



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب الرياضي النخبوي

عنوان المذكرة :

أثر برنامج تدريبات الأثقال على بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم  
أقل من 23 سنة  
دراسة ميدانية في فريق أولمبيك العالية - بسكرة -

إشراف الدكتور :

- دخية عادل

إعداد الطلبة :

❖ ربيع عبد الكريم

❖ زمال الصغير

السنة الجامعية : 202/2021

# شكر و عرفان

بتمام النعمة وجب الشكر لله تعالى الذي وفق وأعان، ومن تمام شكره شكر ذوي الفضل ،  
نتقدم بجزيل الشكر وعظيم العرفان إلى الكنز الذي لا يزول، رمز العطاء الأستاذ المشرف  
الدكتور "دخية عادل" الذي شرفنا بقبول الإشراف على هذا البحث، حتى استوي على  
عوده ، فكان لنا نعم الناصح الأمين، فجزاه الله كل خير ، والشكر موصول لجميع أساتذتنا  
الكرام الذين نهلنا من معينهم طوال مسيرتنا الدراسية، كما لا ننسى من مد لنا يد العون  
من قريب أو من بعيد.

# الإهداء

أهدي هذا العمل للعائلة الكريمة

وفي مقدمتها اللذان قال فيهم المولى عز وجل " وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا"

وإلى الزوجة والأولاد

وإلى كل أفراد العائلة.

كما لا ننسى كل من علمنا من أول يوم في المدرسة إلى آخر يوم في الدراسة في  
الجامعة.

# الفهرس

	الشكر
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
	المقدمة
الصفحة	جانب التمهيدي
02	إشكالية البحث
03	تساؤلات البحث
04	فرضيات البحث
04	أهداف البحث
04	أهمية البحث
05	التعاريف الإجرائية للبحث
06	الدراسات السابقة والمشاهدة للبحث
10	التعليق على الدراسات
11	خلاصة الفصل

الدراسة النظري	
الفصل الأول : تدريبات الأثقال	
15	تدريب الأثقال وأهميته
16	أجهزة وأدوات الأثقال
17	الأثقال الحرة
18	فوائد الأثقال الحرة
18	أجهزة الأثقال الحديثة
19	مبادئ التدريب بالأثقال
20	مبدأ خصوصية
21	مبدأ الحمل الزائد
21	مبدأ التكيف
22	أنظمة التدريب بالأثقال
22	نظام التدريبات المجموعة الواحدة
22	نظام المجموعات المتعددة
23	نظام من الخفيف إلى الثقيل
23	نظام من الثقيل إلى الخفيف
24	نظام الهرمي
24	نظام المجموعة الممتازة
24	نظام التدريب المنفصل
25	نظام برنامج بيلنتر
25	نظام المجموعة المتعبة
25	نظام التكراري المقوى
26	نظام التدريب الدائري
26	أهم التأثيرات التي تحدثها الإثقال داخل العضلات

27	خلاصة الفصل
----	-------------

	الفصل الثاني : كرة القدم والمهارات الهجومية والفئة العمرية
28	تمهيد
29	كرة القدم
30	التدريب في كرة القدم
31	المتطلبات البدنية الأساسية في كرة القدم
31	التحمل
32	السرعة
32	القوة العضلية
33	أهمية القوة العضلية
33	القوة المميزة للسرعة
34	القوة الانفجارية
34	تحمل قوة
35	الرشاقة
35	المرونة
42	متطلبات الأداء للاعب كرة القدم
42	مفهوم الأداء المهاري للاعب
45	مفهوم المهارة الأساسية
47	مميزات متطلبات الأداء الرياضي
48	أهمية التحضير البدني
49	العناصر الأساسية لإعداد البدني للاعب كرة القدم
50	العوامل المؤثرة في المهارة
54	المهارات الهجومية

59	المناولة بالرأس
68	المراوغة
70	التصويب
75	تعريف المرحلة العمرية
76	مفهوم المراهقة
76	خصائص مرحلة المراهقة أقل من 23 سنة
77	مميزات فئة أقل من 23 سنة
79	خلاصة
	الدراسة الميدانية
	الفصل الثالث : منهجية البحث والإجراءات الميدانية
80	تمهيد
80	منهج البحث
81	مجالات البحث
82	مجتمع البحث وعينته
82	طرق البحث
83	تجربة الاستطلاعية
84	طريقة إجراء الاختبارات
84	الاختبارات المستخدمة
86	الأسس العلمية للاختبارات
88	ضبط الإجراءات للمتغيرات
الصفحة	الفصل الرابع: تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات
93	تمهيد
94	عرض النتائج
105	خاتمة



	الفصل الخامس
106	مناقشة نتائج
109	الاستنتاجات
110	خلاصة
111	اقتراحات
	مصادر ومراجع
	ملاحق
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة بالإنكليزية

### قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	شكل البياني رقم (01): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي في المتوسط الحسائي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار التصويب.	94
02	شكل البياني رقم (02): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي في المتوسط الحسائي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار التصويب	95
03	شكل البياني رقم (03): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي للضابطة والقبلي للتجربي في المتوسط الحسائي والانحراف المعياري في اختبار التصويب	96
04	شكل البياني رقم (04): يوضح الفرق بين الاختبار البعدي للضابطة والاختبار البعدي للتجربي في المتوسط الحسائي والانحراف المعياري في اختبار التصويب.	97

98	شكل البياني رقم (05): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار المروعة .	05
99	شكل البياني رقم (06): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار المروعة.	06
100	شكل البياني رقم (07): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي للضابطة والقبلي للتجربي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار المروعة .	07
101	شكل البياني رقم (08): يوضح الفرق بين الاختبار البعدي للضابطة والاختبار البعدي للتجربي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار المروعة.	08
102	شكل البياني رقم (09): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس .	09
103	شكل البياني رقم (10): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس	11
104	شكل البياني رقم (11): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي للضابطة والقبلي للتجربي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار ضرب الكرة بالرأس	12
105	شكل البياني رقم (12): يوضح الفرق بين الاختبار البعدي للضابطة والاختبار البعدي للتجربي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار ضرب الكرة بالرأس	13

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول رقم 01 يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية	83
02	الجدول رقم(02) يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة للاختبار التصويب	94
03	الجدول رقم 03 : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية للاختبار التصويب.	95
04	الجدول رقم 04: يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية للاختبار التصويب	96
05	الجدول رقم 05: يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية للاختبار التصويب	97
06	الجدول رقم(06) يمثل نتائج القياسين القبلي و أبعدي للعينه الضابطة للاختبار المراوغة	98
07	الجدول رقم 07 : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية للاختبار المراوغة.	99
08	الجدول رقم 08: يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية للاختبار المراوغة	100
09	الجدول رقم 09: يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية للاختبار المراوغة	101
10	الجدول رقم(10) يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة للاختبار ضرب الكرة بالرأس	102
11	الجدول رقم 11 : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية للاختبار ضرب الكرة بالرأس.	103
12	الجدول رقم 12: يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية	104

	لاختبار ضرب الكرة بالرأس	
105	الجدول رقم 13: يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار ضرب الكرة بالرأس	13

## المقدمة:

أحدث التطور الكبير الذي حصل خلال سنوات الأخيرة في دول العالم تقدماً ملحوظاً في أساليب بناء اللياقة البدنية إلى مزيد من فرص تحسين الحالة التدريبية نتيجة اهتمام الفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية والوظيفية والخطط النفسية ، وكانت كرة القدم من الألعاب التي حظيت اهتماماً كبيراً في هذا الجانب ، نظراً لمكانتها وشعبيتها ولما تحفل به من مهارات فنية ، وما تحتاجه من لياقة عادية ، ومما تمتاز به من مسابقات متنوعة مما دفع المدربين إلى مضاعفة جهودهم لتأهيل لاعبيهم بما يتفق مع الخطط الحديثة والمنافسات العالمية.

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقاومات معينة ولكي يستطيع اللاعب تقديم الأداء الجيد أثناء المنافسة ولأداء المهارة بالطريقة المثالية لا بد أن تكون عضلاته قوية حيث يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عالياً بسرعة كضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة وفي حالة التصويب على المرمى أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه والتصدي للتصويبات القوية، أو كأن يكون اللاعب قادراً على اللعب في كل المناطق في ساحة اللعب مشاركاً في الواجبات الدفاعية والهجومية، وكذلك التغلب على مقاومات وزن الجسم عند الاشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم بحيث يشير علماء التدريب إلى أن القوة العضلية هي العمود الفقري لكل عناصر اللياقة البدنية من خلال هاته الصفة البدنية يمكن تنميته ببقية الصفات البدنية الأخرى وتعرف القوة بأنها قدره العضلة في التغلب على مقاومه خارجية ومواجهتها عرفها تشارلز بيوكر بأنها قدره الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومه على المجموعات العضلية المستخدمة . و تدريبات الأثقال اثر بالغ ومباشر على صفه القوة العضلية وتدريبات الأثقال هي إحدى أنواع التدريبات البدنية و تعتمد على الأوزان الحديدية التي تحمل في احد أعضاء الجسم و تكرارات والمجموعات وضعيات معينه لمنع العضلة القوه واللياقة لازمه لأداء الحركة.

كما يشير مسعد علي محمود 1987 أن الأبحاث العلمية التي اجريت في مجال التدريب بالأثقال قد حسمت هذا الجدل ، حيث أشارت معظم نتائجها أن تدريب الأثقال قد أصبح من الوسائل الفعالية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية . (مسعد علي محمود،، 1991ص05).

أن عملية التدريب بالأثقال في 2013 وفي هذا الصدد يذكر يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد أساسها عملية فسيولوجية وبدنية تهدف إلى تحسين كفاءة الجسم الوظيفية وبالتالي تحسين الأداء من خلال تدريبات القوة باستخدام المقاومات فإن تأثيرها من الناحية الفسيولوجية تؤدي إلى زيادة في التضخم العضلي وتختلف نسبة التضخم تبعاً لعدة عوامل

منها الفروق الفردية وأيضاً شدة ودوام البرنامج، حيث أظهرت الدراسات العلمية أن زيادة التضخم العضلي تساعد في تنشيط الدورة الدموية في زيادة تدفق الدم وسريانه في العضلة واتساع الشعيرات الدموية فيها وتحسين درجة الاستفادة من الأكسجين بالإضافة إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية الأخرى . (صالح بشير سعد 2013).

## 1 إشكالية البحث:

تقوية المهارات الدفاعية تعتبر قوة العضلات من أهم الصفات البدنية للاعبي كرة القدم لأنها تساعد على الأثقال يمكن أن يزيد من قوة العضلات. (مختار سالم: بطل والهجومية للعبة. وأشار مختار سالم إلى أن تدريب الأثقال) وتأتي هذه الدراسات استجابة للأفكار المتضاربة للعديد من الرياضيين الإنجاز في تدريب الرياضيين لمختلف الأنشطة والمدربين حول فهم أهمية وفوائد تدريب الأثقال في الإعداد والتأهيل البدني لجميع والسرعة والعضلات. تطوير وتطوير القدرة على التحمل الرياضية الاحترافية ، وكيف يفتقرون إلى القوة يمكن أن يؤدي التركيز على هذا النوع من التدريب إلى نتائج عكسية ، مثل فقدان وتطبيقها والاستفادة منها الكمية وأحياناً درجة الذكاء. (عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب 1996).

تمثل مشكلة البحث في عدم استخدام برامج حمل الأثقال ميدانيا ضمن البرامج التدريبية في كرة القدم، ومن خلال معاينة الباحث في مختلف الفئات العمرية لاحظ انعدام برمجة تمارين رفع الأثقال من قبل المدربين رغم أهميتها البالغة على القوة العضلية و تأثيرها المباشر على أداء الفرد البدني و المهاري.

تعتبر طريقة تدريب الأثقال من الطرق الجيدة التي تساعد اللاعب في زيادة صلابة الجسم و مرونته و قوته و قدرته على التحمل ووقايته...فكانت هذه من الأسباب الرئيسية. التي حفزتنا على القيام بهذه الدراسة وعليه نطرح التساؤلات التالية:

ما مدى تأثير استخدام برنامج التدريبات الأثقال على بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 23 سنة

ومن هنا تراءت لنا تساؤلات الفرعية التالية :

1- هل يوجد تأثير استخدام برنامج تدريبات الأثقال في أداء بعض المهارات الهجومية ( التصويب ) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 23 سنة .

2- هل يوجد تأثير استخدام برنامج تدريبات الأثقال في أداء بعض المهارات الهجومية ( المراوغة ) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 23 سنة .

3- هل يوجد تأثير استخدام برنامج تدريبات الأثقال في أداء بعض المهارات الهجومية ( ضرب الكرة بالرأس ) لدى لاعبي أقل من 23 سنة .

3 فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

يوجد تأثير باستخدام برنامج تدريبات الأثقال في أداء بعض مهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 23 سنة.

3-1 الفرضيات الجزئية:

- يوجد تأثير باستخدام برنامج تدريبات الأثقال في أداء بعض المهارات الهجومية ( التصويب ) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 23 سنة .

2- يوجد تأثير باستخدام برنامج تدريبات الأثقال في أداء بعض المهارات الهجومية (المراوغة) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 23 سنة .

4- يوجد تأثير باستخدام برنامج تدريبات الأثقال في أداء بعض المهارات الهجومية (ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي كرة القدم أقل من 23 سنة .

#### 4 أهمية البحث:

إن القوة العضلية هي العمود الفقري لكل عناصر اللياقة البدنية من خلال هاته الصفة البدنية يمكن تنميته ببقية الصفات البدنية الأخرى. ويحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل تقديم الأداء الجيد أثناء المنافسة. وللإجابة على بعض الأسئلة التي تدور بخاطر المدربين و الباحثين عن أهمية و ضرورة التدريب بالأثقال للرياضيين .

لذا فبحثنا هذا هو عبارة عن دراسة تجريبية حول : أثر تدريبات الأثقال على أداء لاعبي في كرة القدم ومدى فعاليتها على المهارت الهجومية .

#### 5 أهداف البحث :

- تصميم برنامج تدريبي تخصصي بوسائل الأثقال .
- التعرف على مدى تأثير برنامج التدريب للأثقال على مختلف مهارات الهجومية .
- تشخيص نسبة التقدم المتوقعة لنمو المهارات لعينة البحث التجريبي .
- تحسين حمل التدريب لتمرينات الأثقال المدججة في فترات الإعداد واستجابة مع متطلبات كرة القدم .

#### 6 مصطلحات البحث الإجرائية :

**التدريب بالأثقال:** هو أحد أنواع التمرينات تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أنت تحرك ضد بعض أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال. (محمد عبد الرحيم إسماعيل) .



**6-1 القوة العضلية :** وتعرف القوة "بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها ". وقد عرفها تشارلز بيوكر "بأنها مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة" ويذكر محمد صبحي حسانين "بأنها قدرة العضلة على مواجهة مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها".

ويشير محمد رضا الى أن "هناك أنواع متعددة من القوة أعضلية على المدربين معرفتها جيدا من أجل إدارة عملية تدريب القوة بشكل فعال اكثر. مثال ، المعدل بين وزن الجسم والقوة العضلية له تأثير مهم جدا

( محمد صبحي حسانين 1979).

## 6-2 كرة القدم :

من الألعاب الرياضيّة التي تُلعب جماعياً، وهي أكثر الألعاب انتشاراً شعبيّةً حيث يمارسها أكثر من 250 مليون شخص حول العالم ، ويُقدّر عدد متابعيها حول العالم بأكثر من مليار شخص وأصبحت اللعبة الأولى عالمياً؛ ، وتنعكس نتائج كرة القدم في كثيرٍ من الأحيان على ثقافات الشعوب والأمم وحضارتها فالبرازيل معروفةً عالمياً بسبب منتخب السامبا الذي حقّق كأس العالم 5مرات، ، وتُلعب مباراة كرة القدم بين فريقين، يتكوّن كل منهما من 11 لاعباً، وتكون مدّة المباراة 90 دقيقة، ويُعدّ الفريق فائز عندما يحرز أهدافاً أكثر من الخصم. يرجع تاريخ الساحة المستديرة إلى عام 1863م في إنجلترا، عندما تأسس الاتحاد الإنجليزي في عام FIFA لكرة القدم، وتطوّرت اللعبة وانتشرت انتشاراً كبيراً ساهم في تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم 1904 م في العاصمة الفرنسيّة باريس، ومن ثمّ ظهرت قوانين اللعبة لتنظيمها أكثر، والحفاظ عليها، ونشرها في مختلف البلدان حول العالم. (عبد السلام محمد. .2012.صفحة 33).

## 6-3المراهقة:

يعرفها ساتفورد تلك الفترة التي تبدأ من البلوغ الجنسي وصولاً إلى النضج / وهكذا فالمرهقة إذن تشير إلى فترة طويلة من الزمن وليس مجرد حالة عارضة زائلة وحياة الإنسان فهي مرحلة انتقال من طفولة إلى الرجولة

لغة: أما عن أصل اللغوي للكلمة فيرجع إلى الفعل ( راهق) بمعنى اقترب من ة بمعنى يكبر أي ينمو إلى تمام والنضج لإلى أن يبلغ سن الرشد وبمعنى المراهق أشتق من الفعل لاتيني .

