-2- التعريف الاصطلاحي:

50	3-1- التعريف الإجرائي:
50	(2) نبذة تاريخية عن كرة القدم:
51	3- كرة القدم في الجزائر:
53	4 مدارس كرة القدم:
53	(5) صفات لاعب كرة القدم:
53	5-1- الصفات البدنية:
54	5-2- الصفات الفيزيولوجية:
54	5-3- الصفات النفسية:
54	5-3-1- التركيز:
55	5-3-2- الانتباه:
55	5-3-3- التصور العقلي:
55	5-3-4- الثقة بالنفس:
55	5-3-5- الاسترخاء:
55	(6) قواعد كرة القدم:
56	6-1- المساواة:
56	6-2- السلامة:
56	6-3- التسلية:
56	(7) قوانين كرة القدم:
56	7-1- ميدان اللعب:
56	7-2- الكرة:
56	7-3- مهمات اللاعبين:
56	7-4- عدد اللاعبين:
57	7-5- الحكام:
57	7-6- مراقبوا الخطوط:
57	7-7- مدة اللعب:
57	7-8- بداية اللعب:
57	7-9- الكرة في الملعب أو خارج اللعب:
57	7-10- طريقة تسجيل الهدف:
57	7-11- التسلل:

57	12-7 الأخطاء و سوء السلوك:
58	13-7 الضربة الحرة:
58	14-7 ضربة الجزاء
58	15-7 رمية التماس
58	16-7 ضربة المرمى
58	17-7- الضربة الركنية
58	8 (طرق اللعب في كرة القدم:
59	8-1- طريقة الظهر الثالث :
59	8-2- طريقة 4-2-4:
59	8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر:
59	8-4- طريقة 4-3-3:
60	8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:
60	8-7- الطريقة الشاملة:
60	8-8 الطريقة الهرمية:
60	9 (المهارات الأساسية لكرة القدم:
60	9-1: المهارات الحركية بدون كرة:
60	9-1-1 الجري:
60	9-1-2 الوثب:
61	9-1-3 الوقوف:
61	9-1-4 الدوران:
61	9-2 المهارات الحركية باستخدام الكرة:
61	9-2-1: ركل الكرة بالقدم:
61	9-2-2 مهارات ركل الكرة و مستويات و اتجاهات الكرة:
62	9-2-3- ضرب الكرة بالرأس:
62	9-2-3-1 ضرب الكرة بمقدمة الجبهة من الوقوف :
62	9-2-3-2 ضرب الكرة بمقدمة الجبهة من الوثب :
62	9-2-3-3 ضرب الكرة بجانب الجبهة:
63	9-2-4: السيطرة على الكرة:
63	9-2-4-1- كتم الكرة بأسفل القدم:

- 63 2-4-2-9 إستقبال الكرة بجانب القدم الداخلي (باطن القدم):
- 64 3-4-2-9 إستقبال الكرة بباطن القدم مع الوثب:
- 64 4-4-2-9 كتم الكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي:
- 64 5-4-2-9 امتصاص الكرة بالفخذ:
- 65 6-4-2-9 امتصاص الكرة بالبطن:
- 65 7-4-2-9 استقبال الكرة بالصدر و تغيير الاتجاه:
- 66 5-2-9 الجري بالكرة:
- 66 6-2-9 المراوغة :
- 66 1-6-2-9 المراوغة باستخدام الجذع:
- 67 2-6-2-9 المراوغة بسحب الكرة للخلف:
- 67 3-6-2-9 المراوغة بإيقاف الكرة فجأة :
- 67 4-6-2-9 المراوغة بتصويب الكرة:
- 67 7-2-9 المهاجم (استخلاص الكرة):
- 68 10 (1) تمارين و تدريبات لتطوير الصفات البدنية الأساسية:
- 68 1-10 تنمية التحمل:
- 68 1-10 الصفات البدنية العامة:
- 68 2-1-10 الصفات البدنية الخاصة:
- 68 2-10 تنمية القوة:
- 68 1-2-10 الصفات البدنية العامة:
- 68 2-2-10 الصفات البدنية الخاصة:
- 69 3-10 تنمية السرعة :
- 69 1-3 10 الصفات البدنية العامة:
- 69 2-3-10 الصفات البدنية الخاصة:
- 69 4-10: تنمية الرشاقة:
- 69 1-4-10 الصفات البدنية العامة:
- 69 2-4-10 : الصفات البدنية الخاصة:
- 69 5-10 تنمية المرونة:
- 69 1-5-10 الصفات البدنية العامة:
- 69 2-5-10 الصفات البدنية الخاصة:

70 خلاصة :

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث

- 74 1-الدراسة الاستطلاعية:
- 75 3. مجتمع وعينة البحث:
- 75 3-2. عينة البحث:
- 75 3-3. خصائص العينة وطريقة اختيارها:
- 76 4-مجالات البحث:
- 76 5- أدوات جمع البيانات:
- 78 6-الأدوات الإحصائية المستعملة:

الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث

الفصل الخامس مناقشة وتفسير النتائج

- 84 1- مناقشة وتحليل النتائج:
- 85 2-مقارنة النتائج بالفرضية :
- 85 3-الاستنتاجات:
- 83 الخاتمة.....
- 86 قائمة المراجع.....
- الملاحق.....

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
75	جدول رقم 01: يبين متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لخصائص العينة (طول ، وزن) لجميع لاعبي كرة القدم أكابر مولودية لغروس و نصرية بسكرة.	1
76	جدول رقم 2: يوضح تاريخ إجراء كل اختبار	2
80	جدول رقم 03: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمولودية لغروس و نصرية بسكرة عند الأكابر في اختبار القوة	3
81	جدول رقم 04: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمولودية لغروس و نصرية بسكرة عند لاعبي كرة القدم عند أكابر في اختبار سرعة رد الفعل .	4
82	جدول رقم 05: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمولودية لغروس و نصرية بسكرة عند لاعبي كرة القدم أكابر في اختبار الارتفاع	5

مقدمة:

مقدمة

مما لا شك فيه أن الرياضة تعتبر مجهود عقلي وبدني لازم حياة الإنسان منذ نشأته فوق الأرض، وأصبحت جزء لا يتجزأ من حياته اليومية ، وبمرور الزمن ظهرت رغبة هذا الأخير في مواصلة هذا النشاط الذي كان الهدف الأساسي منه الحصول على لقمة العيش عكس ما كان معروف في تعاقب الحضارات السابقة، حيث كانت الرياضة أسلوب لإبراز القدرات لكل فرد والتباهي أمام الملاء.

حيث مرت الرياضة بمختلف المراحل انطلاقاً من الاكتشاف إلى الإبداع ثم التعليم فالتطوير، وأخذت عدة أنواع وأشكال ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبدل النشاط فقط أو حبيس الترفيه والاستغلال الكمالي بل تحولت إلى أكبر وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على الشهرة والنجومية فادت بها إلى أن تصير أحد الركائز التي يستند عليها الاقتصاد والسياسة وحتى الثقافة، كما ظهرت أهميتها في جميع الميادين الأخرى، ومن هذا الأخير تأكدت ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية والتدريب وأنشأت معاهد التربية والتدريب والتكوين وخصصت لها ميزانيات كبرى وأصبحت تقام تظاهرات رياضية كبرى حتى في مختلف المناسبات يجتمع فيها الرياضيون والتجار وكذا رجال الأعمال من كل أرجاء العالم لإحداث المنافسة في شتى أنواع الرياضات كالجري والقفز وكذا الألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة القدم ، هذه الأخيرة منذ نشأتها إلى يومنا هذا عرفت تغير وتطور مستمرين فأصبحت اللعبة أو الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

فكرة القدم احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية من جملها في الحركات وما تحمله منافستها من سرعة وقوة مستمرين بين المهاجمين وسط الميدان والمدافعين لذا تطلبت تحضير جيد على كل المستويات البدنية والتقنية والتكتيكية.

وعليه وجب للاعب أن يمتلك صفات بدنية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة، لذا وجب على المدربين التفكير في تحسين الصفات البدنية قصد النهوض بمستوى مقنع للاعب الممارس، وعلى ضوء فان بين الصفات البدنية التي تبرز مستوى اللاعب لهذا جاء موضوع دراستنا الذي سنحاول من خلال دراسة مدى تأثير المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم على مردود الفريق.

ولهذا قمنا بتقسيم هذه الدراسة الى ثلاث جوانب على النحو التالي:

الجانب التمهيدي وتمثل في الإطار العام للبحث ، استعرضنا فيه مشكلة الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة.

أما الجانب النظري والذي احتوى على :

فتكون من فصلين على النحو التالي:

الفصل الأول : الصفات البدنية

الفصل الثاني : كرة القدم

الجانب التطبيقي : وتناولنا فيه ثلاث فصول :

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث

الفصل الرابع : عرض وتحليل نتائج البحث

الفصل الخامس : مناقشة و تفسير نتائج البحث

وفي الأخير ختمنا دراستنا بملخص عامة و بعض الاقتراحات و التوصيات .

الجانب التمهيدي : الإطار العام للبحث

1- إشكالية البحث:

لعبة كرة القدم من الألعاب التي تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية المعتمدة على إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة، مفضلاً عن إتقان العمل الجماعي المشترك، والذي يتكون من تطبيق الخطط الموضوعية سواء في الدفاع أو الهجوم وهذه الخطط لا يتم تطبيقها بشكل جيد من دون توفير اللياقة البدنية التي غالباً ما تكون العامل الحاسم في المباريات فضلاً عن المواصفات البدنية التي تناسب اللعبة، فكرة القدم تحتاج إلى تنمية صفات البدنية كالسرعة والقوة والتحمل... فهي إذن من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية ومستوى مهاري رفيع فردياً وجماعياً فالجميع مدرك أن اللياقة البدنية أهمية كبيرة في تحقيق الأهداف المسطرة للفريق فهي تعتبر أحد مظاهر اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه الأخيرة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير عوامل اجتماعية كطبيعة المجتمع والأسرة التي يعيش فيها الفرد بالإضافة إلى العادات، واكتساب المهارات والمعلومات والعوامل الانفعالية...

هذا ما اتفق عليه آراء المنظرين والمدرسين من حيث الوصول إلى المستويات العليا حيث يتطلب إعداداً متكاملًا لجميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ويساهم الإعداد البدني بدور رئيسي مما دفع العديد من الدول المتقدمة في كرة القدم إلى الاهتمام بشكل كبير بتنمية اللياقة البدنية لدى لاعبي هذه الرياضة، وذلك لأنها من المتطلبات الأساسية للعب الحديث الذي يتميز بالأداء السريع والذي يتطلب مقدرة عالية لمواصلة اللعب بفعالية طيلة فترة المباراة، وان مستوى الأداء الفني في هذه اللعبة مرتبط بمستوى الإعداد البدني للاعبين.

أن الدول المتقدمة في مجال التدريب الرياضي الحديث تبذل الكثير من الجهد لإعداد اللاعبين من خلال تحديد إمكانيات اللاعب البدنية، فضلاً عن المواصفات الجسمانية الواجب توافرها عند اختيار اللاعبين، من أجل الاقتصاد في الوقت والسرعة في التطور والإتقان في الأداء، إذ أن الفريق في كرة القدم لا يستطيع تطبيق خطته في التدريب بشكل جيد بدون أن يملك الأعداد البدنية الجيدة فضلاً عن الأنماط التي تساعد في تنفيذ الخطط.

تسمح بتحديد المتطلبات الحقيقية للاعب كرة القدم ولكل منصب.

4-أهداف الدراسة:

- مبدأ التدريب الفردي لكل منصب لعب يتطلب صفات بدنية معينة، يجب مراعاتها أثناء تطبيق برنامج تدريبي.
- التعرف على المستوى البدني للاعبين.
- وفق للأسس العلمية المتبعة في المجال الرياضي، والتي تساهم في اختزال الوقت والجهد في سبيل انتقاء امثل للاعب، وكذلك تنمية عناصر اللياقة البدنية وتوظيفها في تنمية أساسيات ومهارات اللعبة.
- تحديد المتطلبات البدنية ومنها الانثروبومترية، حسب كل منصب لعب للاعب كرة القدم الذي يفترض أن يمارس هذه اللعبة ويحقق منها المستوى المطلوب.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- أن من مجمل الأسباب التي قادتنا للتطرق إلى هذا الموضوع هي:
- القيمة العلمية للدراسة .
 - الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع التي تتطلب مزاولتها خصائص بدنية مميزة.
 - وضع أساس علمي للتعرف على أهم المحددات والخصائص التي تساعد في عملية انتقاء اللاعبين وتوجيههم في كرة القدم.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-6. كرة القدم :

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي

الجانب النظري

الفصل الأول: **الصفات البدنية**

تمهيد

نتيجة للوعي العلمي و الرياضي اصبح مفهوم اللياقة البدنية معروفا لدى الجميع فهي من الواجهة الرياضية البحتة ,عبارة عن قدرة الرياضي على مواصلة اللعب بكفاءة عالية , اما المفهوم من الواجهة العلمية فهي عبارة عن مقدار استعداد هذا الفرد للعمل والمقصود هنا بالاستعداد الوظيفي و الجسمي , فالقدرات الوظيفية تتكون نتيجة التدريب المتواصل و تعويد الاجهزة المختلفة على المطاولة والاستمرارية في العمل .

تحتل التربية الحركية بصفة عامة مكانا متقدما بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية الأخرى حيث دلت الدراسات على أن التربية الحركية و الرياضات الحركية تستخدم في تدريب اللياقة البدنية وتعتبر كذلك من الأنشطة المحببة إلى النفس ، وفي هذا الفصل سنتطرق الى أهم الصفات البدنية الأساسية .

1- السرعة :

1-1-تعريف السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني كسباقات العدو في المسافات القصيرة، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن السرعة تظهر في اغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية، وقد دلت الدراسات أيضا على أن السرعة لا تظهر مستقلة في الأداء البدني والسرعة كمصطلح عام يستخدمه البعض للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في اقصر مدة، ويستخدمه بعض العلماء والباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابة العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء العضلي. (د/إبراهيم سالم اسكار-د/ احمد سالم حسين -د/عبد الرحمان عبد الحميد زاهر . 1998. ص 299)

كما يرى "لارسون" أنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع واحد في اقصر زمن، وهي عدد الحركات في الوحدة الزمنية. (محمد صبحي حسانين احمد كسرى معاني 1978.ص75)

السرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في اقصر وقت ممكن، في حين يرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات متتابة من نوع واحد(الجري مثلا) في اقصر مدة (فريد اغارال، 1976، ص9)

وتعرف أيضا أنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالي الانقباض والارتخاء (بهاء الدين سلامة 1994 ، ص367)

يعرفها "فرنك ديك" 1980 أنها القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن (أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين سيد، 1993، ص 178) وهي القدرة على انجاز مجموعة من الحركات العضلية في وقت زمني معين (علي فهمي بيك 1992.ص90)

ويعتبرها "هار" بمفهوم علماء الدول الشرقية للسرعة في كونها مضمون له ثلاثة أبعاد أساسية:

أ- السرعة الانتقالية

ب- السرعة الحركية

ج- سرعة الاستجابة

1-2/ أنواع السرعة: حسب "هار" Harre

1-2-1/ السرعة الانتقالية:

يقصد بالسرعة الانتقالية وفقا لتعريف "هار" أنها التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، وهي تعني قطع مسافة محددة في اقل زمن مثل العدو في العاب القوى والسباحة لمسافة قصيرة أو سباقات الدراجات.

1-2-2/ السرعة الحركية:

يقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة، كأداء حركات مركبة كالتمرير والاستلام وسرعة الاقتراب والوثب .

1-2-3/ سرعة الاستجابة:

أما سرعة الاستجابة أو زمن رد الفعل فهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية، أما زمن الاستجابة الحركية يتضمن الزمن الواقع من لحظة ظهور المثير حتى نهاية الاستجابة الحركية.

وتحت طائلة تقسيمات السرعة يرى خبراء الدول الشرقية أن السرعة تتضمن المكونات التالية :

*تحمل السرعة: تتضمن قدرة الفرد على المحافضة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة

*السرعة القصوى: هي أعلى معدل من السرعة يستطيع الفرد استخراجها

*القوة المميزة بالسرعة

1-3/ أهمية السرعة:

هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين والفوسفات و الاديونوزين ثلاثي الفوسفات (محمد صبحي حسانين 1998، ص75)

كما أن السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة، كما تعتبر احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية

أن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية لدى الرياضي، فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية.

ولعنصر السرعة أهمية قصوى في معظم أنواع النشاط البدني ويعد المكون الرئيسي لسباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى، كما انه ضروري في الدراجات والتجديف وكرة القدم..... كما تعتبر سرعة الأداء ذات أهمية كالمنازلات مثل الملاكمة والمصارعة.

كما أن هناك الكثير من الأنشطة تتطلب مكون تحمل السرعة، وترتبط السرعة بالرشاقة و التوافق حيث يظهر ذلك في كرة القدم وكرة اليد (مفتي إبراهيم حمادة 2001 ص92)

1-4/ العوامل المؤثرة في السرعة :

1-4-1/ الخصائص التكوينية للألياف العضلية :

يحتوي الجسم على ألياف عضلية حمراء وأخرى بيضاء، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما الألياف العضلية البيضاء فلديها القدرة على إحداث انقباضات سريعة لفترات قصيرة ، والنوع الأبيض هو المطلوب للسرعة.