## 6-4 المهارات الهجومية :

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة ، وهل ما يطلق حديثا بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعنيان مفهوما واحدا ، أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص.

## 6-4-1 المهارة:

تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي وهذا يعني أن الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تؤدي دون، الانتباه الكامل لمجريات المحيط فهي المهارة . تتم بإيعاز عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه "وفق برنامج حركي معد سلفا الكامل لمجريات الأمور.

## 7 الدراسات المشاهدة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشاهدة حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج أبحاثه، وعلى هذا الأساس قام الباحث بمراجعة الأبحاث العلمية المشاهدة. وفي حدود استطاعة الباحث للإطلاع على المراجع العلمية والبحوث حول تدريبات الأثقال لم يتسنى لنا الحصول على القدر الوافي من الدراسات الحديثة المشاهدة لدراستنا ونقص بصفة عامة في تناول موضوع تدريبات الأثقال في الرياضات الجماعية.

## دراسة عجمي محمد عجمي (2000): عجمي محمد عجمي

أهداف الدراسة: التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ومهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين

### فرضيات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة المميزة بالسرعة

- البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابيا على تحسين قوة ومهارة دقة التصويب لناشئي كرة القدم

. عينة الدراسة: أجريت الدراسة على 12 لاعبا بعمر 16 سنة

الإجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها برنامج الأثقال وأخرى ضابطة طبق عليها برنامج التحضير العادي، حيث تحتوي كل مجموعة على 20 لاعبا تحت 16 سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية من منتخبات كرة القدم بمدينة الإسكندرية.

كما استخدم الباحث برنامج الأثقال خلال فترة الإعداد للموسم التدريبي بواقع 1 حصص في الأسبوع لمدة 9 أسابيع بشدة من 52-92 / القوة القصوى للاعبين مع التركيز على الانقباض المتحرك والتنفيذ السريع للتمرينات الأساسية (ثني الركبتين نصفًا، ثني الذراعين، ضغط الأثقال فوق الصدر، مد الظهر، الجذع والبطن).

### نتائج الدراسة:

أدى البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة

كما أدى برنامج الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة ومهارة دقة التصويب للاعبين كرة القدم الناشئين.

## دراسة نعيمى محمد اسلام 2019

موضوع الدراسة: أهمية تدريبات الأثقال على أداء اللاعبين في بعض الرياضات الجماعية

هدف الدراسة :

التعرف على واقع تدريبات الأثقال ضمن برامج إعداد اللاعبين في الألعاب الجماعية. التعرف على أهمية تدريب الأثقال على أداء اللاعبين في رياضه الجماعية التعرف على تأثير تدريبات الأثقال في تنمية القوه العضلية انعكاسه على أداء اللاعبين الرياضات الجماعية.

العينة: بحث مسحي أجري على لاعبي رياضات الجماعية في فرق ونوادي ولاية مستغانم و البيض

الإجراءات: استخدم الباحث المنهج المسحي عن طريق الاستمارة الاستبيانين.

أهم النتائج:

لتدريبات الأثقال أهمية كبيرة في تحسين أداء ومردود اللاعبين (بدني-مهاري) أثناء المنافسة غياب برامج تدريبيه خاصة بالأثقال لرياضات الجماعية

إهمال استخدام الوسائل وأجهزة الأثقال في تنمية القدرة العضلية في الإعداد البدني للاعبين.

دراسة بلعيدى رشيد و قايد عز الدين:

معسكر ( تحت ) أجريت هذه الدراسة سنة 2010 على مدربين و مصارعين في رياضة الجيدو بالمحمدية  
عنوان : أهمية التدريب بالأثقال للوقاية من الإصابات الرياضية لدى مصارعي الجيدو)

أهداف الدراسة:

التعرف على أهمية التدريب بالأثقال على مصارعي جيدو

تقييم محتوى برامج القوة العضلية للبرامج التدريبية للفرق الرياضية

التعرف على دور تدريبات الأثقال في التقليل من الإصابات لمصارعي الجيدو

## عينة البحث:

أجري البحث على 72 مدربين موزعين على كل نوادي رياضة الجيدو بدائرة المحمدية معسكر (كما شملت 52 مصارع ينشطون في نفس نوادي المنط

## أهم النتائج:

التدريب بالأنثقال يحسن من الجانب المهاري ، معظم النوادي مي ا زيتهم لا تسمح لهم بتوفير أجهزة و أدوات التدريب بالأنثقال

جل المصارعين حدثت لهم إصابة ومن أخطر الإصابات : الكسور و الخل

معظم المصارعين يتلقون نصائح و إرشادات من طرف مدربيهم عن دور التدريب بالأنثقال في تفادي الإصابة و التقليل منها

## دراسة كوستيلوا 2006 :

موضوع الدراسة: تأثير استخدام تدريبات البليومتريك وتدريب الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعب كرة القدم

هدف الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات البليومتريك على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على ( 18 ) لاعبا الإجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة، وقد استمر البرنامج مدة ( 12 ) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا.

القوة المميزة **أهم النتائج:** أسفرت نتائج الدراسة على تدريبات البليومتريك لها تأثير إيجابي على اختبار بالسرعة. وقد أثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى باستخدامه في مجالات أخرى.

## 8 التعليق على الدراسات

لا يمكن إجراء بحث من دون اللجوء إلى الدراسات المشابهة و الاستعانة بها حيث

التأكيد على إمكانية أزالته الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية للتدريب بالأثقال. حيث تم  
الخطيب و عبد العزيز النمر حيث ساعدتنا تنمية القوة العضلية للناشئين و تحسين مستواهم في دراسة نريمان  
كل الدراسات المشابهة في تحديدنا

للإشكالية و كذا في تحديد عينة البحث التي تشابه نوعا ما عينات الدراسات المشابهة خاصة الفئة العمرية و  
انطلقنا في بحثنا هذا على أساس النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات المشابهة و ساعدتنا أيضا في تخطي  
عدة صعوبات و عراقيل أثناء قيامنا بهذا البحث.

## خلاصة:

من خلال تقديم بحث وبناء خطة محكمة الانطلاق في تفاصيل البحث ومعرفة الوسائل و الأدوات والمناهج المستخدمة في تحليل معطيات البحث، كل هذا يوصلنا إلى القيام ببناء بحث متقن ووضع برنامج تدريبي جيد للتطوير صفة القوة و الارتقاء باللياقة الدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم .

من خلال الدراسات السابقة والمشاهدة تمكنا من تحديد الغموض الذي يحكم البحث ، وانطلاقا منها نتطرق إلى بابين الأول دراسة النظرية اما لباب الثاني هي الدراسة التطبيقية وذلك بفضل الاستفادة من الدراسات السابقة .

# الدراسة النظرية



# تدريبات الأثقال

## تمهيد:

يهدف الباحث في هذا الفصل إلى توضيح أهمية تدريبات الأثقال للأنشطة الرياضية ونشاط كرة القدم والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية والتحمل العضلي تلك العناصر التي تتوقف عليها درجة وصول اللاعبين إلى مستويات البطولة وتحقيق الانجازات، فيشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج التدريب بالأثقال، والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية بأسس علمية على زيادة إيضاح كيفية تخطيط وتنفيذ برامج التدريب بالأثقال وأهمية هذه التدريبات في مجال تدريب لاعبي كرة القدم .

## 1 التدريب بالأثقال وأهميته:

يذكر مختار سالم أن جميع المشاهدات الميدانية أكدت أن الأبطال والنجوم من اللاعبين الذين حصلوا على الميداليات الذهبية وحطموا الأرقام القياسية سواء على مستوى الدورات الاولمبية والبطولات العالمية كانوا يزلون التدريبات بالأثقال داخل إطار برامجهم التدريبية العامة لرياضتهم التخصصية ويذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات والآراء لكبار خبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فعالية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال حيث أن هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار الكثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء (مختار سالم، 2006، صفحة 06).

أشارت دراسات عديدة و من بينها التي قام بها (كونروي) وآخرون إن تدريب المقاومات يمكن أن يكون له تأثير على نمو العظام عند كل من الأولاد و البنات حيث أوضحت الأبحاث إن مزاولين التدريبات بالأثقال يمتلكون عظام ذات كفاءة كبيرة عن الأفراد اللذين لا يزلون التدريب بالأثقال. يمكن أن نلخص منافع التدريب بالأثقال من خلال (محمد عبد الرحيم إسماعيل) فيما يلي:

- \_\_زيادة القوة العضلية
- \_\_تحسين القدرة العضلية
- \_\_تطوير التحمل العضلي العام
- \_\_تحسين التحمل الدوري التنفسي.
- \_\_تغيرات في حجم العضلات
- \_\_تأثير إيجابي على تركيب و بنية الجسم
- \_\_تحسن في التوازن العضلي حول المفصل

\_الحماية من الأضرار أو الإصابات في الرياضة

\_التأثير الإيجابي على الأداء الحركي و المهاري

\_التأثير الإيجابي على الجانب النفسي . (محمد عبد الرحيم إسماعيل 1998)

## 2 أجهزة و أدوات الأثقال:

توجد أنواع مختلفة من أجهزة و أدوات الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية و تتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية) والأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض

### 2-1 الأثقال الحرة :

تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية، حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات و يتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن و السلامة بدرجة كبيرة، و يتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها و هذه الأدوات مثل القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار): و هي أدوات رئيسية و أساسية في أداء الكثير من التمرينات ، عبارة عن قضيب طويل من الصلب من 120-180 وزنه ما بين 5-10 كلف للناشئين و يمكن إضافة أثقال جديدة اسطوانية للطرفين للتدريب بهاو مختلفة الأوزان.

\* الدامبلز: عادة يستخدم الدامبلز لتمرينات القوة للذراعين و الكتفين و يمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة و متعددة الأوزان من ( 0 كلف إلى 4 كلف للناشئين . (ابراهيم شحاتة، ، 0991 صفحة 34).

### 3 فوائد الأثقال الحرة:

. للأثقال الحرة فوائد متعددة أهمها: يشير طلعة حسام الدين و آخرون 1990 أن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف ليسهل التعامل معها و المحافظة عليها.

تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة ، تثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين .(طلعة حسام الدين، ، 1979 صفحة 59).

و يؤكد توماس روجر 1995 أن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعاً بمقارنتها بماكنات آلات الأثقال و ذلك لأنها أقل تكلفة و كذلك لأنها تساعد على اختيار ترمينات متعددة و تستخدم حتى في المنازل . ( توماس روجر 1995).

### 3-1 أجهزة الأثقال الحديثة:

ظهرت حديثاً أنواع مختلفة من الأدوات و الأجهزة لتنمية القوة مثل آلات الأثقال و التي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة و جهاز اللياقة متعدد المحطات و قد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بطرق تقليدية.

\*جهاز المجموعة العضلية الواحدة : و هو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدرينات القوة و مزودة بأثقال تمثل المقاومة، و يمكن التحكم في مقدارها، و هذا الجهاز يهيئ للفرد وضعاً مناسباً أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة. شكل (01) أجهزة المحطات



\*جهاز اللياقة متعدد المحطات و الأغراض الماكينة : (و هو جهاز يشبه الجهاز السابق غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين و الذراعين و مجموعة العضلات الخلفية للرجلين و مجموعة عضلات البطن.

شكل (2).



ولذا فإن من أهمها يميز هذا الجهاز هو إمكانية الأداء عليه عدة أشخاص في وقت واحد فأطلق عليها تسمية متعدد المحطات. و فيما يلي نلخص بعض فوائد هذه الأجهزة كما يليك

- إمكانية توفير أفضل الظروف لتنمية القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي المتخصص من حيث التركيز على العضلات الأساسية و التحكم في نوع المقاومة المستخدمة و سرعة الأداء.

- إمكانية التحكم في برنامج تنمية القوة العضلية بسهولة نظرا للقدره على التدرج السليم و تقنين حمل التدريب بصورة أكثر سهولة.

إمكانية تنمية بعض الصفات الأخرى إلى جانب تنمية القدرة العضلية مثل تنمية السرعة أو التحمل أو المرونة... الخ.

. القدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات الأخرى الغير مطلوب مشاركتها في العمل.

- تستخدم ماكينات الأثقال المتعددة الأغراض أيضا في أغراض القياس حيث يتم عن طريقها قياس الأنواع المختلفة من القوة العضلية.

- كما إن التنوع في استخدام الوسائل المناسبة يشجع الناشئين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف و الفشل . (احمد نصر الدين ، ، 6004صفحة 101).

#### 4 مبادئ التدريب بالأثقال:

يتأسس نجاح أي برنامج تدريبي على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة، وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير برامج تدريب القوة وهناك مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتنمية القوة العضلية وهي:

#### 4-1 مبدأ الخصوصية:

ويتجه التدريب الحديث في رياضة كرة القدم إلى الاستفادة الكاملة من الوسائل الحديثة المبتكرة في مجال التدريب، وتعتبر ماكينات الأثقال متعددة الأغراض من الوسائل الحديثة والمتطورة لتحسين القوة العضلية الخاصة للاعبين الناشئين والمتقدمين حيث يتأسس عملها على مبدأ الخصوصية في التدريب التي يتشابه فيه المسار الحركي للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الأداء الفني للحركة ذاتها.

بالإضافة إلى أن تدريبات هذه الماكينة مناسبة لنوع الانقباضات العضلية السائدة عند أداء معظم حركات ومهارات كرة القدم من التصويب والارتقاء والتمرير والاحتكاك والجري.. تتشابه مع تمارين الدفع والسحب والخطف والرفع والرمي.. فإن تواجد الوسيلة التي تؤدي بأسلوب التمرينات المشابهة للأداء تكون أنفع في انجاز الواجب الحركي و المهاري عن غيرها من الوسائل.

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها. وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة

#### 4-2 مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة "ميلو" المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ "ميلو" في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، وكلما كبر العجل أصبح "ميلو" أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادراً على رفع العجل وهو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثلاً لتطبيق مبدأ الحمل الزائد.

#### فالحمل الزائد:

يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر وهكذا.

- وفي مجال تدريب القوة بالاثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها، ويتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل.

#### 4-3 مبدأ التكيف :

مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم. فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجياً بالتدريب: ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
  - التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
  - التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.
- ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب.



#### 4-4 مبدأ التدرج :

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنيا وعقليا، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف، ولهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالانتقال بأكثر من 0% أسبوعيا ولعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئا.

#### 5 أنظمة تدريب الأثقال:

يقصد بأنظمة تدريبات القوة..القلب التنظيمي الذي من خلاله تقديم الجرعة التدريبية للفرد, بمعنى كيفية إخراج التدريب في شكل يتفق والغرض من التدريب, ويشمل ذلك ترتيب التمرينات وتحديد التكرارات والمجموعات وأسلوب التنفيذ, وقد يقوم بعض المدربين بالاعتماد على نوع واحد من نظم تدريبات القوة إلا أن ذلك يؤدي إلى عدم اكتساب مزيد من القوة, وحدث هضبة (فترة توقف) في تقدم اللاعب في التدريب, كما يتسبب في ظاهرة "الحمل الزائد", ولذلك يفضل دائما تنويع نظم التدريب للتغلب على الملل, وفيما يلي بعض نظم التدريب الشائعة في تدريبات القوة:

#### 5-1 نظام تدريبات المجموعة الواحدة Single Set System

ويعتبر هذا النظام أقدم النظم التدريبية, وفيه تؤدي التمرينات في مجموعة واحدة من التكرارات التي عادة ما تتراوح بين 6-8 تكرار, ويصلح هذا النظام في حالة عدم توافر الوقت الكافي لتدريب القوة لدى بعض الأفراد أو في ظروف معينة أخرى



### 5-2 نظام المجموعات المتعددة Multiple System

ويعتمد على أداء مجموعتين إلى ثلاث مجموعات مع زيادة المقاومة باستخدام 5-6 تكرارات قصوى في ثلاث مجموعات على الأقل, ويمكن أداء إعداد تكرارية ومجموعات على اجهزة وأدوات مختلفة تبعا للهدف من تنمية القوة العضلية.

### 5-3 نظام من الخفيف إلى الثقيل Light to Heavy System

وكما هو واضح من اسم هذا النظام فهو يتكون من مجموعة من التكرارات تتراوح بين 3-4 مرات باستخدام مقاومة خفيفة نسبيا, ثم يتم زيادة المقاومة ح والى 2.5 كيلو ج أرم وتؤدي مجموعة أخرى من التكرارات, ثم يقوم الفرد بتكرار ذلك مع زيادة المقاومة تدريجيا بنفس المقدار حتى يصل إلى الأداء لمرة واحدة فقط.

### 5-4 نظام من الثقيل إلى الخفيف Heavy to Light System

وهذا النظام هو عكس النظام السابق, ويتلخص العمل بهذا النظام في أنه بعد عملية التسخين يتم العمل باستخدام أثقل المقاومات, ويحتاج الأمر إلى إجراء دراسات عملية لتحديد أيهما أفضل في التدرج بالمقاومة: من الخفيف إلى الثقيل.. أم العكس.

## 5-5 النظام الهرمي Triangle Ststem

ويشمل هذا النظام استخدام مجموعة من التمرينات بمقاومة خفيفة مع تكرار التمرين من 10-12 مرة, ثم تتم زيادة المقاومة تدريجيا حتى يقل عدد التكرارات إلى أن يصل إلى مرة واحدة بأقصى أداء , ومن خلال أداء عدة مجموعات يتم تخفيض المقاومة بنفس الأسلوب السابق بحيث تنتهي الجرعة التدريبية بأداء مجموعة من 10-12 تكرار.

## 5-6 نظام المجموعة الممتازة Super Set System

يعتمد هذا النظام على استخدام عدة مجموعات لتمرينين مختلفين لكنهما يركزان على نفس الجزء من الجسم, بحيث يؤدي احد التمارين لمجموعة عضلية معينة يليه مباشرة تنفيذ التمرين الثاني للمجموعة العضلية المقابلة, وكمثال على ذلك عند أداء مجموعة من تمرين ثني الذراع بالثقل للعضلة ذات الرأسين العضدية وهي العضلة المثنية للذراع ويتم فورا الانتقال إلى أداء تمرين آخر للعضلات الباسطة للذراع وهي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية, أو أداء تمرين العضلات الباسطة للرجلين ثم يليه فورا تمرين آخر عكسي للعضلات المثنية للرجلين, وتؤدي التكرارات من 8 إلى 00 مرات بدون أو براحة قليلة بين المجموعات وهو نظام مفيد للاعبين كمال الأجسام لتأثيره على عملية التضخم العضلي.

## 5-7 نظام التدريب المنفصل Split Routine

ويعتمد هذا النظام على عدم تدريب جميع أجزاء الجسم خلال جرعة تدريبية واحدة, بحيث يتم تدريب مجموعات عضلية معينة في جرعة تدريبية ثم يتم استكمال المجموعات العضلية الأخرى في جرعة تدريبية في يوم آخر, ومثال على ذلك تدريب عضلات الذراعين والرجلين والبطن أيام السبت والاثنين والأربعاء وتدريب المجموعات العضلية للصدر والكتفين والظهر أيام الأحد والثلاثاء والخميس, وبذلك تتاح الفرصة للتدريب يوميا نظرا لاختلاف عملية التركيز على المجموعات العضلية مما يتيح الوقت الكافي للاستشفاء.

## 8-5 نظام برنامج "Blitz Program"

وهو احد أنواع التدريب المنفصل مع التركيز على جزء واحد من أجزاء الجسم,بدلا من التركيز على عدة مجموعات وتقسم أجزاء الجسم على الجرعات التدريبية طوال الأسبوع.

## 9-5 نظام المجموعة المتعبة Exhaustion Set System

ويعتمد استخدام هذا النظام على أداء مجموعات تكرارية حتى التعب, وهذا يستدعى تعبئة حركية أكثر للعمل, ويمكن استخدام مجموعة واحدة من عشرة تكرارات, كما يمكن استخدام مجموعتين أو ثلاث مجموعات حتى التعب.

## 10-5 النظام التكراري المقوى Forced Repetation System

وهذا النوع يشبه نظام المجموعات المتعبة ولكنه يتم بأن يؤدي اللاعب التمرين باستخدام مجموعة حتى التعب ثم يقوم اللاعب الزميل بمساعدة اللاعب المؤدى للتمرين لعمل 4-4 تكرارات إضافية, ويستخدم هذا النوع من التدريب لزيادة التحمل العضلي الموضعي لأنه يساعد على دفع العضلة للاستمرار في العمل بالرغم من التعب.

## 11-5 نظام التدريب الدائري Circuit Training System

ظهرت طريقة التدريب الدائري في بداية الخمسينيات في جامعة "ليدس Leeds" بالإنجلترا على يد كل من "مورجان وادمسون" لتطوير اللياقة البدنية لطلاب الجامعة, ويتكون هذا التدريب من مجموعة تمارين مقاومة تؤدي واحدا تلو الآخر مع وجود راحة بينية لا تقل عن 10-15 ثانية بين كل تمرين في الدورة والتمرين الآخر, وتتراوح المقاومة ما بين 40-60% من أقصى مقاومة. ويمكن تكرار عدة دورات يراعى في اختيار التمارين التي تتكون منها أن تحقق الأهداف المحددة للبرنامج, ويساعد استخدام هذا النوع من التدريب في حالة تدريب عدد كبير من الأفراد.

ويعتبر أيضا من التدريبات المفيدة لتنمية التحمل الهوائي , ويمكن أداء التدريب في وقت قصير وتكون الدورة الكاملة عبارة عن مجموعة التمرينات المحددة بمحطات يستخدم في كل منها احد التمرينات المكونة للدورة )

( . كمال درويش, محمد صبحي حسنين:(.1979)

وتعد طريقة التدريب الدائري من أكثر طرق تدريب القوة وتحمل القوة والتحمل انتشارا . ويرجع ذلك إلى عدة نواحي من بينها ما يلي :

- 0-تأثيرات التدريب الدائري تفيد في تنمية القوة وتحمل القوة والتحمل الهوائي.
  - 6-تطور أجهزة التدريب بالأثقال وتعددتها وما تتميز به من عدم الحاجة إلى (البار) وأقراص الإثقال الحديدية.
  - 4-يمكن استخدامها مع عدد كبير من الأفراد.
- وعند استخدام طريقة التدريب الدائري يجب مراعاة الشروط التالية:

يتم التدريب ثلاث مرات أسبوعيا, يوما بعد يوم.

1-اداء دورتين أو ثلاث دورات في الجرعة التدريبية الواحدة.

4-تحتوى الدورة من 6-15 محطة – تمرين

4-تحدد شدة التمرين بمقدار من 40 إلى 60% من أقصى شدة يمكن اداء التمرين بها مرة واحدة

0-عدد مرات تكرار التمرين في كل محطة يجب أن يصل من 70-100 من

أقصى عدد يمكن ادائه مرة واحدة خلال الفترة الزمنية المحددة.

تحدد فترة العمل من 00 إلى 40 ثانية, ويتخلل التغيير من محطة إلى اخرى فترة

راحة من 00 إلى 20 ثانية (. كمال درويش, محمد صبحي حسنين:, ص125)

## الخلاصة

إن اكتساب القوة بشكل عام ، يعود لها الفضل للارتقاء إلى التفوق الرياضي والوصول إلى مستوى عالي في رياضة كرة القدم ، فإكتسابها يخول للاعب السيطرة التامة على منصبه في أرضية الميدان ، بحيث يفوز في الامتحانات المباشرة ، وقطع كرات الخصم ، وتجنب الإصابات وتزيد من قابلية العضلات القدامين على التصويب والمراوغة والقفز ، وتقوي الثقة في النفس .

حي عند تقنين تدريب الخاصة بالقوة للتطوير سمة ن، واستعمال أنجع الطرق والوسائل اللازمة سيرفع من مردودية للأداء البدني والمهاري للاعب كرة القدم .

# الفصل الثاني

كرة القدم والمهارات الهجومية

والفئة العمرية

## تمهيد :

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف



## 7- كرة القدم :

كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تُلعب جماعياً، وهي أكثر الألعاب انتشاراً وشعبية حيث يمارسها أكثر من 250 مليون شخص حول العالم، ويُقدَّر عدد متابعيها حول العالم بأكثر من مليار شخص وأصبحت اللعبة الأولى عالمياً؛ لما فيها من شغف ومنافسة وتحدٍ كبيرٍ جداً، وتنعكس نتائج كرة القدم في كثيرٍ من الأحيان على ثقافات الشعوب والأمم وحضارتها فالبرازيل معروفةً عالمياً بسبب منتخب السامبا الذي حقَّق كأس العالم 5 مرات ، وصال وجمال في الملاعب العالمية، وتُلعب مباراة كرة القدم بين فريقين، يتكوَّن كل منهما من 11 لاعباً، وتكون مدة المباراة 90 دقيقة ، ويُعد الفريق فائزاً عندما يحرز أهدافاً أكثر من الخصم. يرجع تاريخ الساحة المستديرة إلى عام 1681م في إنجلترا، عندما تأسس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم في عام FIFA القدم، وتطوّرت اللعبة وانتشرت انتشاراً كبيراً ساهم في تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم 1904م في العاصمة الفرنسية باريس ، ومن ثمَّ ظهرت قوانين اللعبة لتنظيمها أكثر، والحفاظ عليها، ونشرها في مختلف البلدان حول العالم (عبد السلام محمد 2012. صفحة 33)

## 7-1 قوانين كرة القدم:

تُلعب كرة القدم بالأرجل فقط، وحارس المرمى هو اللاعب الوحيد المسموح له لمس الكرة بيديه ضمن حدود منطقة الجزاء الخاصة بفريقه، ويُعد الاتحاد الدولي لكرة القدم المرجعية الرسمية والوحيدة للقوانين التي تنظم طريقة لعب كرة القدم في أنحاء العالم جميعها، ومن قوانين اللعبة: عدد اللاعبين: مباريات كرة القدم مكوَّنة من فريقين، يضم كل فريق 11 لاعباً أساسياً على أرضية الملعب، ويُسمح لكل فريق بتبديل 3 لاعبين أثناء المباراة في المباريات الرسمية، وعدد غير محدود من التبديلات في المباريات الودية.

## 7-2 المرمى:

يتكوَّن المرمى من قائمين عموديين، طولهما 2.44م ، وعارضة أفقية طولها 7.32م ، وتوضع خلف خط المرمى شبك باللون الأبيض. تُحكَّم كرة القدم: تُلعب مباريات كرة القدم بوجود 4

## 7-3 الحكم :

حكم الساحة الرئيسي، وحكمي الراية المساعدین، وحكم الرابع يوجد خارج حدود الملعب؛ لمساعدة الحكم الثلاثة في اتخاذ القرارات ، وتعويض أحدهم في حال الإصابة.

## 7-4 البطاقات:

يُعد نظام البطاقات من أهم القوانين التأديبية في كرة القدم، ويعتمد هذا النظام على البطاقات الصفراء والحمراء، حيث يُشهر حكم الساحة الرئيسي البطاقات الصفراء في حالات شغب اللاعبين، أو التدخلات التي تعيق سير اللعب، أو تسبب أذى للاعبين، وحالات إضاعة الوقت المُتعمدة، وتُعطى البطاقات الحمراء التي تسبب في طرد اللاعبين من أرض الملعب في حالات التدخل العنيف جداً، أو حصول اللاعب على بطاقتين صفراوين ، أو الاعتداء بالضرب على أحد اللاعبين أو الحكم في أرضية الملعب، أو القيام بأعمال شغب أو عنصريّة تستوجب تصّرف حكم المباراة بحزم.

## 7-5 الملعب :

ملعب كرة القدم عبارة عن قطعة أرض مستطيلة الشكل، تُلعب الكرة داخل حدودها فقط، ويجب أن تكون أرضيتها عشبية خضراء اللون، ويتراوح طول الملعب من 100 م إلى 110 م، ويكون عرضه 64م إذا كان الطول 100م، و75 م إذا كان طوله 110م.(عبد السلام محمد.صفحة 37).

## 8- التدريب في كرة القدم:

تتميز كرة القدم الحديثة بطابع السرعة العالية الأمر الذي ساعد على سرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقربهم من الكرة طوال زمن اللعب ولما كانت اللعبة تتطلب من اللاعب أن يكافح لكي يحصل على الكرة من ولما كانت طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب القيام بانطلاقات ، الخصم ويجري سريعا للحاق بما قبل خصمه سريعة مفاجئة , كما أن كرة، القدم تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد ،المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق، والكبير ولكن أيضا يضاف إليه طول زمن المباراة ”90 د” و كبر مساحة الملعب ، كل ذلك يتطلب من اللاعب

مقدرة بدنية عالية وقدرة على مواجهة اللعب والاستمرار في بذل الجهد بشدة منخفضة نسبياً طوال زمن المباراة . وبذلك يتمكن اللاعب من تغير ، الأماكن دفاعاً وهجوماً ومسيرة طابع اللعب الحديث. (د. بطرس رزق الله ، ، 1994 صفحة 11).

وقد اتفق كثير من المهتمين بكرة القدم على أن يتميز لاعب كرة القدم بالصفات البدنية الأساسية منها :  
- السرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - التوافق الرشاقة المرونة"

### 9 المتطلبات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم:

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة ، الرياضة ، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية.

### 9-1 التحمل:

أ- مفهوم التحمل: يعرف عباس أبو زيد التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة" (الدين. 2005).

ويتفق كل من تلمان وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء ، بالقدر المطلوب". أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب.

-( Telmane )Rene:Football Performance, Edition (Amphora, Prs, 1991, P 2

9-2 أنواع التحمل: يقول فاينك(.....) أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن.

ينقسم إلى التحمل العام والتحمل الخاص أما حسب المدة فكما يلي :

أن يكون حسب المدة : \_\_\_\_\_ تحمل قصير المدى (2-45)

\_\_\_\_\_ تحمل متوسط المدى (2-8)

\_\_\_\_\_ تحمل طويل المدى ( أكثر من 8 د )

أن يكون انطلاقاً من علاقته بالصفات الأخرى: \_\_\_\_\_ تحمل القوة

\_\_\_\_\_ تحمل السرعة

وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمالاً نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص، التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر ، التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقد ارتت مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب ، ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة

### 3-9 أهمية التحمل للاعب كرة القدم:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً،

وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو :

❖ يطور الجهاز التنفسي.

❖ يزيد من حجم القلب.

❖ ينظم الجهاز الدوري الدموي.

❖ يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

❖ يرفع من نشاط الأنزيمي.

❖ يرفع من مصادر الطاقة.

يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك.) بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب. (المولى، 1999).

9-4 السرعة :

يقول "أسامة راتب" : أن السرعة هي مقدرة الفرد على أداء الحركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله ويقول "أبو العلاء عبد الفتاح" أنه يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك الوظيفة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن. نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية

ويعرفها علي البيك بأنها "القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن." (المصدر سابق نفسه البيك، صفحة 96).

ويمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

\* أ: سرعة الانتقال (السرعة القصوى) ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما ازد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين ازدت نسبة السرعة القصوى

ب \***سرعة الحركة (سرعة الأداء):** والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن. إن السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة وتمريفها وتهديفها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية، فاللاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب.

عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة (المكي، 1997).

\* ثالثاً: سرعة رد الفعل (**سرعة الاستجابة**): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

ج **تحمل السرعة** : يقصد بتحمل السرعة هو قدرة اللاعب على تكرار أداء عمل ذو سرعة عالية مع الأخذ بعين الاعتبار على وجود فترة راحة بسيطة ما بين 10-30 النسبة للتدريب على الارتقاء بتحمل السرعة لدى لاعب كرة القدم يمكن الاهتمام بالتدريب الفترتي بشقيه البطء والسريع مع إعطاء راحة للاعب تسمح بانخفاض معدل نبضه ويلعب عنصر تحمل السرعة دوراً هاماً في مستوى الانجاز الرياضي وخاصة في المجال النشاط البدني الذي يعتمد على السرعة الحافظة للأداء الحركي مع التغير المستمر والسريع لأوضاع و ظروف النشاط المتغيرة كالسلاح وكرة السلة وكرة القدم وجلد السرعة من العناصر الحركية أي خلال مباراة خاصة في الأوقات الصعبة والحرجة في اللحظات الأخيرة من المباراة أي يكون لدى لاعب كرة القدم القدرة على مقاومة التعب عند أداء مباراة ، عالية تتراوح شدة الأقل من القصوى الى الشدة القصوى أي من ( 75 إلى 90 ) من ، ( 90- 100 ) اكتساب نتاج الطاقة من الغالب تحت ظروف لا هوائية في ظروف نقص الأكسجين داخل العضلات والأجهزة الحيوية. (ابراهيم حماد، 1999 صفحة 201).

د أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والصحية. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات. (المولى، الإعداد الوظيفي في كرة القدم. المصدر سبق ذكره. ص 201)

## 9-5 القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال :

-يعرفها هارة Harra ( ) بكونها "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

-بينما يعرفها هتنجر Hetenger ( " ) بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي (علاوي، صفحة 91).

ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي " وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتيفيف مايلي:

- التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.
- التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.
- التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.
- أثناء الاحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على الكرة والمنافس .

ويتفق جاكسون Jackson ( ) مع لارسون وفليشمان في هذه العناصر ولكن ا زد عليها عنصر تحمل القوة: وهذا العنصر مهم جدا للاعب كرة القدم ويظهر من خلال طول فترة زمن المباراة أو لعب أكثر من مباراة في فترات زمنية قصيرة، فاللاعب المعد جيدا لا يشعر بأي تعب عضلي سواء بالنسبة لعضلات ذراعية أو رجلية أو الظهر نتيجة للجهد المبذول في المباراة (كماش، صفحة 43)

## 9-6 أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركيا بين الصفات البدنية الأخرى (الدين ع، صفحة 29) .

لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات، معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء

على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. (حماد، صفحة 167).