1-4-2/ النمط العصبي للفرد {التوافق العضلي العصبي}:

وهذا يتعلق بمدى عمليات الكف والإثارة للعضلات العامة في الحركة؛ والمقصود بالكف والإثارة وهو مدى التناسق في الإشارات العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العاملة لتأمر بعضها البعض بالكف عن الحركة في حين تأمر مجموعات أخرى بالحركة

1-4-3/ القوة العضلية:

القوة العضلية هامة لضمان السرعة، حيث أثبت "ازولين" إمكانية تنمية السرعة الانتقالية لمتسابقين المسافات القصيرة في ألعاب القوى كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم، كما أثبت "قنزفاني" أن سرعة البدء والدوران في السباحة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الساقين.

1-4-4/ القدرة على الاسترخاء العضلي:

التوتر العضلي وخاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تفوق سرعة الأداء الحركي ، وغالبا ما يعود التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء وإلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي، لذلك فالاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات التي تتطلب السرعة.

1-4-5/ قابلية العضلة للإمتطاط:

إن العضلة القابلة للإمتطاط تستطيع أن تعطي انقباضا سريعا وقويا بعكس العضلات القليلة الإمتطاط ، ولا تقتصر أهمية الإمتطاط على العضلات العاملة في الحركة فقط ولكن أهمية كبرى للعضلات المقابلة حتى تتم الحركة في سهولة ودون أي مقاومات من العضلات المقابلة

1-4-6/ قوة الإرادة:

هي سمة نفسية تتركز على قابلية الفرد في التغلب على المقاومات الداخلية ,الخارجية والتصميم على الوصول إلى الهدف المنشود (محمد صبحي حسانين-د/احمد كسرى معاني. ص 75)

1-5/ طرق تنمية السرعة:

الشيء الذي يميز التدريب المباشر للسرعة في الرياضات ذات الحركة الوحيدة هو القيام بأقصى سرعة مع شدة مثير له صلة كبيرة بمقدار القوة التي تطلق أثناء القيام بالمسابقة ويمكن تنمية السرعة بطريقتين:

* زيادة القوة العظمى

* زيادة سرعة انقباض العضلة

وبالتالي المشكلة التي نواجهها تتمثل في كيفية ربط هذين العنصرين ولكن بإتباع الخطوات التالية:

- التدرج في السرعة حتى السرعة القصوى

- القيام بالحركات وبدرجات ذات سرعة 90.85 من السرعة القصوى، وتسمى هذه الآلة بالسرعة التحكيمية

* طرق تنمية السرعة في الحركات المتكررة :

لتنمية السرعة في الحركات المتكررة (100 م، 200 م، 400 م) يجب التقليل من كثافة المثير حتى يتدرب اللاعب على الساعة التي تخص الرياضة المعينة تحت ظروف نقص الأوكسجين ومقاومة التعب وفي

الحلة التي تتواجد عليها هذه القوة أثناء المسابقات ولذلك تتحسن القوة مع ارتباطها المباشر على السرعة وبالتالي يستخدم التدريب المباشر على السرعة في الحركات المتكررة، طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة، شدته 80 إلى 90، حجمه 70، الراحة من 2 إلى 3 دقائق (محمد صبحي حسانين-د/احمد كسرى معاني. ص 76)

1-6-1 / طرق تنمية سرعة رد الفعل:

يوجد نوعان لتنمية سرعة رد الفعل:

1-6-1-1 / تنمية سرعة رد الفعل البسيط:

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل عدة طرق منها:

1-6-1-1-1 / التدريب مع تغيير الظروف الخارجية:

تعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا وتصلح مع المبتدئين، غير انه عند تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة، وهي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة ومحددة أو مع تغيير الاتجاه تبعا لإشارة المدرب (بهاء الدين سلامة 1993، ص 368)

1-6-1-1-2 / استخدام الطريقة الحسية:

قدم هذه الطريقة "جيلبرشين" 1958 وهي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي وقدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية الواحدة وتنمية الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون وزيادة سرعة رد الفعل لا وتتم هذه العملية على ثلاث مراحل:

*المرحلة الأولى: فيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة كأن يقوم بالعدو من البدء المنخفض مثلا مسافة 5 أمتار في مرحلة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة وبعد كل تكرار يعطى اللاعب الزمن الذي حققه.

*المرحلة الثانية: فيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به وسؤاله عن الزمن الذي حققه بناء على تقديره الشخصي، مع تكرار التدريب سوف تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوب أدائها.

*المرحلة الثالثة: هذه المرحلة يصل اللاعب إلى أن يؤدي الواجب الحركي المطلوب منه مع تحديد الزمن المطلوب تحقيقه مسبقا قبل الأداء، وتصدر الإشارة إلى أن تنمية سرعة رد الفعل تعتبر من المهام الصعبة، حيث أن مقدار التقدم الذي ترجوه لا يتعدى أعشار الثانية ويصل متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين 25 ممدى يتراوح ما بين (0,20-0,35) ثانية بينما يتراوح المدى لدى الرياضيين ما بين (0,15- 0,20) ثانية وعادة ما يكون زمن رد الفعل على المؤثرات الصوتية أقل من المؤثرات الأخرى حيث يصل لدى غير الرياضيين إلى مدى يتراوح ما بين (0,17-0,27) ثانية، بينما يصل لدى بعض الرياضيين الدوليين إلى (0,5-0,7) ثانية (أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين سيد 1993ص184)

1-6-2/ تنمية سرعة رد الفعل المركب :

لتنمية سرعة رد الفعل المركب يفضل استخدام طرق خاصة تكون من خلال بعض التمرينات التي توضع لمواجهة مواقف معينة وسوف تتعرض فيما يلي لنوعين من تلك التدريبات هما: رد الفعل الاختياري، رد الفعل لهدف متحرك .

1-6-2-1/ رد الفعل الاختياري:

رد الفعل يتأسس هنا على الاختيار للاستجابة الحركية من بين مجموعة للاختيارات تبعا لتغير حركة المنافس أو الظروف المحيطة وعلى سبيل المثال يطلب من لاعب السلاح أن يقوم باتخاذ موقف دفاعي اختياري إحدى الاستجابات تبعا نوعية الهجوم الواقع عليه .

وعند التدريب على رد الفعل للاختيار يجب إتباع المبدأ التربوي " من السهل إلى الصعب " بحيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا .

ويمكن استخدام الأجهزة في تنمية رد الفعل الاختياري ، فهناك أجهزة تستخدم في الكرة الطائرة للتدريب على رد الفعل حائط الصد وكذلك بالنسبة لكرة اليد (أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين سيد 1993ص185)

كما تستخدم أجهزة لإطلاق الكرات بأقصى سرعة وفي اتجاهات متعددة وتستخدم في تدريب حراس المرمى في كرة القدم أو غير ذلك ، وعادة يتكون رد الفعل الحركي الاختياري من أربع مراحل فعلى سبيل المثال عند تصويب كرة نحو المرمى يقوم حارس المرمى بالاتي:

- رؤية الكرة.
- اختيار الاستجابة.
- تقرير الكرة وسرعتها.
- تنفيذ قرار الاستجابة

1-6-2-2 / رد الفعل اتجاه هدف متحرك:

يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 25 ثانية واحدة ، وقد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال رؤية العينتين بينما يقل زمن الانتقال عن ذلك بكثير ويبلغ حوالي 5 ثواني ، وهكذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية ، وهذه الصفة يمكن تنميتها وهي قابلة للتدريب لذا يجب الاهتمام بذلك في التدريب حيث يمكن استخدام تمارين تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ، ثم تتم زيادة سرعة الأهداف تدريجياً عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة وتغيير أحجام الأهداف المتحركة .

ويعتبر التدريب بكرات أصغر حجماً ذا فائدة كبيرة في ذلك (أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر الدين سيد 1993 ص186)

1-7 / تنمية السرعة:

*السرعة في الأنشطة الرياضية :

إن السرعة المرتبطة بالأنشطة الرياضية توضح القدرة على تحريك الأطراف أو تحريك أي جزء من نظام الرفع بالجسم أو على تحريك الجسم ككل ولكن بأكبر سرعة ممكنة مع الأخذ بالاعتبار أعلى قدر من الحركات و يتم بدون رفع لأي ثقل.

وهكذا فإن ذراع من يقوم برمي القرص سترتفع سرعتها إلى الأعلى أثناء مرحلة الرمي وذلك في حالة عدم السيطرة عليه بالإضافة إلى أن مقدار السرعة سينخفض على الرغم من ارتفاع مؤشر الوزن التي تختص بقياس القوة المطلقة { الأساسية } لهذا اللاعب الرياضي (أبو العلاء احمد عبد الفتاح احمد نصر

الدين سيد 1993 ص187)

إن السرعة تقاس بالأمتار لكل ثانية وعلى سبيل المثال:

قياس مقدار سرعة تحريك جزء واحد من أجزاء نظام الرفع بالجسم والذي يتصل بباقي أجزاء الجسم الأخرى .

- قياس السرعة الزائدة للجسم سواء أثناء العدو أو القفز

- قياس سرعة الكرة عند إطلاق أو تسديد الضربات بهذه الكرة.

وذلك بالإضافة إلى انه من المحتمل إن تعتبر المدة التي تستغرق لانجاز مهمة معينة مقياسا لسرعة اللاعب، ولذلك فان التحكم أثناء العدو المدة التي يستغرقها اللاعب عند العدو لمسافة طولها 30م.

- هناك سبع مجالات في أداء الرياضة والتي يساعد التدريب فيها على زيادة السرعة:

1-7-1 / الاستجابة للإشارة على سبيل المثال :

* ما يحدث عند استجابة العداء للإشارة التي تأذن ببدء أو ختام السباق .

* ما يحصل عند استجابة لاعب التنس لضرب الكرة أو إعادتها قبل أن تلمس الأرض

1-7-2 / القدرة على تزويد السرعة:

* إن القدرة على تزويد السرعة لها أهمية خاصة عند الرياضيين الذين يجب عليهم إن يهزموا خصومهم في ساحة المباراة.

* أو عند هؤلاء الذين يجب أن يحرزوا نقطة معينة أثناء المباراة أو يصلوا لدرجة عالية في تحسين هذه

التقنية {تزويد السرعة} (محمد إبراهيم شحاتة 2003 ، ص243)

1-7-3 / القدرة على الضبط السريع للتوازن الذي يلي تحقيق إحدى التقنيات :

وذلك من اجل التجهيز والإعداد لانجاز تقنية أخرى وهذه القدرة يتم التدريب عليها عمليا في كل الألعاب.

1-7-4 / تحقيق أقصى سرعة :

إن اللاعب الرياضي هنا يقوم بأداء التقنيات المطلوب بها بأسرع ما يمكن ، ولكن الخطأ الشائع غالبا أن السرعة في ذاتها تعتبر عن الوجود {الكينونة}. ولكن هذا ليس صحيحا في الأمر الواقع حيث أن هذا

ما هو إلا تعقيد لهذه التقنية في حين أن لا متطلبات هذه التقنية يتم تحقيقها بسرعة تتناسب مع المدى الزمني العام. (محمد إبراهيم شحاتة 2003 ، ص244)

1-7-5/ قدرة البقاء الثابت على أقصى سرعة الوصول إليها سابقا :

إن هذه القدرة تأتي نتيجة التناسق بين العضلات وليس نتيجة القدرة على الاحتمال والجهد كما رأينا على سبيل المثال في الرياضة إن اللاعب الرياضي " بالي" استطاع أن يحافظ على السرعة القصوى وهي 12،50 م/ثا مقابل 20م

1-7-6/ القدرة على التحديد اثر عوامل الاحتمال على السرعة:

معدل التزويد بالوقود هو الذي يتحكم في حركة الفضلات وفي خروج الفضلات من الجسم ،وفي النهاية هذا يمثل عاملا محددًا في حدوث ضرورة للحفاظ على أقصى سرعة أو ما يقارب من أقصى سرعة

1-7-7/ القدرة على اختيار السلوك الصحيح:

إن الاختلاف في العديد من الرياضيين بين النجاح والفصل هو السرعة والتي فيها اختيار السلوك الصحيح عن طريق اللاعب أو اللاعبين من اجل حل المشكلة التي نغير منها أو يتسبب فيها الخصم المقابل وعندئذ تنتقل المشكلة للخصم المقابل وكلما ازدادت كفاءة المقابل ومستواه في المنافسة كلما انخفض الوقت المسموح به للاعب

1-8/ تطوير السرعة:

يعد عنصر السرعة من عناصر اللياقة البدنية الصعبة التطوير قياسا ببقية عناصر اللياقة البدنية الأخرى. أن هذه الصفة من الصفات الوراثية ،وعليه من الصعب تطوير السرعة الرياضية بشكل كبير وملحوظ إذا كانت هذه الرياضة تمتلك نسبة عالية من الألياف العضلية البطيئة التقلص والانبساط ولكن هناك بعض الطرق المستخدمة لتطوير السرعة وهي :

1-8-1/ الطريقة الاعتيادية لتطوير السرعة :

وهي الطريقة التي تستخدم لزيادة السرعة الانتقالية كالركض والسباحة والتجديف ،والسرعة الحركية كالتمرين والمراوغة الطعن والمبارزة ومن الأساليب التي تستخدم اعتياديا في تطويرها هي :

*تدريبات القفز

*تدريبات الأثقال

1-8-2/ طريقة المقاومة :

وهي عبارة عن تسليط قوى خارجية على المجموع العضلية العاملة المختلفة في التحريك لتطوير السرعة الانتقالية أو الحركية ومن الأساليب التي تستخدم اعتياديا في تطويرها هي :

* الركض السريع صعودا على المنحدر

1-8-3/ طريقة المساعدة :

وتسمى بالتدريبات المساعدة لتطوير السرعة وهي عبارة عن مدى الاستفادة من بعض المؤثرات الخارجية لزيادة سرعة الرياضيين فوق السرعة القصوى المعتادة، ومن الأساليب التي تستخدم اعتياديا في تطويرها هي : (مهند حسين البشتاوي ،أ.أحمد ابراهيم الخوجا ،2010 ص 342)

* طريقة السحب .

* الاستفادة من سرعة الرياح .

* الركض نزولا من على منحدر.

والمقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصى زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

-وقال " لارسون": >> هي قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن . وهي :

1-9/ طرق تنمية عنصر السرعة:

السرعة من أصعب العناصر البدنية التي تتطوع في عملية التنمية تحتاج إلى فترة زمنية لتنميتها ولها خصائص معينة تعتمد تنمية السرعة على العوامل التالية : (مهند حسين البشتاوي ،أ.أحمد ابراهيم الخوجا ،2010 ص 344):

- قدرة الجهاز العصبي في إرسال الإشارات العصبية السريعة ، كلما وصلت الشارات العصبية إلى العضلة أسرع كلما كانت سرعة رد الفعل أفضل (تعقيد الجهاز العصبي يؤدي إلى سرعة الشارات العصبية)، هناك

دراسات تقول أن هناك علاقة بين بصمات الأصابع وتركيب الجهاز العصبي أي: إذا كانت بصمات الأصابع معقدة أكثر في تركيبها كلما كان الجهاز العصبي معقد أكثر وكلما وجد تعقيد في بصمات الأصابع كلما كانت السرعة أكبر.

- المقاييس الجسمانية : (طول القامة ،طول الرجلين)، يؤدي إلى زيادة السرعة فالعلاقة طردية بين طول الخطوة والسرعة.

- العمليات الوظيفية لأجهزة الجسم التنفسي تعتمد على السعة الهوائية ، الحد الأقصى من استهلاك الأكسجين ، والسرعة لا تحتاج إلى الأكسجين لكن في السرعة يجب أن تنمى عند الشخص الأكسجينية والأكسجينية و الجهاز الدوري التنفسي(السعة الهوائية ،التهوية الرئوية. الحد الأدنى من استهلاك الأكسجين).

- الظروف المناخية : (درجة حرارة الجو التي تؤثر على حرارة الجسم) إذا كان الجو في ظروف اقل من 15 درجة يصعب تحقيق انجاز رياضي فيما يتعلق بالرياضة التي تحتاج لسرعة 100م، 200م تحتاج إلى درجة حرارة 23-24 درجة وإذا زادت تؤثر سلبا على الجسم (لا يفضل ممارسة الجري في جو بارد) (مهند حسين البشتاوي ،أ.أحمد ابراهيم الخواجا ، 2010 ص 345)

-العوامل الوراثية : عنصر السرعة هو أكثر العناصر الذي يعتمد على العمليات الوراثية، بعض الباحثين يعتقدون أن 65 من انجاز الرياضي (السرعة) يعتمد على العامل الوراثي و30 يعتمد على العوامل السابقة وعوامل غير معروفة ، العوامل الوراثية : الأب أو الأم والأقارب والعلاقة بينها:

$$\text{الطول المتوقع} = \text{طول الأب} + \text{طول الأم} + 13 \text{ للذكور} + 7 \text{ للإناث}$$

$$\text{الطول النهائي عندا لذكور} = \text{طول الأب} + \text{طول الأم} \times 0.54 - 4.5$$

$$\text{الطول النهائي عند الإناث} = \text{طول الأب} + \text{طول الأم} \times 0.51 - 7.5$$

* إذا كانت العينة كبيرة الأفضل استخدام المعادلة الأولى .

* إذا كانت العينة صغيرة الأفضل استخدام المعادلة الثانية .

- الموهبة : غير قابل للدراسة أي إذا وجد لاعب لديه موهبة أفضل من اللاعب الذي لديه العوامل السابقة.

أفضل الطرق لتنمية السرعة هي طريقة التدريب التكراري مع الراحة (مثل لتنمية سرعة 100م تكرار 10مرات.)، بين كل كرة وأخرى فترة راحة مناسبة ،وعندما تصل إلى حالة الاستشفاء تكرار المرة الثانية،السرعة لها علاقة بالقوة لتنميتها يجب أولاً تنمية القوة

10-1/ تدريب السرعة:

يحدد "مور هاوس" أربعة عوامل للتدريب على السرعة وهي:

- 1-تدريب الاستجابة
- 2-تدريب التوافق
- 3-تدريب الاسترخاء
- 4-تدريب المرونة

كما ينصح الخبراء باستخدام المنافسات التالية عند التدريب على السرعة أو قياسها وهي :

- 1- من 30 إلى 80 متر بالنسبة للعدائين
- 2- 25متر بالنسبة للسباحين
- 3- من 100 إلى 300 متر بالنسبة للمجدفين
- 4- من 10 إلى 20 بالنسبة للاعبي كرة السلة واليد والطائرة
- 5- من 10 إلى 30 بالنسبة للاعبي القدم , الهوكي

ويشير "سيمكين Simkin" إلى أن عملية تنمية السرعة تعتمد على ما يبذل من عناية في انتقاء التمرينات البدنية المناسبة لتحقيق هذا الغرض. حيث أن الحركات السريعة التي توفرها التمرينات المنتقاة بعناية تعبر عن الحالة الكاملة والسليمة لوظائف المراكز العصبية للممارسين ، لذلك يجب مراعاة عند انتقاء السرعة ما يلي :

1-أهمية إتقان الممارس الحركي التمرين قبل الأداء ،حتى يكون تركيزه منصب على سرعة الأداء الحركي فقط.

2- إن تكون فترة العمل قصيرة , مع استخدام شدة عالية (أقصى قدرة من سرعة السرعة القصوى) دون هبوط في السرعة نتيجة الإجهاد.

3- يجب الاهتمام بالإحماء الكافي قبل أداء تمارين السرعة. (مهند حسين البشتاوي ،أ.أحمد ابراهيم الخواججا ،2010 ص 346)

11-1 / تمارين السرعة:

1-11-1 / التمرين الأول :

- 1 / وقوف الرجل أماما مواجهها للزميل الذي يبعد عنه بمسافة 3م ,تمرير كرة السلة إلى الزميل
- 2 / نفس التمرين السابق ثني إحدى الركبتين ملامسة الأرض على أن تكون المسافة الزميلين 4م
- 3 / نفس التمرين السابق من وضع نصف الجثو كما هو موضح بالشكل على أن تكون المسافة بين الزميلين 5م .

11-1-2 / التمرين الثاني :

- وقوف الرجل أماما مواجهها لحائط على بعد 2-3م ,رمي كرة السلة بالذراعين من خلف الجسم إلى الحائط.

- نفس التمرين السابق مع ثني الركبتين

- نفس التمرين السابق مع وضع الجثو

11-1-3 / التمرين الثالث:

- جلوس طولاً فتحة أمام حائط على بعد 2م تمرير كرة السلة إلى حائط (تمريره صورية)

- نفس التمرين السابق مع وضع الانبطاح.

11-1-4 / التمرين الرابع:

- جثو أمام حائط وعلى بعد 40سم منه , السند بالكفين على الحائط والذراعين ممدودتين أماما , ثني الذراعين بإيقاع حركي سريع.

- نفس التمرين السابق مع وضع الاقعاء على بعد 50سم من الحائط.

- نفس التمرين السابق مع وضع الوقوف مواجهها للحائط على بعد 7سم (مهند حسين البشتاوي ،أ.أحمد ابراهيم الخواجا ،2010 ص 347)

1-11-5/ التمرين الخامس :

- رقاد و تشبيك اليدين خلف الرأس، سند القدمين بواسطة زميل في وضع نصف الجثو،ثني الجذع مع تبادل رفع رجل الزميل خلفا ، إيقاع الحركة سريع
- نفس التمرين مع حمل كرة زنة 1-2 كحجم باليدين فوق الرأس .
- نفس التمرين السابق على أن يكون وزن الكرة من 2-4 كحجم

1-11-6/ التمرين السادس:

- الثني على خطوط طولية مستقيمة كما هو موضح في الشكل. (ذهاب وعودة).
- نفس التمرين السابق بالجري.
- نفس التمرين السابق بالجري خطوات واسعة(الجري مع القفز)

1-11-7/ التمرين السابع:

- رسم خطوط مستعرضة ومتوازية على الأرض . الجري الأمام ذهابا وإيابا على الخطوط المرسومة بالجير على الأرض.
- نفس التمرين السابق مع التوسيع المسافات بين الخطوط المستعرضة وتحميل الفرد(حول الوسط)بثقل من 2-3 كحجم(وسادة مملوءة بالرمل أو الأثقال)
- نفس التمرين السابق باستخدام أثقال من 4-5 كحجم (وسادة مملوءة بالرمل والأثقال).

1-11-8/ التمرين الثامن :

- التصويب على السلة باستخدام كرة السلة من خلال الجري حول المنطقة الحرة كما هو موضح بالشكل . ويفضل استخدام التصويبة السلمية .
- نفس التمرين السابق مع الجري على الخطوط الجانبية للعب كرة السلة (استخدام نصف الملعب فقط).

- نفس التمرين مع تصويب على الهدفين (استخدام نصف الملعب) .

9-11-1 / التمرين التاسع:

- الوثب العريض من الثبات بالقدمين معا لأبعد مسافة. (الجسم مفرد في مرحلة الطيران) .

- نفس التمرين السابق مع ثني الركبتين أثناء مرحلة الطيران .

- نفس التمرين السابق مع الوصول إلى وضع الجلوس طولا فتحا في الهواء ، ومحاولة لمس مشطي القدمين باليدين.

10-11-1 / التمرين العاشر :

- الوثب للأمام بالقدمين معا وثبات قصيرة وسريعة ومنتالية

- نفس التمرين السابق على أن يكون الوثب من فوق كرات موضوعة على الأرض .

- نفس التمرين السابق مع مسك ثقل في كل يد زنة 2-3 كغ .

11-11-1 / التمرين الحادي عشر :

- انبطاح أفقي سند مشطي القدمين على الحافة البعيدة لمقعد سويدي الرفع بالكفين والتصفيق في إيقاع حركي سريع.

- نفس التمرين السابق على أن يكون السند مثنى القدمين على منتصف المقعد السويدي.

- نفس التمرين السابق على أن يكون سند مشطي القدمين على الصافة الغربية لمقعد السويدي.

12-11-1 / التمرين الثاني عشر:

- وقوف فتحا ميل الجذع أماما الذراعين جانبا , لف الجذع على الجانبين بإيقاع سريع.

- نفس التمرين السابق مع حمل ثقل في كل يد من 2-3 كغم.

- نفس التمرين السابق باستخدام بار حديد وزنة 2-3 كغم (مهند حسين البشتاوي ،أ.أحمد ابراهيم

الخواججا ، 2010 ص 348)

1-11-13 / التمرين الثالث عشر:

- رقاد الرجلين زاوية 45° مع الأرض . تبادل رفع وخفض الرجلين بإيقاع سريع .
- نفس التمرين مع الارتكاز على المقعد والسند بالساعدين على الأرض.
- نفس التمرين السابق مع وضع الجلوس طولا . تشبيك اليدين خلف الرأس .

1-11-14 / التمرين الرابع عشر :

- رقاد الذراعين بجانب الجسم ؛ رفع الرجلين 45° على الأرض بحيث تتقاطع الرجلين مع رجلي الزميل . عمل دوائر بالقدمين وإيقاع سريع .
- نفس التمرين السابق مع رفع الجذع قليلا والسند على الساعدين .
- نفس التمرين السابق مع الارتكاز على المقعدة والسند باليدين خلف الجسم .

1-11-15 / التمرين الخامس عشر

- انبطاح الذراعين بجانب الجسم . رفع الجذع وخفضه بإيقاع سريع .
- نفس التمرين السابق مع تشبيك اليدين خلف الرأس .
- نفس التمرين السابق مع حمل كرة باليدين وزنة 1-3 كغم. (محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى المعاني ص 28)

12-1 قواعد عامة لتنمية السرعة:

- 1/ يجب تنمية كل من التردد الحركي وسرعة الاستجابة في عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة المدى (مفتي إبراهيم حماد 1998م، ص52)
- 2/ يجب رفع متطلبات السرعة تدريجيا بما يتناسب ودرجة إتقان التكتيك.
- 3/ يجب أن يهدف تدريب السرعة إلى إعادة تحقيق الرقم القياسي السابق بل وتحطيمه
- 4/ يجب تنظيم وتدريب السرعة بشكل متنوع ومتغير .
- 5/ يجب أن تكون التمارين ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية جدا.

- 6/ يشترط تدريب السرعة أن يكون الرياضي في أحسن حالة للاستطاعة والاستعداد.
- 7/ يستخدم لتدريب أنواع السرعة الطريقة التكرارية وطريقة المباراة وطريقة الاختيار.
- 8/ يجب تنمية أنواع السرعة واحدا تلو الآخر قبل أن تنمي السرعة كقدرة بدنية مركبة.
- 9/ يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تمارين إرخاء ومد.
- 10/ يجب أن يتوقف التدريب كلما ظهرت مظاهر التعب والأوجاع العضلية والتشنجات .
- 11/ يجب أن تكون الملابس الرياضية مناسبة لحالة الطقس .
- 12/ يجب أن يكون الجسم في حالة راحة تامة.

1-13/مجموعة اختبارات السرعة:

ويتم قياس السرعة بالعديد من الاختبارات في العمل والملعب منها:

- 1/ اختبار قياس نسبة حامض ألبينيك في الدم ويتم ذلك في الراه والهدوء ود أداء المجهود.
- 2/ اختبار العدو لمسافة قصيرة من بين 40-60 وحساب الزمن .
- 3/ اختبار سرعة دوران الرجل واليد حول السلة.
- 4/ اختبار سرعة قبض وانبساط عضلات الفخذ .
- 5/ اختبار سرعة حركة القدم في الاتجاه الأفقي .
- 6/ اختبار الجري في المكان خمس عشر ثانية .
- 7/ اختبار العدو لمدة عشر ثوان (مفتي إبراهيم حماد 1998م، ص54)

2- القوة العضلية :

1-1/ نبذة تاريخية :

تعدد الآن اختبارات قياس القوة العضلية وبدأت بإختراع الفرنسيين لجهاز الديناموميتر في القرن السابع عشر الميلادي، وطوره سارجنتا عام 1873 م ليستخدمه في قياس القوة العضلية . ثم تبعهم مارتن عام 1915 م فأدخل قياس القوة العضلية بإيجاد مقاومة للشد ثم تلاه روجرز عام 1925 م في اختباره الشهير . وفي عام 1954 م ظهر كروس، وويبر بإختبارهم المعروف لقياس الحد الأدنى للقوة العضلية للناشئين .

هذا بالإضافة إلى ما ظهر من أجهزة طبية مختلفة مثل رسم العضلات . ودراسة عينة فيها بالميكروسكوب العادي والإلكتروني حيث أمكن به معرفة الكثير عن طبيعة تكوين العضلات وسرعة وقوة الانقباضات العضلية وقابليتها للاستشارة والمطاطية أسامة رياض 2003.ص327

2-2/ القوة العضلية :

مصطلح القوة العضلية في التربية الرياضية يشير إلى قدرة الفرد على بذل قوة عقلية ، وإلى إمكانية استخدام القوة العضلية . ويمكن القوة إن القوة العضلية هي بذل أقصى جهد أو قدرة التغلب على أقصى مقاومة أو مواجهتها ، وتبدو أهمية القوة العضلية في أنها تؤثر في تنمية بعض الصفات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني (الحركي) الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ، فالقوة العضلية ترتبط بالسرعة لإنتاج الحركة السريعة القوية، أو ما يمكن أن نطلق عليها القوة المتميزة بالسرعة أو القوة الانطلاقية أو المتفجرة ، كما أن القوة العضلية عامل مؤثر في سرعة العدو SPRINT لأن العدو (الجري السريع) يتطلب المزيد من القوة العضلية لكي يكتسب الجسم أقصى سرعة ويظل محتفظا بهذه السرعة أسامة رياض 2003.ص328

كما تشير العديد من الدراسات عن هوجر HOEGER بأن تنمية القوة العضلية تعمل على تعزيز الصحة للفرد الممارس ، ولكن لسوء الحظ فما زال يعتقد الكثيرون بأن تنمية القوة هي ضرورة تقصر على الرياضيين من أجل مستويات رياضية عالية ، أو هي أساسية أيضا لمن تتطلب أعمالهم اليومية مجهودا بدنيا يعتمد على عنصر القوة .

والقوة كعنصر أساسي من اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة الجيدة تعتبر ضرورة كذلك للقيام بكافة المتطلبات البدنية كاجلوس المشي والجري وحمل الأشياء والقيام بالأعمال اليومية بجانب أنشطة الترويح المختلفة

وتعتبر القوة كذلك عنصر هاما من عناصر المحافظة على القوام الجيد والمظهر المتكامل والمتناسق بجانب أهميتها في تنمية المهارات الرياضية ومواجهة العديد من المظاهر الطارئة في الحياة اليومية ، ويتفق كل من كلارك وما تيوس وجيتشل وانارينو وقانيار في تعريف القوة العضلية أنها : القوة (FORCE) القصوى المبذولة أثناء انقباضه عضلية واحدة ، بينما نرى أن كل من بوكوالتر وهوكس وريان يكادوا أن يتفقوا على تعريف التالي للقوة العضلية : >> هي مقدار ما تبذله العضلة من قوة (FORCE) لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلة أخرى وعادة ما تتناسب القوة العضلية مع حجم الجسم والمقطع المستعرض للعضلة << .

وتكاد تجمع العديد من الدراسات بان قياس القوة العضلية يتم من خلال استخدام أنواع مختلفة من الأجهزة منها الدينامومتر (DYNAMOMETER) والمانومتر MANOMETER والتنسومتر TENSOMETER ، وذلك لقياس القوة العضلية للأجزاء المختلفة في الجسم الإنساني كقوة القبضة وقوة الظهر أو قوة الرجلين .

وبالتالي فان هذا القياس يتم بوحدات الكيلوغرام أو الرطل .

وهذا وللقوة وثيق بعامل القدرة العضلية وكذلك بالتحمل العضلي بما سوف نتناوله بالتفسير المستفيض نظرا للخلط وعدم التحديد الواضح لكل من هذه العناصر .

ويختلف "ويلمور" و"كوستيل" في تفسيرهما لمصطلح القوة العضلية من حيث إمكانية قياسها من خلال ما يعرف >> القوة القصوى << MAXIMUM FORCE فيعرفا القوة العضلية بأنها: >> الحد الأقصى للقوة (FORCE) التي يمكن لعضلة أو لمجموعة من العضلات من توليدها << (مفتي إبراهيم حماد 2000 ، ص 15)

تعريف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها كما يعرفها محمد حسن ومحمد نصر الدين (القوة العضلية هي القوة التي

يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمرة واحدة فقط (محمد حسن علاوي، د- محمد نصر الدين 1997، ص 197)

ويرى أن تنمية القوة بدون حمولة عند الفئات الصغرى .

ويعرفها " نولان تاكستون " القوة العضلية بأنها : قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ."

ويركز " شاركي " SHARKEY 1983 على إلقاء الضوء حول دور الجهاز العصبي في القوة العضلية يعرفها بأنها :

" أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد ."

وكلمة إرادي هنا تعبر عن مدى سيطرة وتحكم الجهاز العصبي القوة العضلية، وهذا يعني أن العضلة يمكن أن تنقبض بطريقة أخرى لا إرادية مثلما يحدث عنه التنبيه الكهربائي للعضلة .

ويؤكد " لامب " LAMB 1984 على أن القوة العضلية هي :

" أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أدائه في أقصى انقباض عضلي واحد "

لقد اقتضت الفطرة الصحيحة على الإدراك العلمي السليم عدم الاكتفاء وفي تعريف القوة بأنها السبب الرئيسي للحصول على نتيجة حركية فقط بل يجب أن نتناول القوة بالبحث الجيد في سبيل تجسيد واضح لمشكلتها الحركية في الفرد .

فنحن إذا راجعنا المفهوم الرياضي العلمي للقوة فإننا نعرف أنها المؤثر الذي ينتج عنه الحركة وبذلك أصبحت القوة في حقيقتها العلمية الرياضية العامل السببي الأساسي لإنتاج الحركة التي يستطيع الإنسان بها أن يتمكن من تحريك جهاز أو أي مقاومة خارجية (زكي محمد محمد حسن 2007 ص 65)

2-3/ أنواع القوة :

يمكن تقسيم القوة إلى ثلاث أنواع هي: (السيد عبد المقصود 1997، ص 208)

أ - القوة المميزة بالسرعة : هي قدرة الجهاز العصبي العضلي لرفع المقاومات بأكبر سرعة تقلص ممكنة .

ب - قوة المتداومة : حسب رأي " هار " قدرة الجسم على مقاومة التعب لجهد لأطول مدة ممكنة .

ج - القوة الانفجارية : وهي أقصى قوة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي بتقلص إرادي أقصى كما أن هناك تقسيم آخر للقوة .

*القوة القصوى : وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى عضلي إرادي كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو موجهتها ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ، ويظهر هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بنوع معين للجسم ضد تأثير الجاذبية الأرضية ، مثلما يحدث في بعض حركات الجمباز والمصارعة ، وعندما تستطيع القوة القصوى التغلب على المقاومة التي تواجهها في تلك الحالة تسمى بالقوة القصوى المتحركة ، وهذا ما يطلق عليه رفع الأثقال

أثبت فنجر توقف قابلية التدريب على عمر النضج عن طريق أداء مقارنات بين تلاميذ مختلفي الأعمار يحقق الأطفال الذين لم يصلوا بعد إلى مرحلة بداية النضج الجنسي تقدما في مستوى القوة القصوى الإستاتية أقل من أولئك الذين تخطوا مرحلة إكتمال النضج الجنسي، وكذا أقل من الذين مازالوا في هذه المرحلة، وبينما تتوقف قابلية التدريب لدى الأولاد على العمر البيولوجي (السيد عبد المقصود 1997 ص 209)

- ومن أهم العوامل المؤثرة في مستوى القوة القصوى :

1- المقطع العرضي للعضلة -2- عدد اللييفات العضلية -3- تكوين العضلة

4- طول اللييفات العضلية وزاوية السحب -5- مستوى التوافق -6- الداعية

وأكثر هذه العوامل تأثيرا على مستوى القوة القصوى هو المقطع العرضي للعضلة (3) .