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم مكانية الوصول للمستويات على سرعة التعلم الحركي واتقان مستوى الأداء الحركي، الرياضية العالية. فيرى جنسن وفيشر ( Janson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأما الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه. (سلامة إ.، صفحة 11).

كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1994) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر، كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب الرياضية التنافسية. (رضوان، صفحة 102).

9-7 أنواع القوة العضلية: تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفنا تبعا لمقدار المنتج من القوة، وكذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

9-8 ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية: ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم فاينيك القوة العضلية إلى ثلاثة كما يلي :



- القوة المميزة بالسرعة

- القوة الانفجارية

- تحمل القوة العضلية

ويعرفها أيضا على أأ "مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن" ويضيف هارا تعريف آخر بأأ "إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة أقل وقت ممكن" ويرى بارو أن "الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا  
**9-8 يعرف القوة المميزة بالسرعة:**

على أأ قدرة الرياضي على إخراج أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن" (البدوي 2005) ويسميتها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة "Power كمصطلح فيزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية "Explosive Power وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث في كرة القدم عند المهاجمة والانتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من المنافس والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الإستحواذ على الكرة. (كماش، اللياقة البدنية للاعب كرة القدم)

حيث اتفق كل من لارسون ويوكم على تعريفها بكوا "القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة" أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد لتحقيق ذلك يتطلب ما يلي:

أ درجة عالية من القوة

ب- درجة عالية من السرعة

ج القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة

د التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية. (البصير، صفحة 108)

**9-9 القوة الانفجارية:** ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا "بأ أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي

(حماد, التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي. القاهرة..1998ص"69)

مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة ,ولكن القوة الانفجارية تظهر ,ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة ,وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدتها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه, أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى. أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القصوى

(المكي أ. ,صفحة 83)

ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين 2003. أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون، ما برهة انتظار لتجميع القوى (الجري السريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن. (طلحة حسام الدين وآخرون ,صفحة 67)

فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء مهارات التمرير والتسديد والإرتقاء في كرة القدم التي تتطلب حركة وحيدة

لإنجاحها ,وستتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية. وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية: (حيث يرى بارو) "Barrow أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدا"(حسانين ,صفحة 22).

وعرفها كلارك ( Clarke) بأ "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية واحدة" وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي أقصى مقاومة خارجية مضادة" , ويعرفها هتنجر ( Hettinger) بأالقوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في أقصى انقباض إيزومتري إرادي (المقصود ,صفحة 98) على ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.

**9-10 تحمل القوة:** تعرف في كثير من المراجع "بالتحمل العضلي" أو الجلد العضلي " بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على اموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة" (الوشاحي ,صفحة 68)

حيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا "هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على اموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته (البسطويسي ,صفحة68) .

ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه "قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي" (أحمد نصر الدين ,صفحة 85)

ويعرفه ماتبوز بكونه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت" ويعرفه بارو بكونه "مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض

أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة" ويعرفه كلارك بكونه "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى." (أحمد كسري معاني ,صفحة24)

يستخلص الباحث أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في رياضات الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة ,وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الواجبات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواعالقوة للتغلب على مقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال إمتلاكه لأنواع القوة العضلية.

وسيتطرق الباحث لاحقاً حول أهمية القوة العضلية للاعب كرة القدم في فصل التدريب بالانتقال.

**9-11 الرشاقة :** وهي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة على الأرض, أو

هي الهواء ويعرفها:

"هوتز" : بأ المقدره على إتقان الحركة التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه والمقدرة على استخدام المهارات بدقة و سرعة وفق متطلبات الموقف المتغير بالسرعة, والرشاقة هي وظيفة بدنية حركية مرتبطة بالجهاز العصبي لها مميزات الخاصة وتظهر أهميتها في الألعاب الرياضية الجماعية كما تضمنه من تعدد الحركات وتنوع السرعة . (أحمد المتولي , 1989الصفحة 149)

**9-12 المرونة :** هي واحد من أهم الصفات البدنية الهامة وهي عبارة عن مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وبذلك تصبح الصفة الهامة في الأداء الحركي سواء من الناحية الكمية أو النوعية إذ أ تشكل الصفات البدنية السابقة للركائز ،

التي تبنى عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب المختلفة ومعلوم إن مدى الحركة في المفاصل " المرونة " من العوامل الأساسية لأداء المهارات بصورة جيدة بالإضافة الى أ عامل أمان ووقاية من الإصابة (د. بطرس رزق الله 1994 ,صفحة 11)

ـ ارتفاع مستوى لياقة اللاعبين لدرجة الامتياز وبالتالي يصل اللاعب الى درجة ومستوى ثابت واستقرار المهارات يمكنه من اتقان مهما تنوعت هذه المهارات أو تغيرت الظروف وارتفاع مستوى اللاعب ينمي فيه الصفات البدنية

ارتفاع مستوى الأداء المهارة للاعبين وهذا مرتبط بلياقته فكلما كانت لياقة اللاعب البدنية مرتفعة كلما ازدهرت قدرته الفائقة على أداء المهارات بقدرة وحذر أثناء تحركاته وجريه داخل الملعب

ـ لقد نبذت كرة القدم الحديثة اللعب ببطء وأصبحت تتسم بالسرعة في نقل الكرة عن طريق اللعب المباشر السريع وعدم تعطيل الكرة مع الجري باستمرار لتغيير المراكز بين اللاعبين وذلك يعمل على خلخلة دفاع الخصم وتتولد نقاط فراغات أمام المرمى يمكن الوصول منها الى الهدف.

ومن صفات اللعب الحديث : كثرة المدافعين حتى لا يترك مهاجم يفعل ما يشاء الأمر الذي دعا إلى اشتراك خط الوسط وبعض لاعبي خط الدفاع في عملية الهجوم وذلك بالتحرك السريع المستمر لأخذ الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة واللعب المباشر وتحرك ثانية , وهذا من شأنه الدفاع المتكامل.

إن ارتفاع مستوى الأداء للاعبين المهاري مع زيادة سرعة اللاعب جعل عملية الاستحواذ على الكرة مهمة صعبة تتطلب من اللاعب أن يتصف أداءه بالقوة في حدود القانون أي اللعب الرجولي أن اللعب الحديث يتطلب من اللاعب أن يكافح للاحتفاظ بالكرة وكذلك الاستحواذ عليها من الخصم أو الجري السريع لأخذ مكان خال أو اللحاق بالكرة قبل الخصم كم ان المجهود العصبي الذي يبذله اللاعب حليا كبيرا جدا نتيجة للتغير والتبديل بين اللاعبين لأماكنهم بين الهجوم والدفاع وسرعة نقل الكرة نتيجة لعدم احتفاظ اللاعب بها ولكن لعبها مباشرة كما أن كبر مساحة الملعب وطول وقت المباراة يتطلب كل هذا من اللاعب شد عصبي كبير إضافة إلى ذلك التأثيرات الخارجية المحيطة بالملعب عندما يثور لأي سبب هذا يؤثر في الأجهزة العصبية للاعبين (د. بطرس رزق الله ، 1001 صفحة 11)

أن اللاعبين في كرة القدم الآن تتميز حركاتهم بالقوة كالوثب لضرب الكرة بالرأس والكفاح لاستخلاص الكرة للجري بها والتصويب على المرمى , كل هذا يتطلب مجهودا عضليا متميزا بالسرعة غير عادية ولكن هذا الإيقاع الحركي السريع يجب أن تتوفر له عدة صفات و ليس فقط دقة التميرير في الوقت المناسب وإنما أيضا التحرك للاعبين داخل الملعب ومدى قدرتهم داخل الملعب ومدى قدرتهم على تنفيذ كمية كبيرة من المجهود المتميز بالشدة القصوى.

أصبح النشاط الحركي للاعبين كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب متعدد ومترابط فيما بينهم وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لاتصالات مرتدة) التغذية الرجعية.

وأخيرا فإن الذي يميز كرة القدم الآن هو نجاح معظم مدربي الكرة في الدول الرائدة في هذا المجال إلى حسن توجيه أداء اللاعب الحركي خلال المباراة وذلك بالاهتمام بضرورة إتقان، المهارات الحركية لدى اللاعب وثبات واستقرار مستوى أدائه لها بالإضافة إلى درجة عالية

في نمو الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتحمل مع قدرات أخرى تتعلق بالنواحي العقلية كالذكاء والإدراك والانتباه.

## 10 متطلبات الأداء للاعب كرة القدم:

إننا لأداء في كرة القدم هو كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاوله رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في إطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع.

أن الهدف من تعليم مهارات اللعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات المباراة , الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط بكفاءة وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع مهارات الكرة بدقة وإتقان يمكن أن يعتمد عليه في تنفيذ أي مهمة أو أي خطة توضع بالتعاون مع زملاءه أعضاء الفريق . (رزق الله ، ، 2001الصفحة 33).

## 10-1 مفهوم الأداء المهاري للاعب:

### أ مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج لذا يذكر "تينكر" أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة , لذا فان أغلب التعارف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج) .

كما عرف "منصور 1973" الأداة بأنه العامل لعمله أو مسلكه فيه أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله , وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وتأسيسها على هذا المعنى فان كفاءة الفرد تتركز أمرين.

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله , أي واجباته ومسؤولياته.

ـ يتمثل في صفات الفرد, ومدى ارتباطه , وتأثيرها على مستوى الأداء.

اللاعبون في اتصال مباشر مع الخصم , حالات اللعب تتغير بصورة سريعة , وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت.

مممكن كما ذكر "سينجر" أن الأداء هو التعلم بالإضافة الى الحوافز.

وخلاصة القول أن أغلب التعارف الخاصة بالأداء تتفق في مجموعاتها على الركينتين هما:  
**أولا:** اتخاذ سيمات الشخص وخصائصه الذاتية , وسلوكياته لتحقيق أداءه.

**ثانيا:** تتمثل في الحصول على النتائج الفصلية , على ضوء معايير موضوعية , ويبدوا الأداء المهاري عادة في الرياضة الجماعية , في القدرة على بذل الجهد يظهر في شكل نتيجة.

في نفس الصدد يعرف " **عصام عبد الخالق** " **1992** الأداء على انه انعكاس لفترات ووضعية كل فرد لأفضل سلوكه ممكن , كما نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصفة فردية , كما انه نشاط وسلوك يوصل الى نتيجة , وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم , أو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا حركيا.

ومن هنا نقول أن الأداء يمكن أن يعد رأيا بواسطة اختبارات ومقاييس مهارية , مثل اختبار "جوستون" لكرة القدم , ومقاييس "برودي" لكرة الطائرة.

## 10-2 مفهوم المهارة:

كما يعرف " **جعفري** " **1956** أن المهارة "الكفاية" على أنها قدرة تكتسب بالتعلم , بحيث يفترض مسبقا للحصول على النتائج محدودة نتيجة لهذا التعلم ويرى "واتينج" **1975** أن المهارة تعني الكفاية في الانجاز أثناء عمل أو نشاط ما, وهي تشير الى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد يستعمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

وبين " **بارو** " **1983** ان المهارة اصطلاحا هي القدرة على انجاز عمل ما , ويعتقد أن المهارة ترتبط دائما بعمل ما , وهذا ما يتطلب قدرات مهارية خاصة لإنجازه أي أن المهارة تتطلب تحديدا مسبقا للحركات المطلوبة من الفرد لإنجاز العمل.

### 10-3 المهارات المغلقة:

وبعني هذا النوع من المهارات الحركية المهارة التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا , حيث تتطلب هذه البيئة أنماط حركية على درجة عالية من الانسان , وتتميز هذه المهارة بأن يكون اللاعب جيدا في أداء المهارة دون سرعة في اتخاذ القرارات , لأن البيئة من التغيرات غير متوقعة الحدوث , مثل الإرسال في التنس الرماية السباحة , رفع الأثقال ..... الخ , وتمتاز هذه المهارات بما يلي:

- \_تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعدا.
  - \_في اغلب الأحيان تكون الأدوات في حالة ثبات.
  - \_لا يتطلب الأداء فيها خططا واستراتيجيات.
  - \_يكون الجسم في حالة اراحة قبل الأداء.
  - \_في بعض الأحيان يتم الأداء والعينان مغلقتين.
- وبما أن متغيري البيئة تكون معروفة من طرف اللاعب , مطلوب من اللاعب الإسراع في اتخاذ القرارات.

### 10-4 المهارات المفتوحة:

ونعني بالمهارات المفتوحة هي المهارات الحركية التي يكون فيها الأداء عبارة عن استجابات حركية لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية ، أي أنها لا تضم استجابات غير نمطية وغير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعب كما يحدث في المصارعة والملاكمة ، وفي مثل هذه المهارات -السرعة والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل التي تصنع القدرة على الانجاز ، وفي إنجاح هذه المهارات، ويضمن هذا النوع من المهارات النشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة ، حيث تطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في الوقت المناسب ، ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم وكرة الطائرة . (د عبد الفتاح ، ، 2001صفحة 40).



ولقد قدم بعض العلماء تقسيمات وتصنيفات أخرى للمهارات الحركية، وقد أسفرت جهوده في هذا المجال على تحديد أربع معايير رئيسية للتصنيف المهارات في الألعاب الرياضية وهي على النحو التالي:

\_ تصنيف على أساس التوافق البدني.

\_ تصنيف على أساس الحركة.

\_ تصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء.

\_ تصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء، والذي أخذ منه التصنيف الذي شرحناه من قبل (المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة).

**10-4-1 مفهوم المهارة الأساسية:** تعني في كرة القدم كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

**\*10-5-1 تقسيم المهارات الأساسية:** تنقسم المهارات الأساسية الى:

\_ المهارات الأساسية البدنية أو المهارات بدون كرة.

\_ المهارات الأساسية بالكرة.

**\* المهارة الأساسية البدنية:**

\_ الجري وتغيير الاتجاه: يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو باستمرار بأداء أدركنا إنواء عمليات كثيرة طوال المباراة، كما انه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة، مجموع الوقت سيلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين، لإدراكنا أنه يجري باقي التسعين دقيقة بدون كرة، ويتميز جري لاعب الكرة بأنه يتغير من سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، بضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم، ويقوم المدرب أثناء التدريب بتقديم نماذج لبعض تمارين الجري نذكر منها:

\_ تدريبات على تمارين مختلفة للجري من مراكز مختلفة.

\_ الجري المتعرج على شكل انثناءات مع تغيير الاتجاهات.

\_الجري وفق خط الكرات الطبية للإكثار من عدد الخطوات (ترتيب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتين).

\_الوثب : أصبح صرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثر في نجاح نتائج المباريات ، ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارات بالإتقان والكمال المطلوب على قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول الى أقصى ارتفاع (عبد الفتاح ، 2001، صفحة 40).

\_متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثب مباشرة فلا يبقى في مكانه حيث ان هذا خطأ من الناحية الخطئية.

\_التدريب على الوثب من الجري امام والى الخلف.

\_توقيت الوثب له أهمية كبرى في وصول اللاعب إلى اللاعب إلى الكرة في اللحظة . المناسبة ويقوم المدرب بإدراج بعض نماذج لتمارين الوثب ، نذكر منها:

\_الوثب العالي ، الطويل من الثبات ، ثم مع استعمال بعض الأثقال.

\_الوثب عالياً مع وضع الإيقاع.

\_الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب ، الحبال ، العوارض ، أو محاولة لمس شيء مرتفع.

\_الخداع والتمويه بالجسم : من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة مقدرته على أداء حركات الخداع بالجسم بالخدع والرجلين ، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء، تغيير اللاعب المهاجم من سرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانب ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى هي بعض الأمثلة لما يقوم المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع ، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من المرونة والرشاقة، والتوافق العصبي العضلي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التمويع السليم.

وقفة لاعب الدفاع : يقف لاعب الدفاع (وكذلك حراس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلا من انثناء الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين ، وينثني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسم ويسمح هذا الوضع للاعب التحرك بسرعة وفي أي اتجاه ، أما حارس المرمى فرفع ذراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة.

ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

### 11 مميزات متطلبات الأداء الرياضي : يتميز الأداء الرياضي كالآتي :

**أولا :** إنها تتطور دائما ولا تقف عند حد معين، مما يسمح للاعب أن يصل في أدائه إلى الإتقان وحرية الحركة وانسيابه الأداء ويمكن القول بأن التحليل الحركي للمهارة يهدف إلى ابطال كل ما هو غير ضروري وغير هادف ومعتل للحركة وسرعة أدائه وفق الحركة، وتحليل المهارة الحركية يعمل أن يصل اللاعب الى أكمل أداء حركي في أقل قدر من المجهود المبذول. (حنفي مختار ، ، 2006صفحة 98).