2-4/ أهمية القوة :

ليست مظاهر القوة العضلية مختلفة من رياضة مسابقة لأخرى فقط إنما تختلف أهميتها من رياضة مسابقة لأخرى أيضا . فهي ذات أهمية كبرى في أنواع الرياضة المتميزة بالقوة والسرعة، ولا يجوز إهمال تنميتها في بقية أنواع الرياضات الأخرى (مستوى قدرة الرياضي).

- عدد الحركات المتكررة في الثانية أو الدقيقة " التردد الحركي " . وطول المسافة المقطوعة بالحركة المنفردة في السباحة والتجديف والدرجات وغيرها من أنواع الرياضة المتعلقة بقدرة التحمل .

- قدرة الرياضي على تأدية الحركات الصعبة ومنفردة أو مركبة في الرياضات الفنية مثل: الجمباز والتمرينات الإيقاعية .

- فعالية الأسلوب القتالي في المنازلات الفردية إذا كان مستوى تطور السرعة والتكنيك جيدا . (ريسان خريط مجيد 1997 ، ص 481)

وعن أهمية القوة تكلم العديد من العلماء ومنهم : (محمد صبحي حسنين 1998 ، ص 18)

1- أوزوالين OSOLIN : إن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة ، وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجهد والمهارة المطلوبة .

2- بارو BARROW ومك جي MCGEE : إن القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ، وتعتبر سبب التقدم في الأداء ، وكمية القوة في الأداء الحركي قد تكون بسيطة أو كبيرة ، حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب .

3- " ماتيويز " MATHEWS : إلى أن القوة ضرورية لحسن مظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية ، وهي أيضا إحدى وسائل العلاج من التشوهات البدنية .

4- محمد صبحي حسنين : إن القوة العضلية تعد المكون الأول في اللياقة البدنية ، وهي عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية واللياقة الحركية و هي الأساس في اللياقة العضلية

5- مك كلوي MC CLOY : إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة . حيث تمكن تحليل القدرة البدنية العامة باستخدام أسلوب التحليل العملي إلى القوة العضلية والسرعة والتوافق البدني العام .

6- ماتيويز MATHEWS: إن هناك أربعة أسباب معقولة تبين أهمية القوة العضلية وأسباب الاهتمام بتدريبها وقياسها وخاصة عند تلاميذ المدارس .. هي :

1-6- القوة ضرورية لحسن المظهر : تريد أن تكون الفتاة جميلة . ويريد الفتى أن يكون قويا حسن المظهر بدنيا . وهذه رغبات طبيعية . فالقوة العضلية تكسب الفتيان والفتيان تكوينا متماسكا في جميع حركاتهم الأساسية سواء في الوقوف أم المشي أو الجلوس

6-2- القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة : فالقوة هي أساس للقيام بالأنشطة إذ لن يستطيع الفرد أن يمسك مضرب التنس مثلا كما يطلب منه إن لم يكن لديه قوة كافية وأيضا كيف يستطيع اللاعب أن يتعلم القفز بالزانة إن لم يستطيع أن يحمل وزنه؟ هذا علاوة على أن نقص القوة ينتج عنه إجهاد وتعب عضلي سريع . أضف إلى ذلك إن هناك العديد من الأنشطة التي تعد القوة المكون الأساسي لها (إبراهيم سالم اسكار، احمد سالم حسين، عبد الرحمان عبد الحميد زاهر 1998. ص 329)

6-3- القوة مقياس للياقة البدنية : اختبارات القوة هي إحدى المقاييس العملية لتقدير اللياقة لدى شباب المدارس . ولقد استخدمت بنجاح تام منذ حوالي عام 1930 م . فالقوة تعكس اللياقة الكلية وذلك للأسباب التالية :

أ - القوة هي مقياس له هدف كبير .

ب - القوة تتأثر بحالات المرض مثل العدوى بالتهاب اللوز والسرطان والقرحة والدمامل ونزلات البرد

ج - القوة تتأثر بالمشاكل العاطفية .

6-4- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية .

- كما يعتبرها " مفتي إبراهيم " أنها جزء هام مرتبط بصحة الأطفال والمراهقين ، كما تعتبر من أهم المؤثرات في اكتسابهم للقدرات الحركية وتعزيد أداء هذه القدرات وتطويرها . (مفتي إبراهيم حماد 2000 . ص 15)

كما أن هناك بعض الباحثين من أمثال " جونسون " و " نيلسون " يرون أن القوة العضلية يمكن اعتبارها المكون الوحيد للياقة البدنية (محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان ص 19)

2-5/ التنفس أثناء أداء تدريب القوة :

- وعند التدريب بأحمال عالية لا يمكن تجنب حدوث كتم النفس لفترة قصيرة ، إذ يؤدي كتم النفس إلى تثبيت القفص الصدري الضروري لرفع الثقل لأعلى وبخلاف ذلك يؤدي كتم النفس عند إستخدام القوة بمستوى عالي إلى زيادة مقدار القوة التي يمكن للرياضي أن يبذلها بمقدار 10 % .

وبالنسبة للرياضيين صغار السن من الصبية وفي عمر البلوغ لا يشكل ضغط النفس أي نوع من المخاطرة، إلا أن ذلك يتغير مع التقدم في السن ، إذ يعتبر تصلب الشرايين والذي ينتج عن قلة الحركة

الطاعون رقم (1) في وقتنا هذا ، وهو منتشر إلى حد بعيد . وحتى في البلاد المتقدمة يعاني كل ثاني فرد فوق الخمسين من مرض في الأوعية الدموية

ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مخاطرة عالية جدا عند أداء حمل يركز على القلب والدورة الدموية بمستوى عالي ، ولذلك يوصي كل فرد غير متعود على أداء تمارين قوة أن يكون على درجة عالية من الحرص في هذا الخصوص

وبالذات كبار السن الذين يرغبون في بداية تدريب قوة أو الذين يتوقفون عن مثل هذا النوع من التدريب لفترة طويلة ويرغبون في معاودة أدائه مرة أخرى عليهم الإستغناء عن أداء تدريب الشدة القصوى وكذا بدرجة حمل عالية إذ يمكن أن يؤدي كتم النفس الكبير المرتبط بذلك إلى الإخلال بريتم القلب والإضرار بالأوعية الدموية بصورة لا يمكن التكهن بنتائجها

كذلك أيضا كتم التنفس يعتبر تكتيك مفيد لأقصى إنتاج للقوة ، هو أيضا يشير لإستجابة الدورة التنفسية حيث كثرتها تعتبر طبيعيا مؤذية .

3- القوة الانفجارية :

3-1/ تعريف القوة الانفجارية :

تعتبر القوة المتفجر متطلب أساسي في جميع أنشطة الوثب والرمي والعدو والركل،وهذا يتضمن:

- الوثب بجميع أنواعه : الوثب العالي ، الوثب الطويل ، الوثب الثلاثي ، القفز بالزانة إلخ .)

محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني (1978.ص103)

- الرمي بجميع أنواعه : دفع الجلة ، رمي الرمح ، قذف القرص ، إطاحة المطرقة .. إلخ .

- الجري بجميع معدلاته : 100 م ، 200 م ، 400 م إلخ

- الركل بجميع أنواعه : التمرير ، التصويب إلخ .

وهذا ولقد ثبت بالبحث العلمي تأثير القوة المتفجرة (القوة المميزة بالسرعة) بالوزن والطول حيث استخدام

سارجنت SARGENT المعادلة التالية لتحديد الكفاءة البدنية PHYSICAL

.EFFICIENCY

مؤشر الكفاءة (E.L) = الوزن (بالكيلوكرام) * مسافة الوثب العمودي من الثبات
الطول (بالسنتيمتر)

ويرى الخبراء أن استخدام اختبار الوثب العمودي من الثبات VERTICAL JUMP (هو اختيار مشهور لقياس القوة المتفجرة) بعكس مقدار ما يتمتع به الفرد من سرعة وقوة و طاقة ومهارة (مجتمعة) ويعتقدون أن هذه المكونات هي أساس للياقة البدنية للإنسان .

ويمكن GRAY وجلينسروس GLENCRASS من استخلاص الشغل WORK بدلالة الوزن ومسافة الوثب العمودي من الثبات .

ويرى ماكاردي MACARDY إن القدرة العضلية (باستخدام اختبار الوثب العمودي من الثبات) تعكس السعة البدنية PHYSICAL CAPACITY للفرد .

مما سبق يتضح مدا أهمية القوة المتفجرة في أنشطة عديدة نذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر : ألعاب القوة ، ألعاب الجماعية كلها ، التمرينات والجمباز ، المنازلات الخ .

1- تعريف القوة الانفجارية : هي أقصى قوة التي يمكن أن ينجزها الجهاز العصبي العضلي بتقلص إرادي أقصى

وقد عرفها كل من لارسون LARSON ويوكم YOKOM على أنها >> القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت << .

و يعرفها >> هارة << بكونها >> قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة << ويعرفها كلارك CLARKE القدرة العضلية المتفجرة

MUSCULAR POUER EXPLASIRE

بكونها >> قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت << . (محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني 1978.ص104)

ويرى ماك كلوي أن القدرة هي >> معدل الزمن للشغل وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة <<

- ويرى الدكتور خالد عبد الحميد شافع أن عنصر القوة المميزة بالسرعة من أهم العناصر التي يتطلبها سباقا 100م / عدو وحيث أن القدرة تجمع بين عنصرين عنصر القوة وعنصر السرعة ، ويعرف

زكي درويش وعادل عبد الحافظ (1997) القوة بأنها >> قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز باختلاف شدتها << حيث أن القوة المميزة بالسرعة وهي الصورة السريعة لإخراج القوة نسبيا ، والقدرة = القوة * السرعة وهذا النوع من القوة هو من المتطلبات بالنسبة لمتسابقى الجري والوثب والرمي.

ويتفق محمد علاوي (1991) وعصام عبد الحالق (1992) بأن سباق 100 م/عدو تجتمع فيه صفتي السرعة والقوة " القدرة الانفجارية " وأن الارتباط بين الصفتين (السرعة والقوة) لا بد أن يكون ارتباطا طرديا وأن يكون هناك تكامل بين القوة والسرعة ، حيث تعتبر القوة هي الواقع الحركي والسرعة هي المظهر الحركي ، وكلما زادت القوة وكان بذلها في اقل زمن كلنا أمكن التغلب على المقاومة والاستناد من الانطلاق بأقصى سرعة في مرحلة البدء وفي مراحل السباق التالية .

3-2/ تصنيف القوة الانفجارية :

يصنف رادكليف وفرنتينوس RADDKLIFE ET FARENTINOS 1985 تمارينات القوة الانفجارية تبعا لثلاث مجموعات عضلية رئيسية هي :

1- الرجلين والحوض

2- الجذع

3- الصدر وحزام الكتف والذراعين .

وهذه المجموعات العضلية تكون ما يعرف بسلسلة القدرة العضلية ، فمعظم الحركات الرياضية تنشأ من عضلات الجذع بواسطة حركات مثل الثني والمد والالتفاف إلى الطرف العلوي لأداء بعض أنواع الحركات بواسطة عضلات الصدر وحزام الكتف والذراعين

3-2-1/ القوة الانفجارية للرجلين والحوض :

تعتبر المجموعات العضلية للرجلين والحوض المصدر الرئيسي للقدرة مثل : الجري والوثب والرمي وكذلك الحركات الرياضية الأكثر تعقيدا للأنشطة الرياضية ويمكن تصنيف حركات القدرة الحركية الانفجارية للرجلين والحوض إلى حركات الوثب ، الارتداد الحجل ، الفجوة ، الخطوات المتناوبة والارتقاء. (خالد عبد الحميد شافع 2006.ص 28)

3-2-2 / القوة الانفجارية للجدع :

تعتبر المجموعات العضلية للجدع هي حلقة الوصل للسلسلة الحركية للقدرة العضلية بين الرجلين والحوض (الأطراف السفلى) والصدر وحزام الكتف والذراعين (الأطراف العليا) ومجموعات الجذع ذات أهمية كبيرة وفائقة للأداء الفعال ذو القدرة العالية للعديد من الحركات الرياضية ، وتنقسم حركات القدرة العضلية الانفجارية الخاصة بالجدع إلى المرجحات و الالتفاف .

3-2-3 / القدرة الانفجارية للصدر وحزام الكتف والذراعين :

حركات القدرة العضلية الانفجارية للصدر وحزام الكتف والذراعين هي الحصيطة النهائية لسلسلة القدرة والتي تبدأ من الرجلين والحوض وتمر بالجدع وهي حركات تشتمل على الرمي والقفز والدفع والجري والمرجحات والضرب

وبالرغم من أنها تعتبر في المقام الأول المنشطة للطرف العلوي من الجسم إلى أنه بالتحليل الدقيق لها سوف نجد أن كلا من الرجلين والحوض والجدع تلعب أدوارا في تدعيم ومساندة الحركة وانتقال ثقل الجسم والتوازن ونشير إلى أن درجة إسهام عضلات الطرف العلوي أي الصدر وحزام الكتف والذراعين تختلف من حركة لأخرى .

3-3 / ماهية القوة المميزة بالسرعة:

تتطلب القوة المميزة بالسرعة أو القوة المتفجرة . استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي . إذ يتطلب تحقيق ذلك .

- درجة عالية من القوة العضلية

- درجة عالية من السرعة .

- القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة . أو استخدام القوة لتفجير السرعة)

- التفجير الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية .

3-4 / تعريف القوة المميزة بالسرعة :

أما عن تعريفات القوة المتفجرة أو القدرة العضلية أو القدرة المميزة بالسرعة :

- اتفق كل من لارسون LARSON ويوكم YOCOM على تعريفها بكونها >> القدرة على أخراج أقصى قوة في أقصر وقت << .
- ويعرفها هارة HARRE بكونها >> قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة ، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة << .
- ويعرف كلارك CLARKE القدرة العضلية (المتفجرة) بكونها >> قدرة الفرد على إطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت << .
- ويرى مك كلوي MECCLOY أن القدرة هي >> معدل الزمن للشغل ، وهي القدرة على تفجير القوة بسرعة << . (محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني 1978.ص105)

3-5/مركبات القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر القوة القصوى المعرفة سابقا من أهم المركبات الأساسية للقوة المميزة بالسرعة وهناك مركبات أخرى للقوة المميزة بالسرعة وهما حيب " زيدل " و " شاميد تيلشار " 1981 القصوى تعتبر القوة الرئيسية لقوة السرعة والقوة الانفجارية وقوة الانطلاق تلعبان دورا هاما في التعبير عن قوة السرعة .

3-5-1/ القوة الانفجارية :

وتعني قدرة تحقيق نمو أقصى للقوة في أقصر وقت ممكن وهي تخضع لسرعة تقلص الوحدات الحركية " السرعة من عدد وقوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة لقوة التقلص .

3-5-2/ قوة الانطلاق :

وتعتبر كصفة من القوة الانفجارية وهي توليد أقصى قوة في بداية التقلص العضلي . قوة الانطلاق تشتت في تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة الإبتدائية فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص . (محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني 1978.ص106)

3-6/ صفة القوة المميزة بالسرعة في الإعداد البدني :

إن القدرات البدنية لأي نشاط مرتبطة بعضها ببعض . والتداخل السليم لتطويرها معا

يعطي نتائج أقوى وأسرع . على المدرب التخطيط الصحيح لتطويرها معا خلال مراحل التدريب بالطرق الحديثة ضمنا لعدم الإصابات والوصول بلاعب والفريق إلى اكتساب الفورمة الرياضية .

يشير " شتاين " على أن الصفات البدنية لا تظهر بصورة منعزلة عن بعضها البعض بل ترتبط معا بصورة دائمة . (قاسم حسن حسين 1997 . ص 38)

وهناك طرق لتدريب الأعداد البدني تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ولذلك اختيار الطريقة المناسبة للغرض ولذلك يجب أن تكون الطريقة المناسبة لتطبيقها في الحدة التدريبية مراعية كما يلي :

- 1 - أقرب الوسائل لتحقيق الهدف المطلوب من عملية التدريب .
 - 2 - تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يكون واضحا للفرد .
 - 3 - تناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد .
 - 4 - تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة .
 - 5 - توضع على أساس خصائص ومميزات النشاط الرياضي الممارس .
 - 6 - استخدام القوة الدافعة التي تحث الرياضي لمواصلة النشاط .
 - 7 - تكون جزء كملاحظة التدريب لتربية الرياضي واكتسابه السلوك والخبرات والعلامات الإيجابية .
- * قدرات القوة العضلية :

إن الأشكال المختلفة من القوة ضرورية ويجب تطويرها خلال الإعداد البدني . وذلك حيث أن تطوير القوة الانفجارية التي تحتاج معظم الأنشطة الرياضية أساس من القوة المميزة بالسرعة . والتي بدورها تحتاج أساس من تحمل القوة . والتي تتطلب أساس من القوة العظمى أو القصوى .