**ثانيا :** إن المهارات الأساسية "الحركية" وفن أدائها يتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل، وكذلك لسلامة عمل الأجهزة الحيوية للاعب.

**ثالثا :** طريقة أداء المهارات الأساسية "الحركية" فردية إلى حد كبير أكثر مما نتصور عادة وعين المدرب أو المدرس تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين بطريقة أداء المهارات الحركية، وهذه الفروق الفردية تتوقف على نمط الجسم والتدريب البدني للاعب وطوله وقوته وسرعته وغير ذلك من الخصائص للاعب.

ونلاحظ النقاط الآتية عند التدريب على المهارات الحركية : لا بد أن يؤدي اللاعب المهارة بسرعة، حيث أن الخصم لن يترك للاعب وقتا كافيا خلال المباراة للاعب البطيء، ولهذا يجب أن يقتصد اللاعب في حركته مع تقدمه في دقة الأداء المهاري للحركة ، فمثلا

عدم مرجحة الرجل خلفا كثيرا في الحركة التمهيديّة لضرب الكرة والاكتفاء بثني الساق في مفصل الركبة، وبالمثل عند تمرير يكتفي بحركة القدم وبالجزء الخارجي من وجه القدم، وكذلك تكون السيطرة على الكرة مرتبطة بالحركة ولا داعي لوصول الكرة لحالة السكون.

وترتبط دائما السرعة في أدائها، ولكن لا بد أن تأتي الدقة دائما قبل السرعة ومع تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في الأداء. (صبيح حسنين ، ، 1978 صفحة 162).

## 12 أهمية التحضير البدني:

الإعداد البدني في كرة القدم هو تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف اكسابهم أعلى مستوى ممكن في اللياقة البدنية الضرورية و الأساسية في اللعبة . فالأداء المهاري و الخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا غذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب و إيجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية.

### \*12-1 الأسباب التي تؤدي إلى ظهور التعب خلال المباراة:

-الجري طوال زمن المباراة.

-التغلب على مقاومات) الجاذبية الأرضية - الجسم - الخصم - الكرة. (

-الاحتكاك البدني.

-التركيز الذهني و التوتر العصبي.

أنواع الإعداد البدني : ينقسم الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى نوعين رئيسيين هما -الإعداد البدني العام وهو إكساب اللاعب جميع عناصر اللياقة البدنية. - الإعداد البدني الخاص وهو إكساب اللاعب العناصر الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم والتي أجمع عليها خبراء كرة القدم وهي القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة.

## \*12-2-1 العناصر الأساسية في الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

- التحمل هو مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء.

والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي للاعب.

- القوة هي مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ويحتاج إليها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة ومن هذه المقاومات:

- التصويب على المرمى. التمير الطويل والقصير، مهاجمة الخصم لقطع الكرة، رمية التماس، ضربات الرأس

- السرعة.. مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن وترتبط السرعة مع جميع عناصر

اللياقة البدنية فهي ترتبط بالقوة والرشاقة والتحمل والمرونة وتنقسم السرعة

إلى ثلاثة أقسام:

أ - سرعة العدو «الجري»، سرعة الأداء «الحركة»، سرعة الاستجابة «رد الفعل».

- الرشاقة مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة اتجاهه سواء على الأرض أو

في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال زمن المباراة.

- المرونة وهي مقدرة المفاصل بالجسم بالعمل في أوسع مدى ولا يتم ذلك إلا من خلال تدريبات المرونة

والإطالة للاعب كرة القدم ويوصي بها جميع الخبراء لأن المرونة من العوامل الرئيسة التي تقي اللاعب من

الإصابات العضلية. (الحسيني ، 2020 صفحة 203).

## 12-2-3 المهارات الأساسية بكرة القدم:

قبل التعرف على المهارات الأساسية في كرة القدم لابد من التعرف على مفهوم المهارة ، وهل ما يطلق حديثا

بمفهوم التكنيك هما مصطلحان منسجمان يعنيان مفهوما واحدا ، أم لكل مفردة منهما لها مدلولها الخاص.

## أ المهارة:

تعني القدرة على أداء الحركة في وضعيات مختلفة كما تعني الثبات والآلية أي القدرة على حل الواجب الحركي . وهذا يعني ان الحركة تؤدي بانسيابية وسهولة واقتصادية في العمل كونها استجابات حركية متناغمة تتم بايعازات عصبية إلى المجاميع العضلية الخاصة بالحركة . فهي (المهارة) تؤدي دون، الانتباه الكامل لمجريات المحيط وفق برنامج حركي معد سلفا " فهي الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور .

### 12-2-4 العوامل المؤثرة في المهارة:

الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية .  
عدم التوافق بين الإيعاز العصبي والعضلي .  
عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة .  
التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي .

ولكل مهارة تكتيكها الدال عليها أي ان لها مسارا حركيا يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل ..... الخ .  
مما تقدم يمكن القول ان المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقا للمسار الحركي والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تميز فعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها (الفعالية ، اللعبة) في حين ان التكنيك هو المسار الحركي لهذه المهارة ، ولكي نوضح ما مر سابقا نسوق المثال التالي:

ضرب الكرة بالرأس هي مهارة من مهارات كرة القدم لها مسارها الحركي الخاص (تكتيكها) ، فقد يؤدي اللاعب هذه المهارة ولكن ليس وفق مسارها الحركي (النموذجي) لذا نقول ان هذا اللاعب قد أدى ضرب الكرة بالرأس ولكنه لم يؤدي المهارة بالتكنيك الصحيح ، من هنا يمكن القول ان المهارة أوسع من التكنيك والذي هو جزء منها . ولكي يصل المتعلم إلى الانسيابية والتوافق في الأداء وفق المسار الحركي (التكنيك) لابد ان يمر بمراحل ثلاث هي :

## أولا الشكل الخام للحركة:

وتعد هذه المرحلة أول المراحل في التعلم وتعتمد كثيرا على ما يقدمه المعلم والمدرّب من ألفاظ وتعليمات وقرارات كثيرة ، وبعد الأداء الأولي من المتعلم معتمدا على التصحيح (التغذية الراجعة ) يبدأ بوضع اللمسات الأولى للحركة وتبدأ الخطوات الأولى لوضع البرنامج الحركي الخاص بها ويجاوب المتعلم أداء الحركة ، ونظرا لكثرة الأسئلة التي تراود ذهن المتعلم حيث يكون محورها الأساس تحديد الهدف وهذه تعد المشكلة الأساسية التي يواجهها المتعلم ، لذا فان إجابات المعلم أو المدرّب تكون من خلال الشرح والعرض والتوضيح واستخدام النماذج لأداء الحركة أو الصور أو العروض السيمية من خلال الأفلام ،ومن المهم جدا الانتباه إلى الخبرات المتراكمة لدى المتعلم ومن خلال ربط الحركة الجديدة بمهارات سابقة تم تعلمها تسهل كثيرا من عملية التعلم ،وهنا يبدأ المتعلم بمحاولاته الأولى بتطبيق الحركة ولكنه يبذل مجهودا كبيرا

بسبب اشتراك مجاميع عضلية كثيرة ونلاحظ حركات مصاحبة لا يحتاجها الأداء الفعلي للحركة مما يؤدي إلى التصلب والتشنج وعدم الانسيابية في الأداء ، وهذه المرحلة تحتاج إلى الكثير من المقارنة بين ما يجب ان يتم وما تم فعلا ، وعن طريق التكرار والتصحيح يبدأ المتعلم باجتياز هذه المرحلة.

### أ مميزات هذه المرحلة:

- القوة المبذولة أكبر من القوة التي تحتاجها الحركة فعلا .
- ضعف في التوازن وصعوبة في الحركة .
- عدم النجاح في أداء الحركة لأحيان كثيرة .
- كثرة الحركات المصاحبة مما يؤدي إلى التعب.
- تؤدي الحركة في غير زمانها وخارج مجالها .
- ضعف في رد الفعل .
- عدم التطابق بين ما يجب ان يتم وما تم فعلا (عدم تطابق الحركة بين مسارها الحقيقي ومسارها الواقعي .).

## ثانيا : مرحلة التصحيح والتحسين:

بعد تكرار الأداء واعتمادا على التغذية الراجعة التي كسبها المتعلم يبدأ باستيعاب الحركة ووضع البرنامج الحركي الدقيق لها في الدماغ ومن ثم يعمل على تحسين الحركة وتصحيح مسارها من خلال الإيعاز العصبي السليم والاقتصاد بالقوة

المبدولة ، وقد بدأ المتعلم محاولا استيعاب دقائق الحركة وفاضلها الزمني ومجالها الحركي ويبدأ بالتخلص من الحركات المصاحبة والزائدة بمعنى آخر يمكن القول ان المتعلم قد توصل فعلا إلى ما مطلوب أدائه بالضبط فيقوم بعزل الحركات غير الضرورية فيؤدي الحركة بانسيابية وتوازن ، فيدخل المتعلم وقد حلت الكثير من المشاكل التي واجهها سابقا وتمت الإجابة عن الأسئلة التي كانت تراود ذهنه ، فتزداد ثقته بنفسه وبقدرته على أداء الحركة فيتطور الأداء بسرعة ويأخذ البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ طريقه في التنفيذ ، ويقل الجهد البدني المبذول وبإمكان المتعلم استخدام التغذية الراجعة الذاتية في تصحيح الأخطاء وتعديل مسار الحركة.

### أ مميزات هذه المرحلة:

انسجام أقسام الحركة .

الحركة تكون انسيابية .

تؤدي الحركة بزمانها ومجالها .

ارتخاء في العضلات مع الاقتصاد بالعمل على العضلات التي تحتاجها الحركة

تأخر ظهور التعب .

السيطرة على الخوف (ضبط النفس عند الأداء. )

المقارنة بين ما تم وما يجب ان يتم والتفكير والمقارنة بين

البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ والحركة المؤداة مع القدرة على التصحيح والشعور بالخطأ عندما يكون الأداء

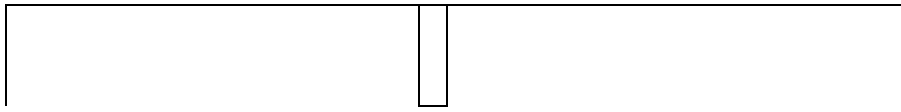
غير الجيد.



## أولاً :مرحلة أداء المهارة (الآلية):

عند تعريفنا للمهارة ذكرنا انها تعني دقة الأداء تحت ظروف متعددة ومتطلبات مختلفة ، وفي هذه المرحلة يكون المتعلم قد وصل إلى أداء المهارة من خلال معرفته بما يتطلبه الأداء مع ثبات البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ وقدرة هذا البرنامج على التحول والاستجابة للاحتمالات الواردة للمتطلبات والظروف الصعبة ، بمعنى آخر فان متطلبات الأداء عند الرياح تختلف عنها في الجو الهادئ وهذه تختلف عندما يكون الجو ممطرا ، وعندما يكون هناك منافسا أو أكثر لكل هذه الاحتمالات يكون البرنامج الحركي المرسوم في الدماغ قد وضع الحلول لها مما يمكن المتعلم من تنفيذها ، وهنا يكون مسار الحركة وزمانها يسيران وفقا لمتطلبات الحركة وكذلك القوة المسلطة والإيعاز العصبي والجهد المبذول ، كل هذا يساهم في أداء الحركة بشكلها النموذجي الصحيح ، وبعد هذه المرحلة يفكر اللاعب بالإبداع ومحاولة اشتقاق مهارات أخرى من أصل المهارة التي تعلمها

### المهارات الأساسية في كرة القدم



المهارات الهجومية	المهارات المشتركة	المهارات الدفاعية
الدرجة	الحجز	الوقفة الدفاعية
الإسناد	الخداع	الضغط وم الكرة
المناولة	ضرب الكرة بالقدم والرأس	التغطية
إستقبال الكرة	مهارات حارس المرمى	التشتيت
السيطرة على الكرة	المخاطبة	

المراوغة

التصويب

إحتلال الفراغ

**13 المهارات الهجومية:**

هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف وتشمل على :

**1-13الدرجة :**

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك أما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل ، والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي ما تؤدي بانسيابية وارتقاء ، ولكي تتم الدرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين الخصم والكرة .وكما مبين في الصور رقم ( ، 1 ) ( 3 ، ) 2 وتعد هذه المهارة من الوسائل الفردية المهمة والتي يفترض ان تصب غايتها في مصلحة الفريق وألا تعبر أبدا عن استعراض أو استهانة بالمنافس ، كما لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن ، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهينين لاستلام الكرة من خلال احتلالهم لفراغات مناسبة ، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي ، كما ان الإكثار منها قد يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تفوت فرصة للتصويب وضياع الهجمة خاصة إذا علمنا ان انتقال الكرة أسرع من اللاعب.

## 13-2 أغراض الدحرجة:

- إشغال المنافس .
  - كسر مصيدة التسلل .
  - إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ.
  - إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات .
  - تأخير اللعب وكسب الوقت .
  - تشتيت انتباه الخصم.
- ٧ تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التصويب.

## 13-4 أنواع الدحرجة :

- الدحرجة بالوجه الأمامي للقدم.
  - الدحرجة بالجزء الخارجي من القدم .
  - الدحرجة بالجزء الداخلي من القدم.
- وتعد الدحرجة بالجزء الخارجي من القدم أفضل أنواع الدحرجة كونها توفر حماية كبيرة للكرة من خلال وضع الجسم كحاجز بين الكرة والمنافس وهناك نوع آخر نادر الاستخدام في كرة القدم هو الدحرجة بالجزء الداخلي لكلا القدمين.

## أ الأداء الفني للدحرجة:

لأداء هذه المهارة تكون عضلات الجسم غير مشدودة ،والذراعان تكونان على الجانبين لخلق توازن للجسم فضلا عن خلق حاجز ، كما ان الجذع يميل للأمام فوق الكرة مع انثناء في الركبتين لرجل الارتكاز والرجل الضاربة كما يجب ان تؤدي الحركة بانسيابية بحيث تدفع الكرة دفعا بسيطا ولا تضرب بمعنى ان الكرة تكون ملتصقة برجل اللاعب

تقريبا ولا تبعد عن الجزء الذي تدحرج به والنظر يكون موزعا بين الكرة. والملاعب، على ان تكون الكرة في جانب الجسم من الجهة البعيدة عن المنافس.

#### 14 . الإسناد:

هو الموقع الذي يتخذه لاعب من الفريق المهاجم قريب من اللاعب الحائز على الكرة ، والإسناد أما ان يكون فرديا أو زوجيا أو جماعيا .

وقد يكون من الخلف والأمام بشكل مستقيم أو جانبي تتراوح مسافة الإسناد من ( ٥ - ٣ ياردة ولعل شكل المثلث الذي يتخذه اللاعبون يعد من أقدم الأشكال ومن ثم على شكل مربع ولعل الكرة الحديثة أنتجت شكلا آخر يسمى بتشكيل الوردة ، إذ يحيط مجموعة من اللاعبين زملاء باللاعب الحائز على الكرة لغرض الحجز أو توسيع الخيارات لدى ذلك اللاعب.

#### 1-14 الغرض من الإسناد:

- المناولة إلى اللاعب الساند عند مجابهة خصم أو للتخلص من موقف دفاعي من خلال اللعب (دبل باص ) ( واحد اثنين . )

- العودة سريعا لاتخاذ مواقع دفاعية في حال فقدان الكرة .

- زيادة زخم الهجوم .

- الحجز وإعطاء الزميل فرصا للحركة أو المراوغة أو أي خيار آخر يتخذه

والإسناد يكون للاعبين الأقرب من اللاعب الحائز للكرة وفي رؤية للفريق نلاحظ ان اغلب الإسناد يكون في اتجاه الهجوم.

#### 15 المناولة:

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجح في تخطي الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة ويسر

وبشكل مؤثر

ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر.

وتعد المناولة المفتاح الحقيقي للعب الجماعي واهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على أداء المناولات الدقيقة المؤثرة بأنواعه . والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة.

فالمناولة الدقيقة تمكن الفريق المهاجم من الاستمرار في الاستحواذ على الكرة وعدم فقدها ، كما ان بساطة المناولة تسهل على الزميل استقبالها مما يساهم في استمرار الهجمة فضلا عن فتح الثغرات في دفاعات الفريق المنافس ، أما قوة المناولة فهي سرعة وصولها إلى الزميل من خلال إعطائها الزخم المناسب من القوة ، كما يجب أن يتصف اللاعب الذي يروم إعطاء المناولة بسرعة اتخاذ القرار وتنفيذه واختيار المكان الأنسب للمناولة ، إن المناولات المؤثرة تساهم كثيرا في كشف الملعب واستحداث الثغرات في الدفاع ونسوق المثال التالي لتوضيح أهمية المناولة.