3-7 / العلاقة بين السرعة والقوة :

كما هو معلوم فإن السرعة التي يقتصر فيها طول العضلة أثناء الانقباض تكون أكبر عندما لا يكون هناك حمل أو مقاومة ، وكلما ازدادت المقاومة تنخفض السرعة التي تقصر فيها العضلة أثناء التقلص إن العلاقة بين القوة والسرعة تؤكد أهمية تدريب العضلة لغرض القوة ، السرعة والقدرة . ونم خلال مراجعة الدراسات والبحوث المتوفرة في هذا المجال فقد استنتجنا أن تدريب القوة يساعد على تطور الحركات التي

تميز بارتفاع مستوى الحمل بينما يكون تأثيره قليلا على تطور حركات السرعة بدون مقاومة وبالعكس ، إن ما يؤكد ذلك هو الدراسة التي قام بها " ايكاي " عام (1970) حيث توصل إلى أن تدريب القوة لوحده يؤدي إلى زيادة كل من القوة والسرعة باستخدام أحمال ثقيلة . كذلك وجد أن تدريب لوحده يعمل على تطوير السرعة أحمال خفيفة بينما لا يؤثر على كل من القوة والسرعة باستخدام أحمال ثقيلة .

لقد أكد الباحثان اليابانيان (كاتيميسان) و (مياشيتا) (1983) على خصوصية السرعة في التدريب ، حيث أجريا دراسة تم من خلالها تدريب ثلاث مجموعات بمستويات مختلفة من حيث سرعة التقلص وهي سرعة بطيئة ، ومتوسطة ، وعالية .

لقد أشارت النتائج إلى تطور مجموعة التقلص السريع في القوة التي يمكن توليدها بسرعة عالية ، بينما تطورت مجموعة التقلص بسرعة متوسطة في جميع مستويات السرعة .

وكما يظهر من النتائج فإن تدريب القوة (بمستوى أداء يتراوح ما بين 15 إلى 25 تكرار وبقوة تعادل من 30% إلى 60% من القوة القصوى وناقص سرعة ممكنة يمكن أن يعتبر الوسيلة الأكثر فاعلية في تطور السرعة أو القدرة . ولغرض تطوير القدرة (القوة لا السرعة) فإنه يجب أداء التقلص بأقصى سرعة ممكنة .

3-8/ العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية والمبدأ العلمي لتدريبها :

إن التدريب البليوميترى يستخدم لوصف نوع من التدريبات ، يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القوة الانفجارية كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة . (إبراهيم سالم اسكار ، احمد سالم حسين ، عبد الرحمان عبد الحميد زاهر 1998.ص91)

والمبدأ العلمي الأساسي لتدريب القوة الانفجارية هو أن الانقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد انقباض بالتطويل لنفس العضلة والمجموعة العضلية . فمن المعروف علميا انع عندما تحدث إطالة سريعة مفاجأة للعضلة فإنها تنقبض فورا لتقاوم هذه الإطالة ويعتبر العلماء أن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو رد الفعل المنعكس للإطالة .

وهي عملية تقوم بها المغازل العضلية وهي الأعصاب الحسية المسؤولة عن اكتشاف الإطالة السريعة في الألياف العضلية ويمكنها الاستجابة لكل من مدى الإطالة ومعدل التغيير في طول الألياف العضلية وتوجد متوازية مع الألياف العضلية فعندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة لعضلة ما يزيد طول كل من الألياف العضلية والمغازل العضلية في نفس الوقت وهذا التغيير في شكل المغازل العضلية يجعلها ترسل إشارة للحبل

الشوكي والمخ ، وإتمام رد الفعل المنعكس يقوم الحبل الشوكي بإرسال إشارة إلى العضلة فتنقبض وبالتالي ينقص طولها وهذا الإجراء يعد التوتر عن المغازل العضلية كما أن من أهم العوامل التي تؤثر في القوة الانفجارية نجد : الطول ، الوزن ، الصفات الوراثية ونوعية العضلات .

3-9/ الفرق بين القوة المميزة بالسرعة والقدره :

أما بالنسبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة فيشير " علي البيك " و " شعبان إبراهيم " 1995 إلى وجود فروق في مفهوم القوة المميزة بالسرعة والقدره حيث تتميز الأولى بالقدره على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة وقوة مرتفعة ولكنها أقل من القصوى وبدون انتظار لتجميع القوى مثل الجري السريع وأنسب أساليب التدريب هي الجري مع جر أثقال . أما بالنسبة للقدره فهي بذل قوة أقل من القصوى ولكن في أقل زمن ممكن مع وجود برهه زمنية بتجميع القوة مثل الوثب المتكرر لمسافة معينة والتصويب كرة القدم والوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس . ويعتبر التدريب القهري الاستسلامي من أحدث الأساليب لتطوير القوة الانفجارية . (إبراهيم سالم اسكار ، احمد سالم حسين ، عبد الرحمان عبد الحميد زاهر 1998.ص92)

3-10/ تدريب القوة المميزة بالسرعة :

- وقوف ، القدمين متباعدين قليلا ، الوثب لأعلى بالقدمين معا مع رفع الذراعين أماما مائلا عاليا .
- نفس التمرين السابق مع رفع الراجلين ومحاولة لمس القدمين باليدين .
- نفس التمرين السابق مع محاولة لمس القدمين باليدين .
- وقوف ، الوثب لأعلى مع تبديل القدمين أماما وخلفا
- وقوف مواجه مقعد سويدي ، الصعود والهبوط على المقعد
- نفس التمرين السابق مع حمل كرة زنة 1-3 كغ.
- وقوف الوثب بالحبل بالقدمين معا .
- نفس التمرين السابق على أن يكون الوثب بالقدمين بالتبادل
- نفس التمرين السابق على أن يكون الوثب مع زيادة رفع الركبتين

- وقوف أمام برج كرة السلة . الوثب عاليا للمس لوحه السلة بأحد اليدين بعد أخذ خطوات اقتراب.
- نفس التمرين السابق بعد عمل خطوة برجل ثم الارتقاء للمس اللوحة بأحد اليدين.
- نفس التمرين السابق بعد عمل خطوتين ثم الارتقاء.
- انبطاح فوق مقعد سويدي ، رفع الجذع عاليا مع مرحة الذراعين جانبا خلفا (يكرر الأداء) الثقل من 2-3 كغ.
- وقوف فتحا ، ثني الجذع للأمام ، رفع الجذع عاليا مع مرحة الذراعين جانبا خلفا ، الثقل من 3-5 كغ ، يكرر التمرين .
- وقوف فتحا ، أثناء عرضا ، مد المرفقين جانبا ، الثقل من 3-5 كغ يكرر الأداء .
- رقاد ، ثني الذراعين خلف الرأس ، رفع الذراعين عاليا ، الثقل من 4-6 كغ ، يكرر التمرين.
- جلوس على المقعد سويدي ، ثني الذراعين بجانب الرأس ثم مدهما عاليا ، الثقل من 8-10 كغ ويكرر التمرين.
- وقوف فتحا ، ثني الذراعين بجانب الرأس ثم مدهما عاليا ، الثقل من 10-12 كغ ، يكرر التمرين.
- رقاد ، الذراعين عاليا ، الرجلين متباعدين قليلا ، اليدين ممسكتين بالثقل ، رفع الثقل أمام الجسم ، الثقل من 5-6 كغ ، يكرر الأداء.
- نفس التمرين السابق باستخدام طارة حديد ، الثقل من 5-10 كغ .
- نفس التمرين السابق باستخدام بار حديد ، الثقل من 20-25 كغ .
- انبطاح مائل معكوس ، القبض الأمامي على العضلة (ظهر اليد مواجه للفرد) ، ثني الذراعين (سند العقبين على الأرض) ، يكرر الأداء.
- نفس التمرين السابق مع سند العقبين على مقعد سويدي .
- نفس التمرين السابق مع سند العقبين على مقعدين سويديين أحدهما فوق الأخر .

- وقوف فتحا ، مسك الثقل أمام الجسم ، ثني الركبتين مع تمرير الثقل بين الرجلين ثم رفع الذراعين أماما والطنع بالرجل اليسرى ، ثم مد الذراعين عاليا الثقل من 10-12 كغ ، يكرر التمرين ، مع تبادل القدمين في حركة الطعن

- نفس التمرين السابق مع استخدام ثقل من 12-24 كغ (يمكن تغيير نوع الثقل)

- نفس التمرين السابق مع استخدام ثقل من 24-32 كغ .

- (وقوف : رفع الرجل عاليا) ثني الركبة كاملا مع رفع الذراعين أماما ، (قوة عضلات الفخذ ، توازن)

- (وقوف مع رفع الركبة عاليا) القفز عاليا مع تبديل الرجلين في الهواء أو الهبوط على الرجل الحرة >> قوة سمانة الساق ، مرونة مفصل الفخذ << .

3-10 (وقوف ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا ، >> قوة عضلات الرجلين <<

- (إقعاء) القفز أماما ، >> قوة عضلات الرجلين << .

- (ثني الركبتين كاملا ثبات الوسط) المشي أماما ، >> قوة عضلات الرجلين << .

- (الطعن أماما وضع اليد على الآلية) الضغط بمساعدة اليدين إلى أسفل >> قوة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية << .

- (جلوس طويل ، ثني الركبة على الصدر) تبادل وضع الرجلين (قوة عضلات البطن) .

- (رقود) رفع الرجلين خلفا عاليا بالتبادل ، >> تقوية عضلات خلف الفخذ والظهر << .

- (انبطاح) مسك الكرة بالقدمين . رفع القدمين خلفا بالكرة ثم الجذع والذراعين عاليا >> لتقوية عضلات الظهر <<

- (تعلق على عقل الحائط) رفع الركبة عاليا مع تعليق ثقل في مشط القدم .

- رقود ، ثني الجذع أماما مع رفع الكرة الطبية لزميل ثم استلامها والعودة لوضع الرقود لتكرار الأداء .

- وقوف ، حمل أثقال خفيفة بالذراعين أداء المرجحة العمودية أماما ، أسفل ، أماما عاليا

- وقوف فتحا ... حمل أثقال خفيفة ... رفع الذراعين عاليا ثني الجذع أماما أسفل ... مع لف الذراعين بجانب الجسم .

- وقوف فتحا ... حمل الثقل على الكتفين ثني ومد الركبتين .
- وقوف ثبات الوسط ، تثبيت ثقل بالقدمين رفع الرجل جانبا .
- وقوف ثبات الوسط ، تثبيت ثقل بالقدمين رفع الرجل أماما عاليا .
- وقوف، حمل ثقل بإحدى الذراعين. ثني ركبة إحدى القدمين مع فرد الأخرى وكذا الذراع الحرة (خالد عبد الحميد شافع 2006.ص29)

ويوضح محمد علاوي ومحمد رضوان (1994) أن القوة المميزة بالسرعة تتضمن ثلاث متغيرات أساسية هي : " القوة - المسافة - الزمن " .

وعند القياس الدقيق للقوة المميزة بالسرعة لا بد أن يتضمن هذه المتغيرات الثلاثة ونظرا لصعوبة ذلك بأن القياس يتم عن طريق المساحة التي تعبر عن النتيجة الحركية بين أقصى قوة وأقصى سرعة .

ولتنمية القدرة الانفجارية أشار كل من سمير عباس (1976) وهانم رمضان (1980) وعبد المنعم هريدي (1984) والسيد شحاتة (1986) والسيد سيوني (1993) إلى أهمية تمارين الوثب والحجل والشد وحمل الأثقال والصعود والهبوط بالوثب والحجل على المدرجات واستخدام أرجوحة الأثقال والصناديق والحماكت المثقل وأسلوب المحطات من أجل تنمية القدرة الانفجارية وتحسين مرحلة البدء والانطلاق وباقي مراحل سباق 100 م / عدو ويرى محمد علاوي (1992)

وأحمد إبراهيم (1992) وكواري (1992) ومحمد صبحي حسنين (1995) بأنه عند تنمية القوة المميزة بالسرعة (القدرة) يكون من الضروري تنويع المقاومات المستخدمة في تدريب المجموعات العاملة في النشاط الرياضي الممارس مع تحديد تكرارات أداؤها وربط التكرار بالزمن.

يذكر (سويستي أحمد ، 1997) أن سرعة انطلاق العداء في البداية تتطلب سرعة رد فعل عالية لأهميتها تشبه القذيفة من المدفع بقدرة انفجارية عند سماع طلقة الإذن بالبدء.

إن أول خطوة للعداء بعد دفع الكعب ينبغي أن تكون سريعة جدا حيث تنسحب القدم الخلفية من الخلف إلى الأمام وقبل نقطة مركز الثقل بقليل ، بحيث تشير مقدمة القدم باتجاه مسار العدو ، ويطلب من العداء العمل على تزايد كل من طول الخطوة وسرعة ترددها حيث يحتاج العداء إلى قوة عضلية ، وسرعة كبيرة يطلق عليها (القوة الانفجارية) (قاسم حسن ، إيمان شاكر محمود 2000 ص 106)

خلاصة :

مما تقدم يظهر ان اللياقة البدنية يتطلب ان يتناسب اثناء التدريب مع العمر الزمني للرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الاجهزة العضوية الخاصة و العضلية و تتعلق بالتوجيه و التوافق الحركي و القابلية النفسية و خاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال تدريب اللياقة البدنية نفسها.

الفصل الثاني : كرة القدم

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم, حيث بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى, أين يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير, فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم ولغاتهم نظرا لخصائص هذه اللعبة ومميزاتها, وأيضا يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود, أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطرق اللعب, حتى أنه يوجد حاليا معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتدريسها وتعليمها وتكوين الإطارات المتخصصة فيها, وقد شهدت هذه اللعبة إقبالا كبيرا على ممارستها والتسابق لمشاهدتها سواء في الميدان أو عبر شاشات التلفاز وحتى سماع التعليق عبر المذياع

1- تعريف كرة القدم:

1-1-التعريف اللغوي:

كرة القدم " foot . balle " هي كلمة لاتينية وتعني ركل أكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم ب"regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer"

1-2-التعريف الاصطلاحي:

- كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل، " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ".(روسي جميل 1986، ص50)

1-3-التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة فوق أرضية مستطيلة في ،نهاية كل طرف من طرفيها مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط و حكمان للتماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، و فترة راحة مدتها 15 دقيقة، و إذا انتهت المباراة بالتعادل، "في حالة مقابلات الالكاس" فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، و في حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2) نبذة تاريخية عن كرة القدم:

البدايات الأولى للعبة كرة القدم أنها بدأت في الصين عام 2500 قبل الميلاد و كانت وقتئذ تلعب بطريقة بدائية و كانت تسمى "تشوتشو"(روسي جميل 1986، ص52)

ثم ارتبطت اللعبة بالتدريب على المعارك الحربية، و كان الجنود يمارسونها ضمن خطط التدريب على الهجوم و الدفاع و كان ذلك في عام 500 قبل الميلاد في الصين.

و بعد تجاوز هذه البدايات الأولى و المبكرة لكرة القدم و القفر إلى كرة القدم الحديثة نجد إنجلترا هم المهد الأول لها و أول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية و في، سنة 1334 م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعبة كرة القدم نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف

(ادوار الثالث) و روتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فري، و ذلك في طريق طويل مفتوح من الإمام و مغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية، لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م و عرضها 5،5م و سجل هدفان في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1930 م بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرماية الجانبية وأسس نظام التسلسل "هاور" في عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بالعقب

و في عام 1863 أسس الاتحاد (كاس اتحاد الكرة) أين بدا الحكام باستعمال الصفارة

و في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA و ذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، و الدانمارك، و أول بطولة لكاس العالم أقيمت في الارغواي في عام 1930م وفازت بها الارغواي (محمد محمد داوود 2006.ص: 12).

3- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت و التي اكتسبت شعبية كبيرة و هذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" أسس سنة 1895 م أول فريق جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م (محمد محمد داوود 2006.ص: 13).

و في 17 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل 1921 م و بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي، الرياضي للجزائر.

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبناءها من اجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار، فكانت كرة القدم احد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة

لأبناء الشعب التجمع و التظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م، وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورالي من بولوغين التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين جبهة التحرير الوطنية في 18 افريل 1958م الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير

و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، و قد عرفت الكرة الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 م وكان "محمّد معوش" أول رئيس لها و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110.000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية

و قد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 م—1963 و فاز بها الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، و نظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م و فاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية (محمد محمد داوود 2006. ص 13)

و في نفس السنة أي 1963 م كان أول لقاء للفريق الوطني وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م و حصوله على الميدالية الذهبية كما شارك في اولمبيا موسكو سنة 1980 و فاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكاس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م و الثانية بالمكسيك سنة 1986م و دون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة حيث أقصي من تصفيات كأس العالم الباقية رغم أنجابه لعدة لاعبين أكفاء مثل: لألماس، عاشور، فريجة، كركور، جراوي و في بداية الثمانينات ظهرت وجوه لامعة مثلت الجزائر أحسن تمثيل أمثال بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتوروني... أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب، بن عريبة، و تاسفاوت و آخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية ففجج برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي و الدليل على ذلك لعبها الادوار النهائية بالنسبة لكاس إفريقيا للأندية البطلة، و الكاس الافرواسيوية، و كاس الكؤوس و الحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال: شبيبة القبائل و وفاق سطيف، مولودية الجزائر.

4 مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأت فيها

- في كرة القدم تميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك)

2- مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمن عيساوي 1980، ص: 72)

5) صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي، الجيد في الميدان و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم، و هي الفنية والخطوية والبدنية والنفسية اللاعب الجيد هو الذي يملك تكامل تخطيطياً جيداً و مهارياً عالياً والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و النقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

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

5-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، و ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدت مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم.

ويتطلب السيطرة في الملعب، على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل، التقاط الكرة، والحفاظ عليها وتوجيهها بتناسق عام و تام. (محمد رفعت 1998، ص: 99).

5-2- الصفات الفزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك الاجتماعية والنفسية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل، بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي: (يحي كاظم النقيب، 1990، ص: 384)

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.
- إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي، ومن المهم أن نذكر أن الصفات تتحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات فان اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فان نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين

5-3- الصفات النفسية:

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

5-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي " المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة " بمدى الانتباه " .

5-3-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار و يتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها(أسامة كامل راتب 2000، ص: 117)

الفرد انتباهه و عكس الانتباه هو الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني.

5-3-3- التصور العقلي:

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

5-3-4- الثقة بالنفس:

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

5-3-5: الاسترخاء:

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

6) قواعد كرة القدم:

- إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا لسهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، و مع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة وهذه القواعد سارت بعد تعديلات ولا زالت باقية إلى الآن.

- حيث أول صيغ للثبات لقوانين كرة القدم اسندوا لثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع دون استثناء و هذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

6-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

6-2- السلامة:

و هي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة و صحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و أرضيتها، و تجهيزهم من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك المجال واسعا لإظهار ممارساتهم بكفاءة عالية (سامي الصفار 1982، ص: 29)

6-3- التسلية:

و هي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منح المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي، تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

7) قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة و هي كالتالي:

7-1 ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م.

7-2- الكرة:

كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 م ولا يقل عن 68 م، اما وزنها لا يتعدى 453غ، و لا يقل عن 359غ.

7-3- مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب بلبس، شيء يكون فيه خطورة على، لاعب آخر.

7-4- عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا، وداخل الميدان 7 لاعبين احتياطيين.

5-7- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون و تطبيقه.

6-7 مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، برايات من الفريق التي تلعب على أرضه المباراة.

7-7- مدة اللعب:

شوطان متساويان لكل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل وقت شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة

8-7 بداية اللعب:

يقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

9-7- الكرة في الملعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى، أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال، الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها (علي خليف العشري، وآخرون1987، ص: 255)

10-7 طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة.

11-7 التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

12-7 الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأئناء أمامه أو خلفه

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا أعترض طريقه. (علي خليف العشري، وآخرون 1987، ص:

(256)

7-13 الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

7-14 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند صربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج

منطقة الجزاء .

7 - 15 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

7-16 ضربة المرمى: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و

يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

7-17- الضربة الركنية: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و

يكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

8) طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية و لذلك فإن جميع قدرات اللاعبين و مهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى

غرض واحد، و هو المصلحة العامة للفريق، و لا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و

المستوى الفني و الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

8-1- طريقة الظهير الثالث :

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

8-2- طريقة 4-2-4:

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

8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان و متوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، و يجب على متوسط الهجوم زيادة سرعة التمريبات المفاجئة و سرعة الجناحين للهروب من ظهير الخصم (علي خليف العشري، وآخرون 1987، ص: 262)

8-4- طريقة 4-3-3:

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

8-5- طريقة 4-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية و تعتمد أساسا على تحرك اللاعبين، و خاصة لاعبي خط الوسط، و من الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على الفريق الخصم كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسات و سهلة التدريب .

8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريزا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-3-2-4).

8-7- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية و دفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم و في الدفاع.

8-8 الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م، وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع، ثلاثة خط وسط، خمسة مهاجمين (حسن احمد الشافعي 1998 م ، ص 23 24)

9) المهارات الأساسية لكرة القدم:

تنقسم مهارات كرة القدم إلى قسمين رئيسيين هما:

9-1: المهارات الحركية بدون كرة:

9-1-1 الجري:

يعتبر الجري هو الوسيلة الحركية الرئيسية في كرة القدم، فبمساعده تتحقق كافة المهارات ، و تنفذ كافة الخطط سواء ما يتم منها بالكرة أو بدون كرة، ويستخدم في كرة القدم بصفة خاصة مهارات الجري العادي والجري للخلف (بالظهر) أو للجانب.

9-1-2 الوثب:

يستخدم الوثب كثيرا في كرة القدم سواء للأمام و للجانب أو للأعلى، حيث تتطلب الكثير من المواقف أداء بعض المهارات البدنية أو الفنية باستخدام الوثب وتتكون كافة الوثبات من ثلاث مراحل هي (دفع الأرض، الارتفاع "الطيران"، الهبوط) ويختلف الوثب من حيث طريقة الأداء، فهناك الوثب بقدم واحدة و هناك الوثب بالقدمين معا ولا يمكن للاعب الاستغناء عن الوثب وخاصة في حالات ضرب الكرة بالرأس والتصدي للضربات الحرة وخاصة الضربات الركنية وقطع الكرات الحاسمة... الخ

9-1-3 الوقوف:

الوقوف من المهارات الحركية الهامة في كرة القدم حيث يلي أو يسبق كل عمليات الجري أو الوثب أو الدوران أو تغيير الاتجاه، وخاصة في حالات متابعة الخصم أو الكرة أو ما يتطلبه ذلك من وقوف ثم تغيير أوضاع الجسم نحو اليمين أو اليسار بالكرة أو بدونها.

9-1-4 الدوران:

الدوران أثناء اللعب يكون غالباً عاملاً من العوامل التكتيكية (الخطية) التي يلجأ إليها اللاعب ، لتنفيذ سرعة اللعب و إيقاعه ، وقد يكون بغرض البدء في تنفيذ واجبات مختلفة أخرى، أو لتحقيق أغراض مهارية كما في بعض حالات ركل الكرة، السيطرة على الكرة، الجري بها، و حركات المراوغة (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 131)

9-2 المهارات الحركية باستخدام الكرة:

9-2-1: ركل الكرة بالقدم:

الطرق المستخدمة في ركل الكرة بالقدم:

- 1- ركل الكرة بجانب القدم الداخلي (باطن القدم).
- 2- ركل الكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي.
- 3- ركل الكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي.
- 4- ركل الكرة بوجه القدم.
- 5- ركل الكرة بسن القدم.
- 6- ركل الكرة بكعب القدم.

9-2-2 مهارات ركل الكرة و مستويات و اتجاهات الكرة:

الكرة التي يحاول اللاعب ركلها مستخدماً إحدى الطرق السابقة قد تكون عالية و تركز من الجانب أو عالية و تركز للخلف وقد تكون نصف طائرة و في كل هذه الحالات يكون اهتمام اللاعب عند أداء الركلة على الجزء الذي سوف يستخدمه في تنفيذ الركلة، ومستوى الكرة والمكان الذي يجب توصيل الكرة إليه قريباً أو بعيداً، وهل سيقوم اللاعب بتنفيذ الركلة من الوقوف أو بالتحضير لها بعملية اقتراب بعدة خطوات ببطء وبسرعة وفق الظروف المناسبة التي تتطلبها هذه الركلات.

9-2-3- ضرب الكرة بالرأس:

9-2-3-1 ضرب الكرة بمقدمة الجبهة من الوقوف :

- القدمان متباعدتان واحدة إلى الأمام والأخرى للخلف قليلا وعند أداء الضربة ينتقل ثقل الجسم ليقع على القدم الأمامية.

- الركبتان تنثنى قليلا.

- يميل الجذع للخلف قبل أداء الضربة، ثم يعتدل أثناء تنفيذها، ويميل للأمام بقوة في اتجاه الحركة بعد انتهاء الضربة.

- الذراعان أمام الجذع قبل تنفيذ الضربة ثم تتحرك إلى الجانب ثم خلفا عند أداء الضربة و بعدها.

9-2-3-2 ضرب الكرة بمقدمة الجبهة من الوثب :

- القدمان مفتوحتان أو متباعدتان ، دفع الأرض بالمشطين للارتقاء والوصول إلى الكرة لضربها بمقدمة الجبهة ثم النزول بهما إلى الوضع الأساسي.

- الركبتان تنثنى، ودفع الأرض للمساعدة في تحقيق عملية الارتقاء للوصول إلى أعلى نقطة مناسبة لضرب الكرة، وتظهر الركبتان مفرودتان تقريبا عند إتمام الضربة والعودة إلى الوضع الأساسي.

- الجذع يميل إلى الخلف قبل أداء الضربة ثم للأمام بقوة لأداء الضربة ومتابعة حركتها.

- الذراعان أمام الجذع قبل أداء الضربة ثم مرجحتها لأسفل أو جانبا خلفا بقوة عند أداء الضربة ومتابعتها.

- النظر إلى الكرة دائما ، حتى تصل إلى الغرض مع ملاحظة فتح العينان دائما قبل وأثناء وبعد أداء الضربة. (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 146)

9-2-3-3 ضرب الكرة بجانب الجبهة:

- القدمان متباعدتان بأتساع الحوض، القدم الأمامية تتحمل ثقل الجسم عند إنتقاله من الخلف إلى الأمام لضرب الكرة.

- الركبتان تنثنى قليلا ويشد مفصل الركبة الأمامية عند إتمام الضربة ومتابعتها .

- الجذع يميل والرأس للاتجاه المعاكس لاتجاه الهدف، ويعتدل عند تنفيذ الضربة ، ثم يميل إلى الجهة الأخرى خلف الكرة لمتابعة حركتها.

- الذراعان في الجانب لحفظ التوازن.

- النظر على الكرة والعينان مفتوحتان وتتابعان الكرة إلى مكان وصولها .

9-2-4: السيطرة على الكرة:

9-2-4-1- كتم الكرة بأسفل القدم:

- القدم الثابتة والتي تتحمل ثقل الجسم يتجه مشطها للأمام وتوضع بالقرب من المكان المتوقع هبوط الكرة فيه، أما القدم الثابتة التي ستقوم بأداء مهمة كتم الكرة، فإنها ترتفع عن الأرض قليلا بحيث يكون امتداده زاوية حادة مع سطح الأرض، ويكاد يلمس الكعب الأرض، وذلك حتى تجد الكرة الهابطة من أعلى بعد ارتدادها من الأرض سطح القدم (أسفل القدم). (محمد رضا الوقاد، 2003 ، ص 147)

- انثناء خفيف في ركبة القدم ثابتة وإنشاء أكبر في الركبة الثانية في توقيت سقوط الكرة، ثم نزولها مباشرة لتقابل سطح الكرة في عملية كتم الكرة .

- يميل الجذع للأمام قليلا ويزداد الميل عند إتمام كتم الكرة، للتأكيد على سيطرة اللاعب عليها .

- الذراعان توضعان في الجانب لحفظ التوازن.

- النظر إلى الكرة في كل مراحل الأداء .

9-2-4-2: إستقبال الكرة بجانب القدم الداخلي (باطن القدم):

- تعتبر هذه المهارة من أكثر المهارات استخداما في السيطرة على الكرة خلال اللعب ، حيث تكثر ر تمريرات الزملاء في الملعب وخاصة الكرات المتدحرجة على الأرض وبسهولة تامة يمد اللاعب قدمه للأمام مستقبلا الكرة المرسله إليه ويعود بها بنفس سرعتها حتى تصل بها إلى جانب القدم الثابتة معلنا اكتمال السيطرة عليها وقد تسقط الكرة من أعلى فيرفع اللاعب قدمه لأعلى لمقابلة الكرة الساقطة بباطن القدم وعند الملامسة ينزل بها لأسفل بهدوء لتستقر بجانب القدم الثابتة .

9-2-4-3 إستقبال الكرة بباطن القدم مع الوثب:

- ثقل الجسم يقع على القدم الثابتة ، أما القدم الأخرى فتتمد للأمام لاستقبال الكرة مع لف المشط للخارج لتكون زاوية قائمة مع القدم الثابتة ثم تعود بالكرة إلى جانب القدم الثابتة .

- ثني خفيف في ركبة القدم الثابتة وأما الركبة الأخرى فمن الانثناء الخفيف إلى المد الكامل عند لقاء الكرة والعودة بها إلى جانب القدم الثابتة.

- الجذع يميل للأمام قليلا، ثم الخلف قليلا عند القدم المستقبلية للكرة ثم العودة للميل ، القليل للأمام عند وصول الكرة بجانب القدم الثابتة.

- الذراعان في الجانب لحفظ التوازن.

- النظر إلى الكرة في كل المرحل حتى وصولها بين القدمين.

9-2-4-4-2-4-4-2-9 كنتم الكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي:

- القدم الثابتة تتحمل ثقل الجسم، وأما القدم الأخرى فترتفع لأعلى لمقابلة الكرة الهابطة من أعلى ، وعند ملامستها تعود بنفس سرعة الكرة بجانب القدم الثابتة ، مع ملاحظة عدم شد القدم حتى لا ترتد الكرة بقوة في عكس اتجاهها.

- انثناء واضح في ركبة القدم التي تقوم بامتصاص الكرة وانثناء خفيف في ركبة القدم الثابتة.

-يميل الجذع للخلف قليلا عند رفع القدم التي تؤدي المهارة ويعود الجذع للاعتدال ثم للميل أماما قليلا مع نزول القدم بالكرة إلى الأرض .

-الذراعان في الجانب لحفظ التوازن.

-النظر إلى الكرة في كل مراحلها (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 147)

9-2-4-5 امتصاص الكرة بالفخذ:

القدم الثابتة تحمل ثقل الجسم مع انثناء خفيف في الركبة و القدم اللاعبة ترفع لأعلى لاستقبال الكرة و تعود فور امتصاص الكرة إلى جانب القدم الثابتة.

- ركلة القدم الثابتة تثنى انثناء خفيف، أما ركلة القدم اللاعبة فترتفع لأعلى حتى تكون فخذ اللاعب سطحا مناسباً لملاقاة الكرة الساقطة من أعلى، و تعود بعد ملامسة الكرة للفخذ لأسفل لتسقط الكرة أمام الجسم بين القدمين.
- يميل الجذع عند سقوط الكرة من أعلى، للخلف قليلاً حتى تستقبل الكرة ثم يعود الاعتدال ثم الميل قليلاً للأمام عند وصول الكرة إلى الأرض.
- الذراعان في الجانب لحفظ التوازن و بعيداً عن طريق سقوط الكرة .
- النظر إلى الكرة في كافة مراحلها حتى يتم الأداء تماماً (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 148)

9-2-4-6 امتصاص الكرة بالبطن:

- القدمان متباعدتان تحمّلان ثقل الجسم بالتساوي و في لحظة ارتداد الكرة من الأرض و قبل ملامستها البطن تعود إحدى القدمين إلى الخلف و ذلك بأخذ خطوة إلى الخلف لإتاحة الفرصة أمام الكرة للوصول إلى منطقة البطن دون ارتطامها بإحدى الركبتين .
- قبل وصول الكرة تثنى الركبتان انثناء خفيف و عند وصول الكرة يظهر انثناء ركلة القدم الخلفية بصورة أكبر، كما تفرد ركلة القدم الأمامية و تشد.
- يكون الجذع معتدلاً تقريباً قبل أداء المهارة، ثم يميل بوضوح للأمام عند أداء المهارة ، مع محاولة عمل تجويف واضح في منطقة البطن لانتقال الكرة .
- الذراعان في الجانب لحفظ التوازن مع زيادة رفعها عند وصول الكرة حتى لا ترتطم أيضاً في إحدى الذراعين.
- النظر إلى الكرة في كافة مراحلها.

9-2-4-7 استقبال الكرة بالصدر و تغيير الاتجاه:

- القدمان مفتوحتان قليلاً لتحملان ثقل الجسم.
- ثني الركبتان قليلاً في البداية ، ثم عند وصول الكرة تفرد ركلة القدم الأمامية وتشد للمساعدة في تكوين السطح الملائم لامتصاص الكرة.
- الجذع والصدر للأمام في البداية ثم يسحب للخلف لعمل تجويف عند ملامسة الكرة للصدر، مع تحريك الكتفان للأمام للمساعدة في عمل التجويف المناسب

- الذراعان للأسفل و للخلف قليلا في البداية ، ثم عند وصول الكرة تتحركان إلى الأمام لحفظ التوازن ، مع مراعاة بعد الذراعان عن مسار الكرة في كل المراحل .
- النظر إلى الكرة في كافة مراحلها.

9-2-5 الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة، فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمهارات التي يريد تنفيذها، وقد اصطلح على تسمية هذه المهارات "بالجري بالكرة" حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما تكون لأغراض تكتيكية (خطوية).

و لتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم و أحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير انه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة تنطيط الكرة. فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذه لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجازات سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية: جزء القدم الداخلي، جزء القدم الأساسي، الخارجي ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا: سن القدم، جانب القدم الداخلي، بالإضافة إلى الفخذ والرأس (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 148)

9-2-6 المراوغة :

المراوغة أو المخاورة أو الخداع مهارة من مهارات كرة القدم الهامة والضرورية لكافة اللاعبين وخاصة المهاجمين منهم، ويشترك في أداء هذه المهارة كل من اللاعب وخصمه، فاللاعب يبدأ في تنفيذ الجزء الأول من حركة المراوغة أو الخداع، فيتأثر الخصم بها ويستجيب برد فعل، عبارة عن حركة مماثلة ثم يعود اللاعب إلى تنفيذ بقية أجزاء الحركة، تاركا خصمه، وتتم بذلك حركة الخداع بتمرير الكرة أو تغيير السرعة أثناء الجري أو سحب الكرة للخلف أو بتلويح القدم، أو لتسديد الكرة... إلخ .

9-2-6-1 المراوغة باستخدام الجذع:

وفيها يقترب اللاعب المهاجم من خصمه محاولا المرور منه، فيميل إلى أحد الجانبين، فيميل الخصم معه في نفس الاتجاه، فيتحرك اللاعب المهاجم إلى الجانب الآخر بسرعة مع المرور من الخصم، ولكي يؤدي

اللاعب هذه المهارة يجب مراعاة ما يلي: أن تكون القدمان متباعدتان، الركبتان مثنيتان قليلا - إنشاء الجذع قليلا للأمام - الذراعان في الجانب لحفظ التوازن - النظر إلى الكرة بين القدمين .