فلو افترضنا ان فريقا يدافع من منتصف الملعب (100\*70) ياردة فان المساحة التي يدافع عنها الفريق (70\*50)، (3500) ياردة مربعة ، فتصبح حصة كل لاعب (350) ياردة مربعة إذا افترضنا الفريق يدافع (10) لاعبين وهي مساحة كبيرة بلا شك ، ولهذا يحاول الفريق المدافع من خلال الوقوف الصحيح والترابط بين خطوط اللعب قوة التحرك السريع والانتقال باتجاه الكرة من أهم الوسائل التي يتبعها لتضييق المساحات وتشتيت الكرة أو محاولة الاستحواذ، عليها ، وما نريد قوله انه كلما كانت المناولة سريعة وبسيطة ساهمت كثيرا في كشف المدافعين والوصول إلى مرمى الفريق المنافس والتصويب ، كما أن هذه المناولات لا تسمح للمنافس بالضغط على اللاعب الحائز على الكرة.

وما يجب التأكيد عليه ان المناولة في الثلث الدفاعي يجب ان تكون مضمونة وينصح بعدم المجازفة ، في حين تفضل المجازفة في الثلث الهجومي لاقتناص الفرص وتسجيل الأهداف ويمكن تقسيم المناولة إلى أقسام عدة -:

أولا : من حيث المسافة تقسم إلى :

1- المناولة القصيرة (3-15) متر .

2- المناولة المتوسطة (16-35) متر .

3- المناولة الطويلة (أكثر من 36 متر . )

ثانيا :من حيث الارتفاع :

1- المناولة الأرضية .

2- لمناولة المتوسطة الارتفاع .

3- المناولة المرتفعة .

ثالثا: من حيث وصولها للزميل :

1- مناولة مباشرة .

2- مناولة غير مباشرة (للفراغ . )

رابعا :من حيث الاتجاه :

1- مناولة عرضية

2- مناولة قطرية .

3- مناولة طولية .

خامسا :من حيث الجزء الذي تضرب به :

1- مناولة بالرأس وهي على ثلاثة أنواع -:

أ.مناولة رأسية أمامية بالجهة .

ب.مناولة رأسية جانبية يمين أو يسار الجبهة .

2- مناولة راسية خلفية .

3- مناولة بالصدر وهي على أنواع

أ .مناولة صدرية للأمام .

ب.مناولة صدرية للجانب (يمين أو يسار )

ت.مناولة صدرية للخلف .

4-مناولة بالقدم وهي على أنواع :

أ.مناولة بمقدمة القدم .

ب.مناولة بوجه القدم .

ت.مناولة بداخل القدم .

ث.مناولة بخارج القدم .

ج.مناولة بالعقب .

ح.مناولة بالركبة :وهي نادرة الاستعمال .

خ.مناولة بالفخذ وهي نادرة الاستعمال.

ولكل نوع من هذه الأنواع التي سبق ذكرها لها ادائها الخاص ومسارها الحركي الخاص بها ، كما يمكن ان يؤدي أي نوع من المناولات من خلال الثبات أو من الحركة كالمشي أو الهرولة أو الركض السريع ، كما يمكن أن تؤدي من القفز أيضا وحسب متطلبات الموقف.

وفيما يلي شرح مبسط للأداء المهاري وحسب الجزء الذي تؤدي به الحركة .

### 1-15 المناولة بالرأس :

### 1-1-15 المناولة بالرأس للأمام :

يتم أداء هذه المهارة في مقدمة الرأس (الجبهة )، الغرض منها إيصال الكرة إلى الزميل ويمكن ان تتم من الوقوف أو من الحركة ، كما يمكن ان تتم من خلال القفز للأعلى إذا كانت الكرة مرتفعة.

### طريقة الأداء :

أن تكون فتحة بين القدمين بعرض الصدر على خط واحد أو أحيانا قدم للأمام والأخرى للخلف ،

الذراعان مثنية للجانبين لغرض التوازن ، العينان مفتوحتان مع النظر إلى الكرة لغرض التوقيت السليم ، يتم

الأداء من خلال ثني الجذع

وإرجاع الرأس للخلف ومن ثم مد الجذع وتقديم الرأس للأمام لغرض إعطاء زخم حركي للكرة.

في حال تقدم إحدى القدمين للأمام تكون الرجل الأمامية ممدودة والثانية مثنية قليلا. أما في حالة الأداء من الحركة فيكون كالآتي:

يتم الركض أو الهرولة للأمام مع النظر إلى الكرة لغرض التوقيت السليم ، وتتم الحركة بتوافق وتوقيت سليم يتم الأداء مع استمرار الحركة ، وفي الخطوة الأخيرة التي تسبق الأداء يتم رفع الذراعين وثنيهما للجانبين مع تقديم إحدى القدمين للأمام وتأخير الأخرى وفي الوقت نفسه إرجاع الجذع والرأس للخلف .

وفي عموم ضربات الكرة بالرأس باختلاف أنواعها أهم شيء يتم التأكيد عليه هو إبقاء العينين مفتوحتين أما عند أداء هذه المهارة من القفز فتتم من الثبات أو من خلال بعض الخطوات التقريبية وأحيانا تتم بأخذ خطوتين والقفز بالثالثة ولا يختلف وضع الرأس والذراعين والجذع عند الأداء ، مع ملاحظ ان مهمة الذراعين المساعدة في الارتقاء والتوازن .

### 2-1-15. المناولة بالرأس للجانب:

لا يختلف الأداء كثيرا عما تم ذكره في الحالات السابقة ، إلا انه يتم دوران الرأس والجذع للجانب لإعطاء زخم وتوجيه للكرة بالاتجاه الذي يرومه اللاعب ، وأحيانا تتم بالرأس فقط.

### 3-1-15. المناولة بالرأس للخلف:

يعد هذا النوع صعبا وخطرا ويحتاج إلى توقيت سليم وكذلك اتخاذ قرار سليم ورؤية مسبقة للمنطقة الخلفية ، ويفضل ان تتم بعد المخاطبة بين اللاعبين .

### طريقة الأداء:

من الوقوف يتم ثني مفصلي الركبتين ، مع إرجاع الرأس للخلف وضرب الكرة في أعلى الجبهة أو في الثلث الأخير من أعلى الرأس ، ويتم ضرب الكرة بالرأس مع مد الركبتين لإعطاء زخم للكرة.



ولكي تؤدي هذه المهارة من الوقوف يمكن ان تكون القدمان إحداهما للأمام والأخرى للخلف ، كما يمكن ان تكون القدمان على مستوى واحد ، بشرط ان تكون الفتحة بينهما مناسبة (بعرض الصدر تقريبا) لتوسيع قاعدة الارتكاز للاعب ، أما النظر فيكون للأمام باتجاه الكرة القادمة لغرض التوقيت السليم ، والذراعان مثنيتان للجانب لعمل التوازن ، مع انثناء في مفصلي الركبتين ، ويتم إرجاع الجذع للخلف ومن ثم دفعه للأمام من اجل إعطاء زخم للكرة لإيصالها إلى المكان المناسب . ولا يختلف أداء المناولة للجانبين باستثناء لف الجذع عكس الجهة المراد المناولة إليها ومن ثم إرجاعه باتجاه اللاعب المراد إيصال المناولة إليه .

أما لغرض إعطاء مناولة صدرية للخلف فيجب ثني الركبتين بشكل كبير مع إرجاع الجذع والرأس للخلف وعند اصطدام الكرة بالصدر يتم مد الركبتين مع بقاء الجذع والرأس مائلا للخلف ، مع بقاء الذراعين للجانب لغرض التوازن.

#### ملاحظة:

يمكن استخدام التمارين التي استخدمت للمناولة بالرأس لتعليم المناولة بالصدر، ويمكن للمدرب تصعيب التمرين من خلال :

- 1- أداء المناولة بالحركة .
- 2- أداء المناولة بوجود منافس أو أكثر .
- 3- العمل في مساحات ذات أبعاد مناسبة بوجود منافس ، ويمكن تقليل المساحة وكذلك زيادة عدد المنافسين .

والرأس ثابتة كونه يؤدي الدور التوجيهي ، والذراعان يعملان على حفظ توازن الجسم . كما في الشكل .  
مفصل الركبة قليلا ، أما الرجل الضاربة فتخرج ويكون الجزء الخارجي من القدم مواجهها للثلث الأخير من الكرة مع متابعة الرجل للكرة بعد ضربها . يميل الجذع للجانب باتجاه الرجل غير الضاربة قبل ضرب الكرة ، مع النظر للكرة ، أما الذراعان فيعملان على توازن الجسم .

## 16 استقبال الكرة:

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما يسمح به قانون اللعبة .

ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في اغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات.

ومن خلال ملاحظة المراجع في الستينات من القرن الماضي كانت تسمى عملية الاستقبال بـ **الكرة** (تمويت الكرة) من خلال حصرها بين القدم والأرض كون الأداء لم يكن بالسرعة التي نراها اليوم ، وبعدها انتقلت التسمية إلى مصطلح الإخماد والذي يكون قريبا إلى الكتم ، أما اليوم فان اغلب المواقف في الاستقبال تتطلب أدائه مع الحركة وتغيير الاتجاه وعمل حركات الخداع ومن النادر جدا أن يكون من الوقوف ويعود ذلك لسببين :

**الأول:** الضغط المستمر على اللاعب الحائز للكرة أو المستقبل لها أصبح سمة من سمات الكرة الحديثة .  
**الثاني:** أن الفرق أصبحت تدافع بعدد كبير من اللاعبين وبشكل منتظم ومحتشد إلى درجة أصبح من الصعب بمكان كشف هذه الدفاعات واختراقها إلا من خلال عمل مناوولات سريعة واحتلال.

فراغات وتغيير مراكز وهذه لا يمكن لها أن تتم إلا من خلال تسريع اللعب والأخير لا يتم إلا من خلال الاستقبال من الحركة.

أن تسمية الاستقبال لها من وجهة نظرنا لها ما يبررها -:

- إن تسمية الإخماد توحى بإيقاف الكرة ، في حين أن استقبال الكرة توحى بتقليل سرعة الكرة القادمة على أن لا تصل سرعتها إلى الصفر .

- الاستقبال في الكرة الحديثة له مجموعة من الأسس هي -:

- التحرك باتجاه الكرة .

- عمل الخداع اللازم أو المناورة لاختيار الطريقة الأنسب لوضع الكرة تحت السيطرة.
- عمل الحركة النهائية ووضع الكرة تحت تصرفه .

وهناك أنواع عديدة من الاستقبال :

أولا : استقبال الكرات المرتفعة ويشمل :

- استقبال الكرة بالرأس للأمام
- استقبال الكرة بالرأس للجانب .
- استقبال الكرة بالصدر للأمام .
- استقبال الكرة بالصدر للجانب .

ثانيا : استقبال الكرة المنخفضة والأرضية .

- استقبال الكرة بالفخذ.

- استقبال الكرة المنخفضة بالجزء الداخلي من القدم .
- استقبال الكرة بداخل القدم.
- استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي .
- استقبال الكرة بخارج القدم.

وفيما يلي شرح لكل نوع من الأنواع التي سبق ذكرها :

### 16-1- استقبال الكرة بالرأس للأمام:

الغرض منها وضع الكرة المرتفعة والتي تكون بمستوى الرأس أو أعلى منه أمام اللاعب لتصبح تحت تصرفه ليختار المهارة التي بعدها كالدحرجة أو المناولة أو التصويب ... الخ . ويمكن ان تتم من الوقوف ومن الحركة ومن القفز تبعا لارتفاع الكرة ومتطلبات الموقف ، ولكي تؤدي هذه المهارة يتوجب على اللاعب المستقبل للكرة النظر إليها لغرض عمل التوقيت المناسب للاستقبال ، وتكون الذراعان مثنيتان وللجانبيين

لغرض توازن الجسم وحماية اللاعب من خلال إعطاء مساحة أكبر للجسم ، القدمان إحداهما للأمام والأخرى للخلف ، تثني الرجل الأمامية من مفصل الركبة في حين تكون الرجل الخلفية ممدودة وفي لحظة وصول الكرة إلى

مقدمة الرأس (الجبهة) يسحب الجسم سريعا للخلف مما ينتج عنه مد للرجل الأمامية وثني للرجل الخلفية لغرض امتصاص زخم الكرة .

## 16-2 استقبال الكرة بالرأس للجانب:

عندما لا تسنح الفرصة للاعب المستقبل للكرة بوضعها أمامه بسبب وجود منافس أو أكثر أو عند محاولة اللاعب المستقبل نقل الكرة للجانب ، يتم استقبال الكرة المرتفعة ووضعتها في الجانب ،ولكي يتم أداء هذه المهارة يمكن ان تتم بطريقتين الأولى : ان يكون الجسم للأمام مشابها لأداء المهارة السابقة وتختلف فقط بعملية لف الرأس واستقبال الكرة في جانب الجبهة ، وهذه الحركة سوف تؤدي إلى تأخير اللعب لأنها بحاجة إلى حركة إضافية لجسم اللاعب للاستدارة للجانب .

## 16-3 استقبال الكرة بالصدر للأمام :

الغرض منها وضع الكرة المرتفعة القادمة بمستوى الصدر تحت تصرف اللاعب ، القدمان احدهما للأمام والثانية للخلف مع ثني في مفصلي الركبتين ، يعمل اللاعب على إرجاع جسمه إلى الخلف وتقوس الظهر مع دفع الكتفين للخلف ويبقى الرأس مرفوع للأعلى والنظر باتجاه الكرة ، والذراعان للجانبين لغرض التوازن ، في لحظة وصول الكرة يتم التصادم في منتصف الصدر فيقوم اللاعب بدفع الكرة دفعة خفيفة بواسطة الصدر .

## 16-4 استقبال الكرة بالصدر للجانب :

عندما يكون اللاعب غير قادر على استقبال الكرة بالصدر ودفعها للأمام بسبب عدم وجود منطقة فارغة تكفي بسبب وجود منافس أو أكثر، أو محاولة تغيير بناء الهجمة إلى احد الجانبين . ولا يختلف الأداء المهاري عن الأداء السابق إلى في منطقة تصادم الكرة بالصدر ، إذ يتم التصادم في احد جانبي الصدر في الجهة المعاكسة لاتجاه الحركة مع قتل الجذع من الحوض بالاتجاه المطلوب الذهاب إليه.

## 16-5 استقبال الكرات المنخفضة والأرضية:

### -استقبال الكرة بالفخذ :

يستعمل هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمة بمستوى الحوض تقريبا ، ويمكن للاعب ان يضع الكرة بعد استقبالها أمامه أو إلى جانبه ، أما الأداء المهاري فيكون كما يلي :

قدم الارتكاز توضع بشكل تام على الأرض لتكون قاعدة ارتكاز للاعب مع ثني قليل من مفصل الركبة ، أما الرجل المستقبلة فترفع قليلا مع إنزال الفخذ قليلا للأسفل ليكون سطح مائل ، الرأس ثابت والنظر باتجاه الكرة لغرض توقيت سقوطها في منتصف الفخذ ، في لحظة التصادم يدفع الفخذ قليلا للأمام لتصبح الكرة أمام اللاعب على الأرض .

### ملاحظة:

ان التحكم بحركة الفخذ ومستوى ميلان سطح التصادم سيؤدي إلى التغيير في مكان واتجاه سقوط الكرة ، فعندما يكون سطح التصادم (الفخذ) مستقيما بحيث يشكل زاوية قائمة في مفصل الركبة بين الفخذ والساق وعند الرفع للأعلى تبقى الكرة في الهواء ، أما عندما يكون سطح التصادم مائلا مع ارتفاع في الساق بحيث يشير الكعب إلى الأعلى تقريبا يكون اتجاه الكرة باتجاه الأرض .

أما إذا كانت الغاية من الاستقبال وضع الكرة على احد الجانبين ، فيكون مكان تصادم الكرة جانب الفخذ باتجاه الحركة . مع التأكيد في كل حالات الاستقبال ان تكون العضلات غير مشدودة.

## 16-6 استقبال الكرة بالجزء الداخلي من القدم:

عندما تكون الكرة بمستوى مفصل الركبة وأحيانا بمستوى الحوض يتطلب من اللاعب استقبالها ووضعها تحت تصرفه وذلك من خلال وضع قدم الارتكاز على الأرض ، والرجل المستقبلة للكرة ترفع بما يتناسب مع ارتفاع الكرة مع ثني الركبة قليلا ، النظر يكون باتجاه الكرة ، والذراعان للجانبين لغرض التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم تسحب قدم اللاعب قليلا للخلف ثم للأسفل لوضع الكرة تحت تصرف اللاعب . كما في الشكل (١٨ ملاحظة : يمكن استخدام التمارين السابقة لتعليم الناشئين أداء هذه المهارة .

## 16-7 استقبال الكرة بداخل القدم:

عندما تكون الكرة متدحرجة يتم استقبالها بواسطة الجزء الداخلي من القدم ويعد هذا النوع من أسهل أنواع الاستقبال وضمنها وأكثرها استخداما من الحركة ويمكن من خلاله تغيير مسار الحركة بدفعها للجانب أو الدوران بها أو دفعها للأمام ، ولكي يتم هذا النوع من الاستقبال يتحرك اللاعب باتجاه الكرة مركزا النظر إليها ، في اللحظة التي تسبق عملية الاستقبال يتم ثني مفصل رجل الارتكاز من الركبة مع مد الرجل المستقبلية للأمام باتجاه الكرة ، في لحظة الملامسة تسحب الكرة للخلف لامتصاصها ثم تدفع دفعا قليلا ، الجذع يكون مائلا للخلف قليلا ، ثم أثناء الدفع يتحول إلى الأمام للانتقال للحركة ، الذراعان تعمل على توازن الجسم .

### ملاحظة :

في جميع أنواع الاستقبال يكون دفع الكرة إلى الجهة المعاكسة باتجاه سير الخصم والى الفراغ مع ملاحظة مسافة الدفع تكون غير كبيرة .

## 16-08 استقبال الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستخدم هذا النوع من الاستقبال عندما تكون الكرة القادمة متدحرجة باتجاه اللاعب . ويتم أداء هذه المهارة من خلال تحرك اللاعب باتجاه الكرة ، رجل الارتكاز تنثني قليلا من مفصل الركبة ليرتكز عليها وزن الجسم ، أما الرجل المستقبلية فتتمدد إلى الأمام وفي اللحظة التي تسبق لمس الكرة يعمل اللاعب على مد القدم بحيث يكون الكعب للأعلى ومقدمة القدم للأسفل بحيث يشكل وجه القدم (مكان ربطة الحذاء ) سطح الاستقبال ثم يسحب إلى الخلف ثم إلى الأمام قليلا لتقليل زخم الكرة وبدفعها للأمام يكون اللاعب قد وضعها تحت السيطرة ، الجذع يكون للأمام ، والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، والنظر يكون باتجاه الكرة .

## 16-09 استقبال الكرة بخارج القدم :

هذا النوع من الاستقبال يؤدي عندما تكون الكرة القادمة متدحرجة من اتجاه جانبي ، أو من الأمام أو ساقطة من الأعلى ، ولكي يؤدي اللاعب هذه المهارة عليه أولا التحرك باتجاه الكرة والنظر باتجاهها ، رجل الارتكاز تنثني من مفصل الركبة ، تستدير قدم اللاعب المستقبلية نحو الداخل لمواجهة الكرة

بخارج القدم ، الجذع يميل قليلا باتجاه رجل الارتكاز ، والذراعان للجانبين لحفظ التوازن ، في لحظة تصادم الكرة مع القدم يقوم اللاعب بإرخاء مفصل القدم لامتناس زخم الكرة ومن ثم دفعه قليلا لوضع الكرة تحت تصرفه ، للقيام بالحركة التي تليها

## 17-الجري بالكرة :

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجري خلفها بخطوات سريعة ، ويتم هذا النوع من المهارة في الهجمات المرتدة السريعة ، ويتطلب أدائه توقيتا سليما مع قراءة جيدة لمواقع اللاعبين زملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب ، ويجب ان يتم دفع الكرة إلى مسافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس ، وبذلك يتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمة واللحاق بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة . ومهارة الجري بالكرة تختلف كثيرا عن مهارة الدحرجة ، كونها تتطلب الجري السريع مشابها للركض لدى عدائي المسافات القصيرة مع ابتعاد الكرة عن اللاعب ولكن بتوقيت سليم للوصول إلى الكرة ، في حين تتطلب الدحرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة ومنتزعة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بها الكرة

ولكي تتم مهارة الجري بشكل سليم لابد أولا من ضرب الكرة بشكل سليم بحيث يؤدي انتقالها إلى مكان خال من المنافس ويعيد عن تغطية زملائه(زملاء المنافس) ، كما تتطلب من اللاعب المستحوذ ان يجيد النظر حول الملعب لكي يبدأ بما يلاءم الموقف أما الاستمرار أو المناولة أو التصويب .

وتتم عملية الجري من خلال :

- الجري خلف الكرة المرسله من الزميل في الفراغ .
- ضرب الكرة من قبل اللاعب نفسه والجري خلفها .

وهناك متطلبات لأداء هذه المهارة هي :

- متع اللاعب بقوة انفجارية عالية .
- تمتعه بسرعة انتقالية .
- القدرة على اتخاذ القرار السليم .
- قراءة جيدة لمواقع اللاعبين (الزملاء والمنافسين وتحركاتهم )
- كيف يتم التدريب على هذه المهارة :**
- التدريب على إجادة العدو الصحيح .
- العدو مع رفع الرأس ورؤية الملعب .
- دفع الكرة بشكل مستقيم من خلال ضرب الكرة في المنتصف
- إذا كانت النية مبنية للركض بشكل مستقيم .
- يفضل دائما الركض بشكل مستقيم كونه اقصر الطرق الواصلة بين نقطتين .

## 18 المراوغة:

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار والمراوغة تختلف عن الدحرجة ، كون الدحرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع .

## 1-18مراحل أداء المراوغة:

- لكي تؤدي هذه المهارة على أكمل وجه لابد وان تمر بمراحل هي :-
- اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب .
- مرحلة تنفيذ القرار وتنقسم إلى قسمين هما :-
- 1 عمل الخداع المناسب .
- 2. أداء الحركة النهائية .



وهناك أنواع من الخداع :

- الخداع بالرجلين : يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه المنافس .
- الخداع بالجدع : ويتم ذلك من خلال ميلان الجذع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه ، وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفا .
- الخداع بالنظر : وتتم من خلال النظر إلى زاوية معينة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس إلى هذا الاتجاه ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر .
- الخداع بالكلام : ويتم من خلال الإيعاز إلى الزميل بالركض باتجاه معين ومن ثم أداء المراوغة بالاتجاه الآخر .
- الخداع بلف الجسم كاملا مع الكرة : تعد هذه من الحركات الحديثة في كرة القدم اذ يتم الضغط على الكرة وإيقافها ومن ثم سحبها بحركة واحدة لتكون الكرة واللاعب في الاتجاه المعاكس تماما.
- الخداع بإيقاف الكرة : أثناء الجري السريع بالكرة يقوم اللاعب بإيقاف الكرة مع الخطوة التي تقوم بها القدم اللاعبة مع محاولة تثبيت الكرة بباطن القدم كخدعة، ولكن يتابع اللاعب الجري بسرعة بالكرة تاركا الخصم . وبعد إتمام أي من الحركات السابقة يقوم اللاعب بأداء الحركة النهائية وان كانت مهارة المراوغة تختلف كثيرا عن مهارة.

## 18-2 أغراض المراوغة :

- إشغال المنافس وتشتيت انتباهه .
- كسر مصيدة التسلل .
- إعطاء فرصة للزملاء لاستحداث الفراغ .
- إعطاء فرصة للزملاء من إعادة تنظيم الموقف الهجومي .
- تأخير اللعب وكسب الوقت .
- تستخدم لأداء الجري بالكرة أو التصويب بعد الانتهاء منها
- الحصول على أخطاء بالقرب من منطقة الجزاء أو داخلها للحصول على ضربات حرة.

## 18-3 تمارين للمراوغة :

نظرا لكثرة الحركات ينصح بالتدريب عليها بشكل مجزأ وهذا ما يفسر احتياجها إلى وقت طويل لتحسن أدائها

- لاعب مع الكرة يعمل خداع بالرجلين ثم المرور .

- وجود شاخص مرتفع قليلا أمام اللاعب الحائز على الكرة يتم خداعه.

(-3 لاعبين في داخل مربع) ( 10 × 10 متر مع كل لاعب كرة وعمل حركات مراوغة ؟، شريطة عدم

الاصطدام مع بعضهم ومحاولة النظر للأعلى.

## 19 التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان

الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .

- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.

- استخدام الوسائل المساعدة ( الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد المرمى متعدد المساحات)

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبيت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه(2).

## 1-19 أنواع التصويب :

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها

في مباراة كرة القدم وهي :

- التسديد من الثبات .

- التسديد من الحركة.

**1-1-19 التسديد من الثبات :** يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة

خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة ، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم

مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح

الضربة.

**2-1-19 التسديد من الحركة:** وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم ،اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في

حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة

الخصم.

### 19-1-3 كيفية التصويب في كرة القدم :

هناك عدة إمكانيات للتسديد أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهيئ ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح له خلال المقابلة.

– ضرب الكرة بوجه القدم: يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصور البعض ، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية ولتمرير الطويل والسريع ، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.

– ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي) : تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة

أ **ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم** : تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة).

ب **الضربة المنخفضة** : يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة ، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض ، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فان ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض.

ج **الضربة غير المألوفة** : نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرين على ضرب الكرة.

د **الضربة الخاطفة** : تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جديدة.

هـ ضرب الكرة من الدوران : وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف .

و الضربة بخلف العقب : تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم ، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية ، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة.

ز الضربة الطائرة والنصف طائرة : تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات منخفضة بعيدة المدى ، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة ، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساسا سليما لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

ي الضربة المرفوعة : نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة و القصيرة للتسديد ، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية.

#### 19-1-4 منهجية التصويب في كرة القدم:

إن المدرب ملزم بتقديم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتمادا على كل الدار التي قام بها الأخصائيون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا و هو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النصائح كي تكون القذفة مصوبة من حيث القوة والتوجيه.

-ساق الارتكاز يكون ببعده 10 إلى 15 سم بجانب الكرة .

-اليد تكون مع الساق المرتكز عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف.

-النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري.

وتوجد عدة طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التسديد تحدث عنها الدكتور "محمود عوض بسيوني" تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة.

**أ التصويب أثناء التدريب :** إن حالات اللاعبين أثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة من الناحية النفسية ، لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التسديد وتطبيق القواعد الأساسية أثناء تسديد الكرة ، بالإضافة إلى هذا يجب خلق جو منافسة أثناء التدريب وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومنع كل المحاولات من طرف المدافعين.

**ب التصويب أثناء الجري :** بما أن الجري جزء لا يتجزء من لعبة كرة القدم فعلى المدرب أن يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري ، وهذا بتقديم تمارين وحالات خاصة للتسديد أثناء الجري . هذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة ومباغثة المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة.

**ج التصويب في الحالات الصعبة :** نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون " بدون تسامح " في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف .  
وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها :

**د التصويب أثناء اللعب :** نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابلات بين عناصر الفريق ، وتعتبر هذه الطريقة جد ايجابية وفعالة بحيث تجعل اللعب في حقيقة المقابلة ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين.

وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبعت بجدية فإنها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية.

## 20 أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

\_\_ هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم

\_\_ تحتل جانبا هاما في وحدة التدريب اليومية حيث تم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها، تكون

درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة.

وبسبب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب حديثة ومختلفة تتلاءم مع مستوياتهم من اجل إتقان وتثبيت التكنيك.

ويقع على عاتق المدرب مسؤوليات كبيرة في هذا الجانب المهم من عملية التدريب ، لأن البداية السليمة تضمن للمدرب الغاية والهدف من التدريب وخبرته واطلاعه على الخصائص التي تميز كل لاعب ومتابعته للتطورات والأساليب الحديثة في اللعبة حتى تمكنه من التخطيط الصحيح والجيد في وضع البرامج التدريبية التي تضمن له الارتقاء بمستوى اللاعبين

## 21 التعريف بالمرحلة العمرية:

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال ما بين الطفولة والشباب إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها مرحلة المراهقة أو المراهقة المتأخرة والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تأثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره. ( قدور عمراوي عبد اللطيف وطيب محمد،، 2015/2016ص 136).

## 21-1 مفهوم المراهقة :

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. ( قدور عمراوي عبد اللطيف وطيب محمد ،، 2015/2016ص 19).

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية بالتغيرات التكوينية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تتميز طوال حياة الكائن وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية ويقصد بها هي أنها تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض والوزن والحجم وتشمل التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة وهذه التغيرات ترتبط معا وتأثر كل منها بالأخرى وتتأثر بها اذ سلوك الفرد يطون نتاجا لعوامل متعددة تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة ( قدور عمرو ابي عبد اللطيف ، وطيب محمد 2016/2015 ص19).

## 21-2 خصائص المرحلة العمرية أقل من 23 سنة:

### التعريف بفئة أقل من 23 سنة :

إذا كنا بصدد التحدث عن هذه الفئة أو المرحلة الممتدة ما بين 21، 23 سنة (فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي مايسمونها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة والدخول في مرحلة الشباب وماهية إلا مرحلة تأخذ التدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة والتأكيد لها.

لذا إن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلائم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين ، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتوسع على فئة مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وازاء العمل الذي يسعى إليه.

## 21-3 مميزات فئة أقل من 23 سنة:

### أ - النمو الجسدي

ان البعد الجسمي هو أحد الابعاد البارزة في النمو المراهق ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعد يشمل ذلك الوجه



بخصوص النمو في الغدد الجنية أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض ، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3"كلغ" في السنة.

### ب- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في النمو العقلي في وجهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا على التعلم وهو جانب يتميز بزيادة القابلية على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي يتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا يصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.

### ج- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير.

### د النمو الحركي:

يتفق المعنى الحركي لحد كبير مع معنى العامل من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تنير حسب أسلوب نظام مترابطة متكاملة خلال حياة الانسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى تركيز دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف حركة أكاديمية النمو الحركي MOTORDEVELOPEMENTACADIMY التي قدمت تعرف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الانسان.

### هـ- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات هي سبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملته لا تناسب مع ما وصل اليه .

## و- المميزات النفسية الاجتماعية:

يؤثر هذا الاستقرار والتوازن النفسي في التفاعل الإيجابي مع المحيط المجتمع سواء على مستوى المدرسة أو العائلة أو نحو الفريق والذي يمنح الفرد الحق في الاندماج الجيد في المجتمع فيتصرف الفرد ما يلي:

-الاهتمام الزائد بالقيم الاجتماعية.

-الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه واتجاه الآخرين.

-تزايد الحاجة للنشاط للمحافظة على كفاءته وقدرته الحركية. الشعور بالاستقلالية والعبي نحو الادماع في

الجماعة. ( قدور عمراوي عبد اللطيف وطيب محمد ، 2015/2016 ص 19 )

## خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويجاوم إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة ، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم

# الفصل الثالث

# منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، **الفصل الثالث** ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق والثبات والموضوعية

مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة .

أما الفصل الرابع فيحتوي على عرض وتحليل نتائج أما الفصل الخامس فيحتوي على مناقشة نتائج ، الإستنتاجات على ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

#### 14-1 منهجية البحث :

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 التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا ، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة مدروسة. و المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الأقارب الأكثر لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومن بينها علم الرياضة ( محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ص 217).

#### الدراسة الاستطلاعية :

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريقين وهذا من أجل التوصل إلى المشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني ، أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل الفريقين وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء حيث قابلنا الطاقم المسؤول وكذا المدربين لكلا والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية مقدره الاختبارات. وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو . ب 30% من عدد العينة الأصلية قصد

#### 14-2 متغيرات البحث:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصراً أساسياً في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي

**المتغير المستقل :** برنامج تدريبات الأثقال

**المتغير التابع :** أثرها في بعض المهارات الهجومية في كرة القدم (التصويب، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس).

### **3-14 عينة البحث وكيفية إختيارها :**

**عينة البحث :** قمنا بتحديد عينة بحثنا هذا عن طريق اختيار فريق في كرة القدم، ينشط على مستوى ولاية بسكرة .

الفريق الأول :فريق أولمبيك العالية والذي يلعب في القسم الشرفي.

الفريق الثاني : فريق أولمبيك العالية والذي يلعب في القسم الشرفي.

يتمون وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمرفولوجية، وهم إلى صنف الأكاير أقل من 23 سنة ، ولهما نفس الإمكانيات كما أنهما يلعبان في نفس القسم الشرفي.

### **4-14مجالات البحث:**

#### **14-4-1 المجال المكاني والزمني:**

-**المجال المكاني :** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدي العالية لمدينة بسكرة .

- **المجال الزمني:** قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

\* الإختبار القبلي: 2021/12/26

\* الإختبار البعدي: 2022/04/02

وقد تم إجراء الاختبارات على 24 لاعب فريق.

المهارات الأساسية في كرة القدم (لعينة تجريبية يطبق عليها برنامج تدريبي خاص ( تدريبات الأثقال ) لمعرفة أثرها على المهارات الهجومية

\* \* العينة الضابطة: نتركها تتدرب بصفة عادية.

#### 14-4-2 كيفية إختيار العينة :

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عمدي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة اضافة الى العلاقة التي تجمعنا بمسيرى الفريق و هي تتكون من مجموعتين:

المجموعة الضابطة: تحتوي على 12 لاعب من فريق أولمبيك العالية (القسم الشرقي).

المجموعة التجريبية : تحتوي على 12 لاعب من فريق أولمبيك العالية (القسم الشرقي).

#### 14-4-3 ضبط المتغيرات لأفراد العينة :

أ- الزمن: هو الوقت المخصص لأداء الحصة التدريبية داخل الملعب المخصص للتدريبات، حيث أن وقت إجراء التدريبات يكون كالتالي:

يوم الإثنين 18.00-19.45

يوم الثلاثاء 18.00-19.30

يوم الأربعاء: 18.00-19.45

الجنس: لقد تم إجراء هذه الاختبارات على الذكور وهذا في كلتا العينتين.