9-2-6-2 المراوغة بسحب الكرة للخلف:

ويتم تنفيذ هذه المهارة عند مهاجمة الخصم من الأمام أو من الجانب ، فيضع اللاعب قدمه فوق الكرة ثم يقوم بسحبها ويتجه بها بجانب القدم إلى عكس اتجاه الخصم مبتعدا عن طريقه.

9-2-6-3 المراوغة بإيقاف الكرة فجأة :

وتؤدي هذه المهارة، عند ما يجري اللاعب بالكرة وبجانبه للخلف قليلا خصم فيقف اللاعب فجأة بالكرة، تاركا الخصم يتابع جريه، وبسرعة يسحب اللاعب الكرة بأسفل قدمه للخلف ويغير اتجاه الجري ، إلى اتجاه جديد متخلصا من خصمه الذي يكون قد قطع مسافة لأمام بعيدا عنه.

9-2-6-4 المراوغة بتصويب الكرة:

وتؤدي هذه المهارة بتحريك قدم اللاعب من فوق الكرة كما لو كان سيقوم بتصويب الكرة ثم يعود بقدمه إلى خلف الكرة لمتابعة الجري بها. (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 149)

9-2-7- المهاجم (استخلاص الكرة):

المهاجمة أو استخلاص الكرة من الخصم مهارة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم بصفة عامة وبالنسبة للمدافعين بصفة خاصة.

- ويسعى اللاعب عند مهاجمته لخصمه إلى استخلاص الكرة للحصول عليها بإبعادها عن متناول خصمه المستحوذ عليها أو بقطع الكرة من أمامه وتشتيتها ويهدف اللاعب عندما يقوم بعملية المهاجمة والانتقال من الدفاع إلى الهجوم ، وذلك بالحصول على الكرة التي في متناول خصمه، فإن لم يستطع فعلى الأقل يحاول إبعادها عنه بتشتيتها في أي اتجاه حتى لا يشكل خطورة أو يستفيد منها : المكاتفة - المهاجمة الأمامية - المهاجمة بالزحلقة (من الجانب- من الخلف).

وتعتمد مهارة المهاجمة على القوة والسرعة والرشاقة والشجاعة والإنقضاض وعدم التردد وحسن التصرف في الوقت المناسب.

10) تمارين وتدريبات لتطوير الصفات البدنية الأساسية:

1-10 تنمية التحمل:

1-10-1 الصفات البدنية العامة:

- الجري لمسافة طويلة.
- الجري مع تغيير السرعة.
- السباحة.
- الألعاب الجماعية : كرة اليد، كرة السلة ...

10-1-2 الصفات البدنية الخاصة:

- الجري بالكرة مع تغيير السرعة.
- الجري بالكرة بحواجز.
- الجري بالكرة مع وجود مقاومة.
- تدريبات خاصة باللعب المباشر بشدة عالية 4x4.

10-2 تنمية القوة:

10-2-1 الصفات البدنية العامة:

- الوثب بالحبال.
- قذف الجلة.
- تمارين مع المقاومة.
- تدريبات على حركات المصارعة (الشد و الدفع).

10-2-2-: الصفات البدنية الخاصة:

- ركل الكرة بالقدم والمتكاتفه ورمية التماس لمسافة، رمي الكرة باليد بمسافة.

10-3- تنمية السرعة :

10-3-1 الصفات البدنية العامة:

الجري التكراري ، الجري مع تغيير السرعة، سباقات الجري لمسافات مختلفة ، الجري مع الوثب ، الجري مع تغيير الاتجاه، الألعاب الجماعية .

10-3-2 الصفات البدنية الخاصة:

- الجري التكراري بالكرة، الجري بالكرة مع تغيير السرعة ، سباقات الجري بالكرة لمسافات مختلفة، الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه ، الألعاب الصغيرة، الجري بالكرة مع محاولة المراوغة.

10-4: تنمية الرشاقة:

10-4-1 الصفات البدنية العامة:

- حركات الجمباز - التمرينات البدنية العامة، تمرينات الوثب، تمرينات القفز، تمرينات تغيير الاتجاه (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 149)

10-4-2 : الصفات البدنية الخاصة:

الوثب لضرب كرة متحركة بالرأس، تنطيط الكرة بالقدمين وعلى الرأس، الجري بالكرة بين كرات طبية.

10-5- تنمية المرونة:

10-5-1 الصفات البدنية العامة:

-تمرينات تحريك المفاصل، تمرينات الإطالة، تمرينات الجمباز.

10-5-2- الصفات البدنية الخاصة:

- الألعاب الصغيرة، بين قوائم و حواجز، الجري بالكرة مع تغيير الاتجاهات، تدريبات الرجلين باستخدام الشريط المطاط، تمرينات المفاصل باستخدام الكرة الطبية.

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، وخصوصا أداء المهارات الأساسية فيها

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :
الإجراءات المنهجية
والميدانية للبحث

تمهيد:

يشكل الإطار المنهجي إطاراً مهيكلًا منظمًا للإجراءات العلمية للبحث من خلال تنوع مراحله و أدواته المستعملة.

وقد جاء هذا الفصل ليوضح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة المعنونة بـ " أثر الصفات البدنية للاعبي كرة القدم في رفع مردودية الفريق " من خلال عرض طبيعة المنهج المتبع فيها، والمجتمع الأصلي للدراسة والعينة بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال الزمني والمكاني، وكذا أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

ومن خلال هذا الجانب سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية .

1- الدراسة الاستطلاعية:

من أجل التعرف بصفة جيدة و دقيقة على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع النهائي في دراستنا الميدانية هذه، قمنا بإجراء دراسة استطلاعية كان الهدف منها مايلي:

- ✓ التعرف على الصعوبات الميدانية التي يمكن أن تواجهنا أثناء الجانب التطبيقي.
- ✓ معرفة المدة الزمنية التي يمكن أن تستغرقها القياسات و الاختبارات لكل فرد و لكل فريق.
- ✓ معرفة أوقات تدريبات و مواعيد المقابلات الرسمية لكل فريق.

"يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة." (عمار بوحوش، ونيبات محمد 1995، ص 97)

1.1. إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

تم الإتصال برئيس النادي الرياضي لمولودية لغروس ، و مدرب فئة الأكاير الناشط في القسم الشرقي لرابطة بسكرة الولائية لكرة القدم، وكذا رئيس ومدرب فريق نصرية بسكرة الناشط في نفس القسم، و بعد أن تم أخذ الموافقة على إجراء الاختبارات البدنية و قياس الطول و الوزن ، تم في البداية توزيع استمارة للاعبين تتضمن؛ الاسم، اللقب، تاريخ الميلاد و منصب اللعب. بعد هذا كله تم ضبط تواريخ اجراء الاختبارات البدنية ، مرتبة وفق هدف كل اختبار مع تصميم استمارات تسجيل النتائج.

2. المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج الوصفي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا.

يعرف عمار بوحوش ومحمود نيبات المنهج الوصفي كمايلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتغيير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة معينة" هو المنهج الذي يهتم بوصف ما هو كائن وتفسيره، ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، كما يهتم أيضا بتحديد الممارسات الشائعة أو السائدة والتعرف على المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات. (عمار بوحوش، ونيبات محمد 1995، ص 136)

الوصف في البحث العلمي هو أحد الاتجاهات الهامة التي يلجأ إليها الباحث عندما يريد تناول موضوع معين بالدراسة البحثية بشكل واضح و محدد ومن أجل الحصول على حقائق و بيانات مع تفسير كيفية ارتباط البيانات بمشكلة الدراسة. (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 2002 ص 89)

3. مجتمع وعينة البحث:

3-1. مجتمع البحث:

إن موضوع الدراسة متعلق مدى تأثير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم على مردود الفريق مجتمع البحث يمثل فئة الأكابر الذين يمارسون كرة القدم بولاية بسكرة.

3-2. عينة البحث:

تعرف العينة على أنها " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة". (رشيد زرواتي 2002 ص 91) ، كما تعرف بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطرف مختلفة من مجتمع كبير لدراسة ظاهرة فيه وبشكل عام فان العينة نعرفها بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا. (عمار بوحوش، ونيبات محمد 1995، ص 140)

3-3. خصائص العينة وطريقة اختيارها:

استعمال العينة في البحوث التربوية يسمح بالاعتقاد في الجهد والوقت معا وقد اعتمدنا على العينة المقصودة المندرجة ضمن ما يسمى بالعينات الغير احتمالية، ووقع الاختيار على فريق مولودية لغروس و نصرية بسكرة لكرة القدم وذلك حسب نتائج الفريقين و مستوى الفريقين في القسم الشرقي (تصدرهما لمجموعتهما منذ بداية الموسم الرياضي (2018/2019)، ولقد تم اختبار 14 لاعب كلل فريق .

الوزن	الطول	عدد اللاعبين	الفريق
10,570±83,642	0,156±1,908	14	مولودية لغروس
11,964±77,851	0,072±1,871	14	نصرية بسكرة

جدول رقم 01: يبين متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لخصائص العينة (طول ، وزن) لجميع لاعبي كرة القدم أكابر مولودية لغروس و نصرية بسكرة.

4-مجالات البحث:

4-1.المجال المكاني:

تم اجراء الاختبارات البدنية على لاعبي فريق مولودية لغروس في الملعب البلدي لغروس، و نصرية بسكرة بملعب العالية بسكرة.

4-2.المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمني لدراسة في المدة التي استغرقتها. ولقد كانت الانطلاقة مع إجراء الدراسة الاستطلاعية وكذا تحديد وضبط توقيت اجراء كل اختبار مع مدرب الفريق ، نظرا لارتباط الفريق بالمنافسات حيث تم اقتراح تاريخ اجراء الاختبار بعد اليوم الذي يلي حصة الاسترجاع او الراحة وذلك لضمان عدم تأثر نتائج الاختبارات باي متغير كحخصص التدريب الاسبوعية ، ولقد تم اجراء الاختبارات في التواريخ الموضحة في الجدول :

الاختبار	تاريخ الاجراء
Test cmj	مولودية بسكرة 21/03/2019
Test cmj	نصرية بسكرة 27/03/2019

جدول رقم2: يوضح تاريخ إجراء كل اختبار

4-3..المجال البشري:

وهو يمثل العينة التي أجريت عليها مختلف الاختبارات البدنية والبالغ عددهم 14 لاعب من فريق مولودية لغروس و نصرية بسكرة.

5- أدوات جمع البيانات:

يعتبر المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفه يكون قصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبني عليها الدراسة وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي :

1.5.طريقة التحليل البيليوغرافي :

هي أول الطرق المستعملة وتتمثل في جمع المعلومات النظرية من المراجع التي لها علاقة بموضوع الدراسة وذلك صبغة علمية ويتم الاعتماد على الكتب العربية والأجنبية وكذا المنشورات الالكترونية والدراسات السابقة بهدف تكوين خلفية نظرية جيدة حول الموضوع.

5-2. الاختبارات:

أ/المعلومات الشخصية

السن:

تم توزيع استمارة على اللاعبين لتسجيل تاريخ الميلاد.

مركز اللعب:

فقد قدمنا استمارة تحتوي على كل المعلومات الضرورية ويقوم المدرب بملئها والتي من ضمنها مركز اللعب

ب/المعطيات المرفولوجية:

✓ قياس الطول و الوزن:

تم قياس الطول و الوزن بالجهاز المذكور أعلاه لكافة أفراد العينة

❖ القفز العمودي cmj :

الهدف من الاختبار:

قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى، الإرتقاء ، سرعة رد الفعل.

الأدوات المستعملة :

جهاز myo test



وصف الاختبار:

الاختبار الذي ينطوي على 5 قفزات من موقف القرفصاء (زاوية عند الركبة 90 °) مع اليدين على الجانبين من إجراءات ضد حركة
ثم نسجل : ارتفاع القفزة ، سرعة رد الفعل ، القوة .

6-الأدوات الإحصائية المستعملة:

اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من المعالجات الإحصائية وقد تمت كلها عن طريق برنامج Excel 2010.

6-1- المتوسط الحسابي: هو أحد مقاييس النزعة المركزية، وهو الأكثر استعمالاً من بين الوسائل الإحصائية الأخرى، وهو حاصل قسمة مجموع القيم على عددها، وصيغته الرياضية هي:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

بحيث أن: س: المتوسط الحسابي.
مجموع سن: مجموع القيم.
مجموع سن: مجموع القيم.

ن: عدد الأفراد (القيم) . (وديع سمير أسعد، فاتن فهيم محمود 1997، ص 24)

6-2- الانحراف المعياري: يعد من أهم مقاييس التشتت، إذ يبين مدى ابتعاد درجة المفحوصين أو المختبرين عن المتوسط الحسابي، ويحسب من خلال القانون التالي:

$$s = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

بحيث أن: ع: الانحراف المعياري.

سن: القيم التي تحصلت عليها العينة.

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة (القيم).

6-3- اختبار الفروق:

يحتاج الباحث عند المقارنة بين مجموعتين أو أكثر إلى استخدام اختبارات معينة لمعرفة معنوية (مستوى الدلالة) بين المتوسطات، ويعد اختبار (ت) ستيودنت (T.Sudent) من أكثر اختبارات الدلالة شيوعاً في الأبحاث النفسية والتربوية والرياضية. (عبد القادر حلمي 1991، ص 89)

الفصل الرابع :
عرض وتحليل نتائج
البحث

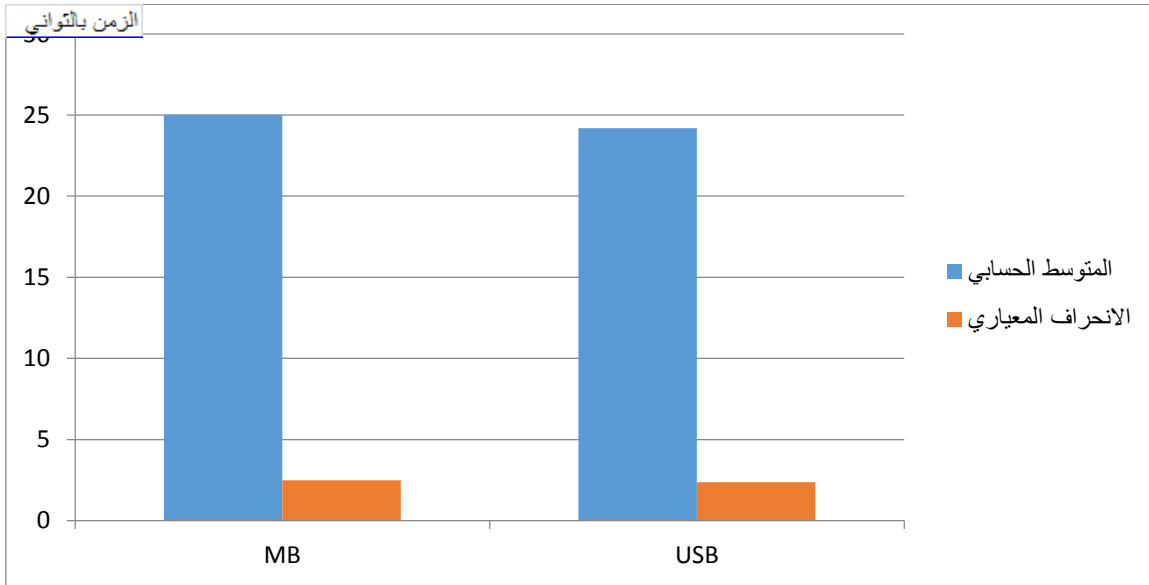
عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1- مقارنة نتائج اختبار القوة:

1-1. عرض النتائج مولودية لغروس و نصرية بسكرة:

المرحلة العمرية أكابر		المتغير
نصرية بسكرة	مولودية لغروس	
2,37 ± 24,18	2,49 ± 25,02	اختبار القوة
الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

جدول رقم 03: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمولودية لغروس و نصرية بسكرة عند الأكابر في اختبار القوة.



شكل بياني رقم 01: يبين مقارنة متوسط الانحراف المعياري لمولودية لغروس و نصرية بسكرة عند الأكابر في اختبار القوة .

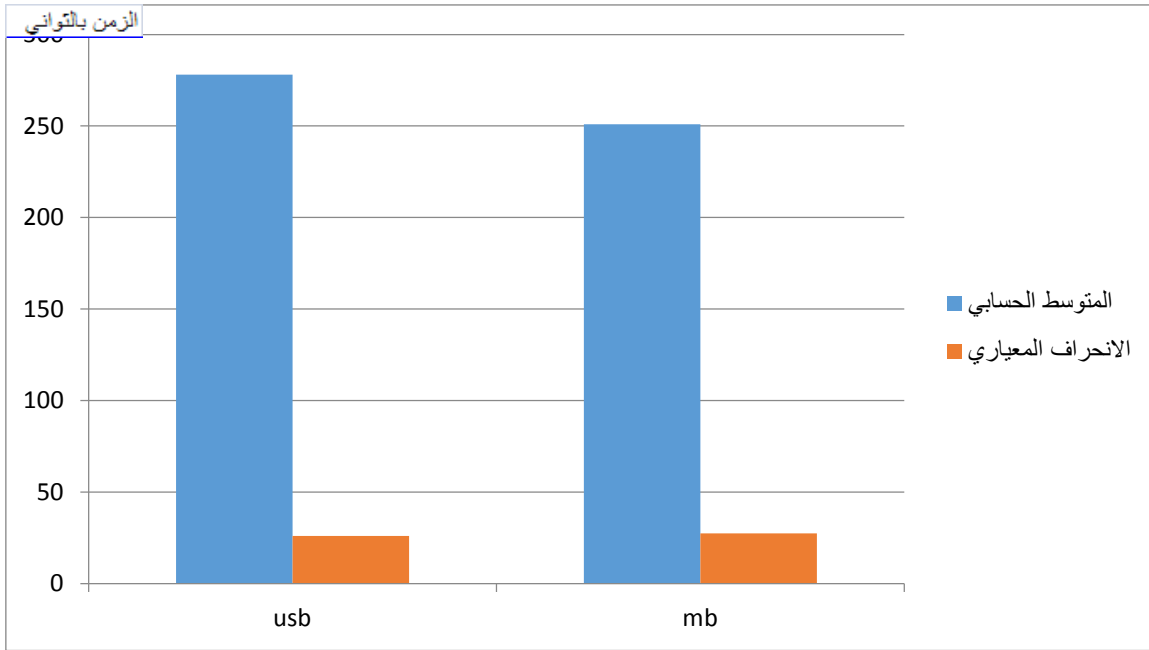
تحليل النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 03 والذي يبين المقارنة بين مولودية لغروس و نصرية بسكرة عند لاعبي الأكابر اختبار القوة حيث سجلنا متوسط.

2- مقارنة نتائج اختبار سرعة رد الفعل :

2-1. عرض النتائج لمولودية لغروس و نصرية بسكرة :

المرحلة العمرية أكابر		المتغير
نصرية بسكرة	مولودية لغروس	
27,47± 251.83	26,01± 278	اختبار سرعة رد الفعل
الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية		

جدول رقم 04: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمولودية لغروس و نصرية بسكرة عند لاعبي كرة القدم عند أكابر في اختبار سرعة رد الفعل .



تمثيل بياني رقم 02: يبين مقارنة متوسط الانحراف المعياري لمولودية لغروس و نصرية بسكرة عند كرة القدم أكابر في اختبار سرعة رد الفعل .

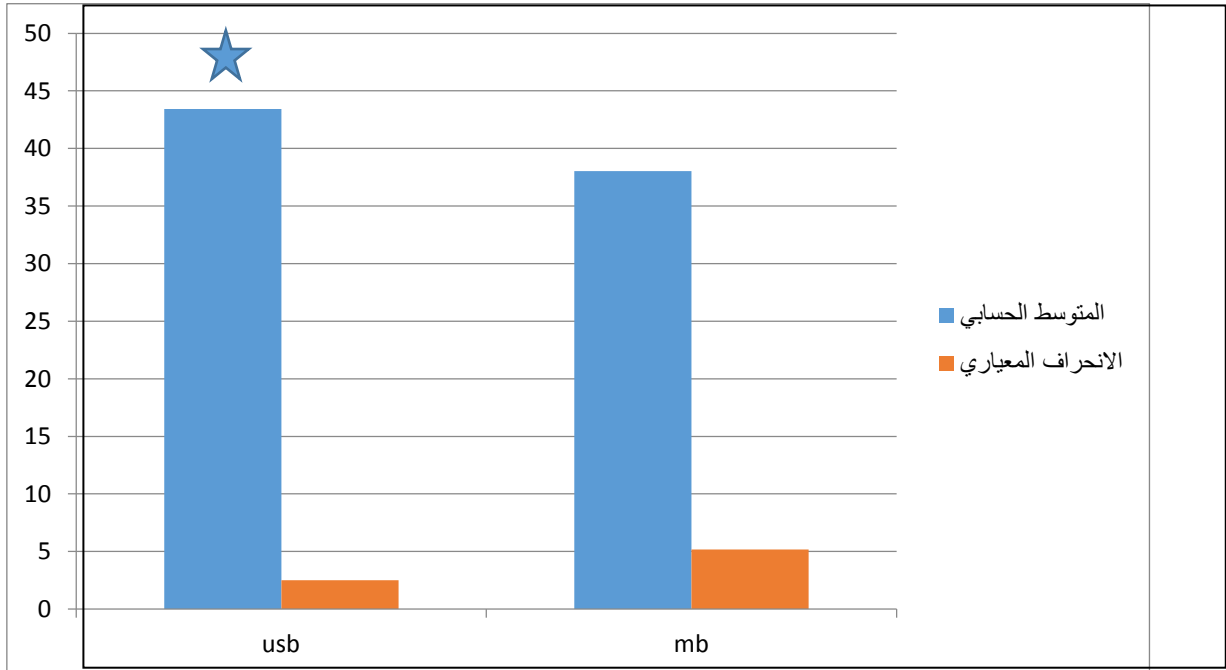
تحليل النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 04 والذي يبين المقارنة بين مولودية لغروس و نصرية بسكرة عند لاعبي الأكابر اختبار سرعة رد الفعل حيث سجلنا متوسط.

3- مقارنة نتائج القوة الانفجارية :

3-1. عرض النتائج مولودية لغروس و نصرية بسكرة :

المرحلة العمرية أكابر		المتغير
نصرية بسكرة	مولودية لغروس	
5,19±38.02	*2,51±43,42	اختبار الإرتقاء
<p>الترميز: المتوسط (±) الانحراف المعياري ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية ب $p > 0,05$ لصالح فريق مولودية لغروس على فريق نصرية بسكرة في اختبار الارتقاء .</p>		

جدول رقم 05: يبين مقارنة متوسط الحسابي و الانحراف المعياري مولودية لغروس و نصرية بسكرة عند لاعبي كرة القدم أكابر في اختبار الارتقاء .



تمثيل بياني رقم 03: يبين مقارنة متوسط الانحراف المعياري مولودية لغروس و نصرية بسكرة أكابر في اختبار الارتقاء .

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم 05 والذي يبين المقارنة بين مولودية لغروس ونصرية بسكرة عند لاعبي كرة القدم في اختبار الارتقاء حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الفصل الخامس : مناقشة وتفسير النتائج

1- مناقشة وتحليل النتائج:

أظهرت نتائج اختبارات القوة، عدم وجود فروق في القوة بين فريق مولودية لغروس و فريق نصرية بسكرة أكابر .

و لقد أظهرت النتائج تقارب كبير حيث سجل فريق مولودية لغروس متوسط حسابي ب: 25.02 وفريق نصرية بسكرة متوسط حسابي ب: 25.02 .

ويرى الباحث أن هذا التقارب بين فريق مولودية لغروس و فريق نصرية بسكرة راجع إلى أهمية القوة للاعب كرة القدم التي تتطلبها مواقف اللعب المختلفة لرياضة كرة القدم كمهارة التصويب على المرمى في الهجوم ، و الاحتفاظ بالكرة والاحتكاك مع الخصم في الدفاع ، حيث أن المهارات الأساسية لكرة القدم مرتبطة بالقوة وكذلك تركيز المدربين على تحسين القوة للاعبينهم من خلال الدراسة الإستطلاعية التي قمنا بها حيث حضرنا حوالي عشرة حصص تدريبية.

على اثر النتائج المتحصل عليها في الاختبارات لم نتحصل على فروق ذات دلالة احصائية تقارب كبير في القوة للمختبرين ، ومن خلال زيارتنا في الدراسة الاستطلاعية على النوادي الرياضية للكرة القدم لاحظنا بعد مناقشة المدربين انهم يولون أهمية كبيرة للقوة ويكثرون عليها في تدريباتهم .

وكذلك النتائج التي توصل اليها عبة فارس ، جامعة بسكرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة 2014/2013 تحت عنوان اثر برنامج تدريبي مقترح لدى لاعبي كرة السلة صنف اشبال.

-عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبارات القوة للمجموعة التجريبية. وتحت عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في اختبارات القوة للمجموعة الشاهدة.

أظهرت نتائج اختبارات سرعة رد الفعل، عدم وجود فروق في سرعة رد الفعل بين فريق مولودية لغروس و فريق نصرية بسكرة أكابر

و لقد أظهرت النتائج تقارب كبير حيث سجل فريق مولودية لغروس وفريق نصرية بسكرة .

ويرى الباحث أن هذا التقارب وعدم وجود فروق عند فريق مولودية لغروس وفريق نصرية بسكرة، في كون سرعة رد الفعل جزء رئيسي في الأداء المهاري وهي من أهم القدرات البدنية التي لا يمكن فصلها عن باقي العناصر اللياقة البدنية الأخرى فتستخدم في جميع مواقف اللعب ، فلهذا يهتم المدربون بمثل هذه الصفات و عدم إهمالها في تدريب جميع اللاعبين مهما كان خط اللعب، وكذا المتطلبات اللعب الذي تفرض تغيير الاتجاه و سرعة رد الفعل و الدقة الأداء ...، و هذا ما يميز مهارات كرة القدم التي تمتاز بدمج مجموعة من الحركات في وقت واحد مثل : المرواغة، وكذا في قدرة اللاعبين الارتقاء للالتقاط الكرة بالصدر أو الرأس ، أو إبعادها كل هذه العوامل تفسر عدم وجود فروق في صفة سرعة رد الفعل.

2-مقارنة النتائج بالفرضية :

من خلال نتائج الدراسة الحالية يمكن أن نقول:

1 - الفرضية العامة : " للصفات البدنية تأثير على رفع نتائج مردود الفريق عند لاعبي كرة القدم."

- هناك علاقة ارتباطيه بين سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة القدم ونتائج الفريق لم تتحقق.
- هناك علاقة ارتباطيه بين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم ونتائج الفريق لم تتحقق.

3-الاستنتاجات:

- لا يوجد هناك علاقة ارتباطيه بين سرعة رد الفعل عند لاعبي كرة القدم ونتائج الفريق.
- لا يوجد هناك علاقة ارتباطيه بين القوة الانفجارية عند لاعبي كرة القدم ونتائج الفريق.

الخدمة المتممة

الخاتمة :

إن كرة القدم الحديثة تعتمد على العديد من الصفات البدنية والتي ذكرنا بعضها في بحثنا هذا (القوة الانفجارية و سرعة رد الفعل) من أجل الوصول إلى المستويات العليا وأداء كل فرد لأدواره الخططية بكل فعالية، ولهذا يجب على المدربين تحسين وتنمية هذه الصفات لدى لاعبيهم منذ الصغر ، حيث يستطيع مدرب كرة القدم من خلال اتباعه لأسس وقواعد تحسين الصفات البدنية ومعرفة خصائص العمرية والمرفولوجية للاعبه، للوصول إلى المستويات العليا لانجاز الرياضي.

ومن خلال المعطيات النظرية في بحثنا هذا حولنا أن نقدم لمحة عن رياضة كرة القدم وكذا تطرقنا إلى الصفات البدنية وكذلك تطرقنا إلى القوانين المرتبطة بتسجيل الأهداف ورفع مردود النتائج .

وكذلك من خلال النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي في مقارنة بين فريق مولودية لغروس وفريق نصرية بسكرة حيث لم نجد فروق في القوة و سرعة رد الفعل .

فهذا توفيق من الله عز وجل وثمره من ثمار عمل معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة بسكرة نبشر به كل من يتبغي تدعيم معلوماته أو السير قدما في هذا الموضوع لأجل الوصول إلى معلومات أخرى تكون في صالح المجتمع سواء في دراسات مشاهمة أو دراسات مرتبطة.

الاقتراحات :

- 1- ضرورة إتباع المدربين للأساليب العلمية من أجل تطوير الصفات البدنية من أجل تحسين أداء الرياضي و البلوغ المستويات العليا.
1. الاهتمام بتحسين صفات القوة الانفجارية و سرعة رد الفعل في كرة القدم لجميع فرق البطولة خاصة الفرق التي تحتل المراتب الأخيرة.
2. ضرورة وجود برنامج تدريبي يعتمد على تحسين صفات القوة الانفجارية و سرعة رد الفعل في كرة القدم من أجل تحقيق نتائج جيدة .
3. إستخدام الإختبارات من أجل التعرف على مستوى اللاعبين و التركيز على نقاط الضعف .
4. الزيادة في عدد حصص لتحسين صفتي القوة و سرعة رد الفعل بإعتبار انهما أحد المؤشرات لتطوير الإرتقاء في كرة القدم .
5. ضرورة إعطاء المدربين لأدوار خططية تتماشى مع مستويات اللاعبين البدنية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- 1- إبراهيم سالم اسكار، احمد سالم حسين ،عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، القاهرة 1998
- 2- أبو العلاء احمد عبد الفتاح-د/احمد نصر الدين سيد،فسيولوجيا اللياقة البدنية ،ط1، دارالفكر العربي ، القاهرة ، 1993
- 3- أسامة رياض . الطب الرياضي وألعاب القوى . المضمار . الملاكمة . دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2003
- 4- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000
- 5- بهاء الدين سلامة، فسيولوجية الرياضة، ط2 دار الفكر العربي، القاهرة 1993
- 6- حسن احمد الشافعي "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي " منشأة المعارف بالاسكندرية ط1 ،مصر 1998 م
- 7- خالد عبد الحميد شافع. منظور علم الحركة للبدء في مسابقات العدو ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،الإسكندرية ،2006.
- 8- رشيد زرواتي،تدريبات في منهجية البحث في العلوم الاجتماعية، ط1 ،دار صومة ، الجزائر، 2002
- 9- روسي جميل ، كرة القدم ، دار النقائض ، بيروت (لبنان) ط1، 1986
- 10- ريسان خريط مجيد ، تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان ، ط1 سنة 1997
- 11- زكي محمد محمد حسن ، التشريح الوصفي الوطني لتدريبات القوة العضلية المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع . 2007
- 12- سامي الصفار " كرة القدم، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982
- 13- السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى 1997
- 14- عبد الرحمن عيساوي سيكولوجية النمو دار النهضة، بدون طبعة، بيروت، 1980.

- 15- عبد القادر حلمي، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991
- 16- علي خليف العشري، وآخرون: كرة القدم بدون طبعة، جماهيرية العربية اللبية، 1987
- 17- علي فهمي بيك ، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة، 1992
- 18- عمار بوحوش، ونيبات محمد، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1995
- 19- فريد اغارال، تحضير لاعب كرة القدم، منشورات أمنا، 1976
- 20- قاسم حسن ، إيمان شاكر محمود . الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار . الطبعة الأولى دار الفكر. 2000
- 21- قاسم حسن حسين الأسس النظرية والعلمية في الفعاليات ألعاب الساحة والميدان للمرحلة الثانية لكلية التربية المدنية . مطبعة جامعة بغداد سنة 1997
- 22- محمد إبراهيم شحاتة، أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2003
- 23- محمد حسن علاوي، د- محمد نصر الدين ، اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي القاهرة 1997
- 24- محمد رضا الوقاد، التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة ، ط 1، 2003
- 25- محمد رفعت: كرة القدم، العبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998
- 26- محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى معاني، اللياقة البدنية ومكوناتها الأولية ، القاهرة 1978
- 27- محمد صبحي حسانين، د/ احمد كسرى معاني، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة 1998
- 28- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني ، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ط1 . 1998 مصر الجديدة
- 29- محمد محمد داوود: اللغة وكرة القدم، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2006
- 30- محمود عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية 1992،
- 31- مروان عبد المجيد ابراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ،الدار العلمية للنشر و التوزيع ،عمان، 2002

- 32- مفتي إبراهيم حماد ؛ أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2000
- 33- مفتي إبراهيم حماد،التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط1 دار الفكر العربي بالقاهرة .1998م
- 34- مفتي إبراهيم حمادة ،التدريب الرياضي الحديث،دار الفكر العربي القاهرة،2001
- 35- مهند حسين البشتاوي ،أ.أحمد ابراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي ،دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان ،2010
- 36- وديع سمير أسعد، فاتن فهيم محمود، المبادئ الأولية في الإحصاء،دار المعرفة والثقافة العلمية، القاهرة، مصر ،1997
- 37- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضة، معهد إعداد الالقادة، بدون طبعة، سعودية، 1990

الملاحق

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثر الصفات البدنية للاعب كرة القدم في رفع مردودية الفريق، دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية كرة القدم —أكابر— بولاية بسكرة

تهدف الدراسة الى : • تحديد المتطلبات البدنية ومنها الانثروبومترية، حسب كل منصب لعب للاعب كرة القدم الذي يفترض أن يمارس هذه اللعبة ويحقق منها المستوى المطلوب

الفرض من الدراسة للصفات البدنية تأثير عند لاعبي كرة القدم في رفع مردودية الفريق.

العينة : شملت دراستنا العينة التي أجريت عليها مختلف الاختبارات البدنية والبالغ عددهم 14 لاعب من فريق مولودية لغروس و نصرية بسكرة.

الأداة المستخدمة : تم استخدام أداة الاختبارات

أهم الاستنتاجات : لم نجد فروق في القوة و سرعة رد الفعل بين فريق مولودية لغروس وفريق نصرية بسكرة .

أهم الاقتراحات : ضرورة إتباع المدربين للأساليب العلمية من أجل تطوير الصفات البدنية من أجل تحسين أداء الرياضي و البلوغ المستويات العليا

الكلمات المفتاحية : الصفات البدنية ، كرة القدم ، مردودية الفريق

Abstract :

Title of study: Effect of the physical qualities of football players in raising the profitability of the team, field study at the level of some football clubs - Akbar - Biskra

The study aims to: • Determine the physical requirements, including anthropometric, according to each position played by football players who are supposed to play this game and achieve the required level

The imposition of the study of the physical qualities of the effect when the football players in the cost-effectiveness of the team.

Sample: Our study included the sample of the various physical tests of 14 players from the Mouloudia team for Lagos and Nasriya Biskra.

Tool used: The testing tool was used

The most important conclusions: We did not find differences in strength and reaction speed between Mouloudia Lagros and Nasriya Biskra.

The most important suggestions: The need to follow the trainers of scientific methods in order to develop physical qualities in order to improve the performance of the athlete and maturity at the higher levels

Keywords: physical attributes, football, team profitability