السن : ينحصر سن اللاعبين بالنسبة للمجموعتين الشاهدة و التجريبية بأقل من 23 سنة .

#### نتائج الدراسة الاستطلاعية:

بعد إجراء الاختبارات المقترحة لقياس دقة التصويب ، وكذا المراوغة وضرب الكرة بالرأس ، قمنا باستعمال

المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط لبيرسون ، وهذا لمعرفة مدى :الوسائل الإحصائية التالية  
صدق وثبات الاختبارات المستخدمة ، والجدول 01 التالي يوضح ذلك:

الاختبارات	عدد أفراد العينة	معامل ثبات	معامل الصدق
اختبار التصويب	6	0.53	0.73
اختبار المراوغة	6	0.68	0.82
اختبار ضرب الكرة بالرأس	6	0.98	0.99

جدول 02 يوضح نتائج دراسة الاستطلاعية

#### 5-14 الأسس العلمية المستخدمة :

قمنا بتصميم البرنامج التدريبي مستعينين بالقواعد و النظريات العلمية المستنبطة من المراجع والأبحاث العلمية التي تناولتها دراستنا إضافة إلى نماذج تدريبية لبعض المدربين العالميين.

ومن هذا أمكن التوصل لوضع بعض الأسس لهذا البرنامج التدريبي والتي يمكن تلخيصها فيما يلي

-مراعاة البرنامج لمكونات حمل التدريب (شدة الحمل، مدة الحمل، مدة الراحة، طبيعة الراحة، عدد التكرارات)

-- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة.

-مراعاة البرنامج لمبادئ التدريب ( مبدأ الخصوصية، مبدأ التدرج ج في الحمولة، مبدأ الفروقات الفردية، مبدأ التكيف، مبدأ الاستمرارية في التدريب، مبدأ العلاقة المثلى بين العمل و الراحة).

-مراعاة الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية.

-أن يخدم التمرين أهدافا متعددة في وقت واحد.



14-5-1 الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو

يتعلق

أساسا بنتائج الاختبار. (محمد حسن علاوي ص 321).

كما يشير "تابلر": أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (محمد صبحي ص 183)

يحدد "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما(مروان

عبد المجيد إبراهيم ص 68).

### 14-5-1 الثبات :

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية. (مروان عبد المجيد إبراهيم ص 75)

**لموضوعية:** من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني الشخص التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله كما نريدها أن تكون ( مروان عبد المجيد إبراهيم.ص 145) ي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن لا -ولقد تم تحكيم هذا البرنامج من طرف مجموعة من الأساتذة المختصين.

### 15 الأساليب الإحصائية:

المتوسط الحسابي : محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط ،2، القاهرة، 1999 ص 217.

و هو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر حاصل لقسمة مجموع مفردات ، أو القيم في المجموعة التي يجرى عليها القياس :

X : المتوسط الحسابي

n: عدد القيم

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عدد القيم}}$$
$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

الانحراف المعياري :

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل و الاختبار ، فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة ، والعكس صحيح ، ويرمز له بالرمز . ويكتب

الانحراف المعياري على الشكل التالي :

# Standard Deviation

Sample

Population

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{N - 1}} \quad \sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \mu)^2}{N}}$$

معامل الارتباط بيرسون :

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الإختبار، وعلاقته هي:

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

$$r = \frac{\sum xy - n \bar{x} \bar{y}}{\sqrt{(\sum x^2 - n \bar{x}^2)(\sum y^2 - n \bar{y}^2)}}$$

صدق الاختبار :

الثبات = يستعمل لمعرفة مدى صدق الاختبار وهو عبارة عن معامل جذر الارتباط ص

حيث : ص : صدق الاختبار (محمد عبد العالي وحسين مردان البياني ص 297)

وقد تمت الاستعانة ببرنامج الإكسل على جهاز الكمبيوتر للقيام بالمعالجة النتائج إحصائياً.

## 16 الاختبارات:

### 1-16 اختبار التصويب :

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى .

الأدوات المستعملة : حائط في أوسع وارتفاع المرمى يقسم إلى 4 على شكل دائري، عدد من الكرات.

طريقة أداء الاختبار : توضع الكرة فوق نقطة 40م يقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة يعطي اللاعب 6 محاولات على مناطق مختلفة ،  
. ويركل اللاعب الكرة بأي جزء من القدم.

التسجيل: يعطي اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.

3	2	1
6	5	4

\*



## 16-2 اختبار المراوغة:

. هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع ، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي

والمسافة بين كل قمع حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

( حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر ،

1997 ص 46)

Σ .....

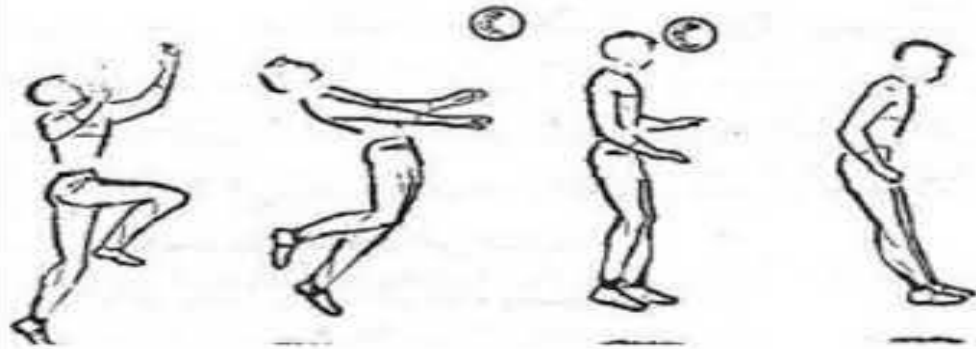
\* \* \* \* \*



16-3 اختبار ضرب الكرة بالرأس :

هدف لاختبار : يهدف الاختبار إلى القدرة على الارتقاء إلى الأعلى عند لاعبي كرة القدم.

الأدوات المستعملة : كرات ، رولات لقياس .



القدمان بجوار بعضهما  
ثني الركبتين قليلاً، ثني الذراعين ورفعهما لجانب قليلاً  
لحفظ التوازن .

**طريقة أداء الاختبار :** يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد قمعين بلاستيكي والمسافة بين كل قمع حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بدون الكرة مسافة 01 متر ثم يقوم بالقفز للأعلى لضرب الكرة بالرأس مع احتساب أحسن ارتفاع.

(حسن السيد أبو عبدة: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 168).

#### 16-4 إجراءات التطبيق الميداني:

بعد إجراء الاختبارات القبلية ، تم وضع برنامج تدريبات الإثقال وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (التمرير، التصويب، المراوغة)، وهذا بعد الاتفاق مع المدرب على أوقات تدريب الفريق حيث يسمح لنا باستغلال حصتين تدريبيتين في الأسبوع ، بحيث تجرى ثلاث تمارين في كل حصة بعد عملية الإحماء ، وفي نهاية الحصة تعطى 10 د للعودة إلى الحالة الطبيعية أو العودة إلى الهدوء، وقد جرت العملية طوال فترة التدريب التي كانت بمجموع 16 وحدة تدريبية على مدار شهرين بمعدل ثلاث حصص كل أسبوع، حيث

بدأ العمل بهذه الوحدات مع المجموعة التجريبية ابتداء  
من.....(.....).

-الإثنين

- الثلاثاء

- الأربعاء

المرحلة الاعدادية : - تمارين الاحماء 15دقيقة. - المرحلة الرئيسية

حدود الدراسة: تمارين في القاعة تقوية العضلات + مجموعة تمارين تخصصية وكذلك خلق جو من اللعب  
تنافسية .

المرحلة الختامية: تمارين الإطالة للعودة للأعضاء إلى الحالة الطبيعية .

- المجال المكاني: ملعب البلدي بيسكرة

- المجال الزمني: مساء ابتداء من الساعة 18.00 إلى غاية 19.45

أما الاختبارات بالنسبة للعينة الأصلية (الضابطة والتجريبية) فكان كالاتي :

\* الاختبار القبلي 2021/29/28/27/26 يومان للمجموعة الضابطة ويومان للتجريبية .

\*الإختبار البعدي : 2022/05/04/03/02 يومان للضابطة ويومان للتجريبية .

وقد تم الشروع في تطبيق برنامج تدريب بالإثقال مع المجموعة التجريبية ابتداء من يوم الأحد

2022/01/01 إلى غاية يوم الأربعاء 2022/03/26.



## خلاصة :

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات المنهجية، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل الميداني بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص عينات البحث، مجالاته، وكذا البرنامج التدريبي والاختبارات النهارية المطبقة، بالإضافة إلى الدراسة الإحصائية. حيث أن هذه الطرق تعتبر أسلوبا منهجيا في أي بحث يسعى إلى أن يكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

## الفصل الرابع

### عرض وتحليل نتائج الدراسة

## تمهيد:

سنتناول في هذا الفصل التطبيقي عرض ومناقشة وتحليل مختلف النتائج المحصل عليها باستخدام الأدوار الإحصائية والاعتماد دور على تحليل مختلف الجداول عن طريق استخدام كل من المقارنة و التحليل للنتائج المتحصل عليها للعينتين الضابطة و التجريبية وذلك من أجل إثبات أو نفي صحة الفرضية المقدمة سابقا في موضوع دراستنا .

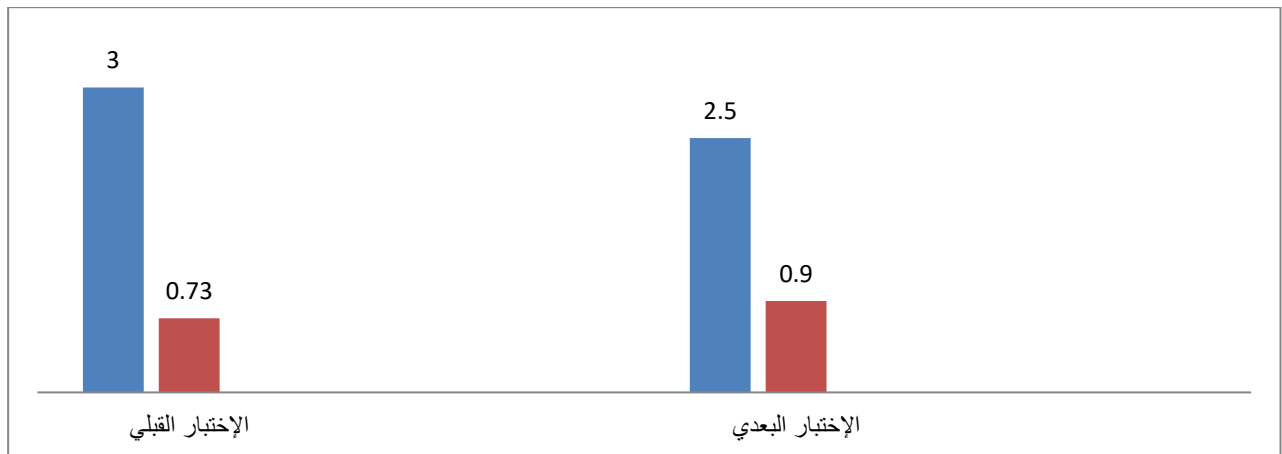
## 17 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

1-17 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة للاختبار التصويب.

الجدول رقم(02) يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة للاختبار التصويب.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	12	3	0.73	1.87	1.79	0.05	11	دال إحصائياً
الاختبار البعدي	12	2.5	0.90					

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة : تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 3 والانحراف المعياري على 0.73 أما الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي 2.5 اما الانحراف المعياري 0.90 ، وبلغت فيه تي المحسوبة 1.87 بمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 11، نجد أن تي المحسوبة أكبر من تي الجدولية ، مم يدل على أن دالة إحصائياً، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة.



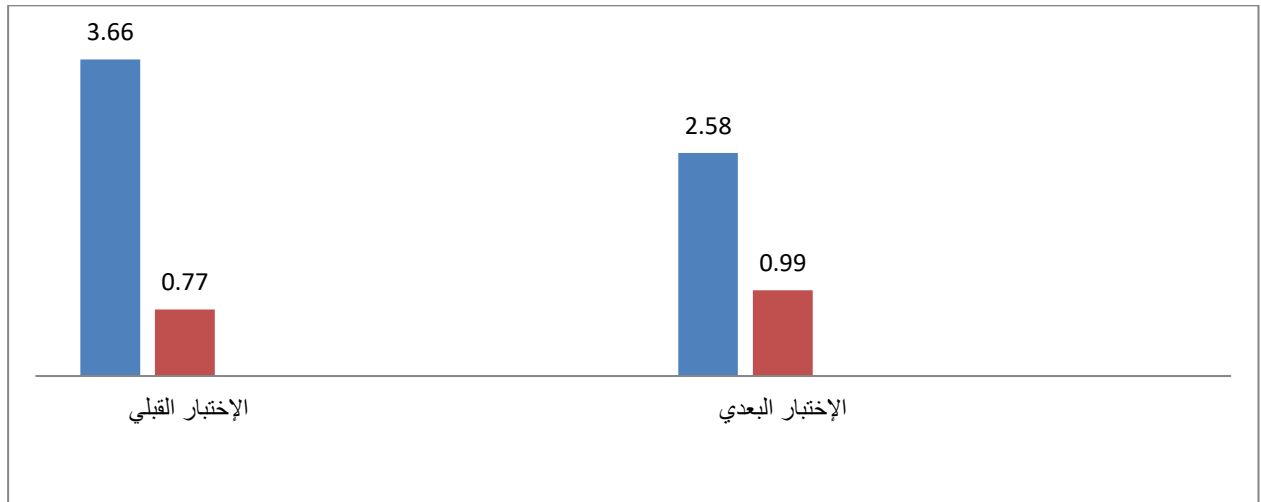
شكل البياني رقم (01): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة في اختبار التصويب.

17-2 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار التصويب .

الجدول رقم 03 : يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية لاختبار التصويب.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	12	3.66	0.77	2.85	1.79	0.05	11	دال
الاختبار البعدي	12	2.58	0.99					إحصائيا

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية : حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره، 3.66 وانحراف المعياري قدره 0.77 أما في الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي 2.58 وانحراف المعياري 0.99 وبلغت فيه في المحسوبة 2.85 بمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79 نجد مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 نجد تي المحسوبة أكبر من تي الجدولية مما يدل على أنها دال إحصائية ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية.



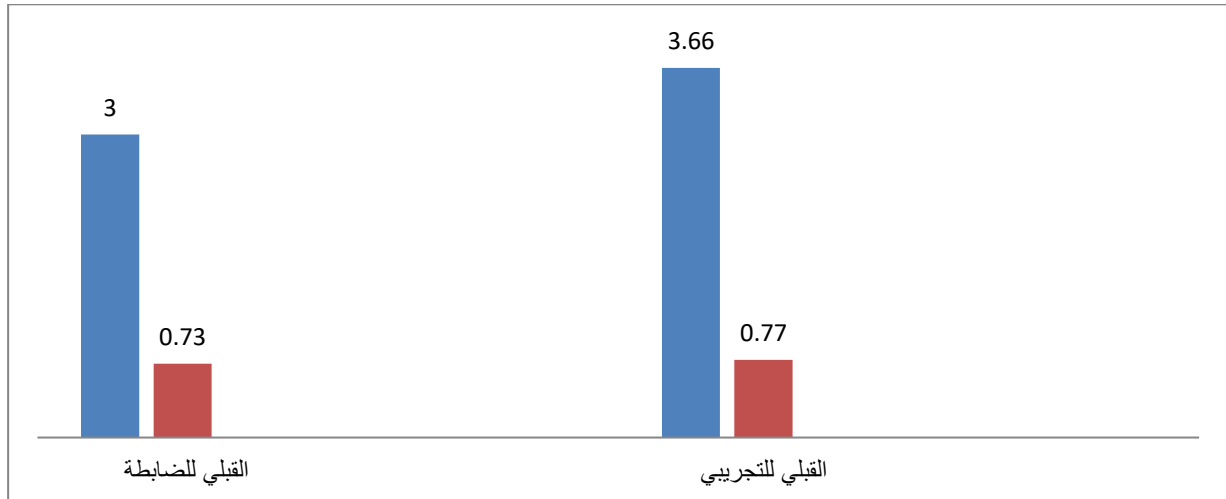
شكل البياني رقم (02): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه التجريبية في اختبار التصويب.

### 17-3 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التصويب.

الجدول رقم 04: يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التصويب.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي للضابطة	12	3	0.73	1.87	1.79	0.05	11	دال إحصائياً
القبلي للتجربي	12	3.66	0.77					

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي للضابطة بنتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية حيث تحصلت في الاختبار القبلي للضابطة على متوسط حسابي قدره، 3 وانحراف المعياري قدره 0.73 أما في الاختبار القبلي للتجربي فقد تحصلت على متوسط حسابي 3.66 وانحراف المعياري 0.77 وبلغت فيه تي المحسوبة 1.87. بمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 نجد تي المحسوبة أكبر من تي الجدولية مما يدل على أنها دال إحصائية ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي للضابطة والقبلي للتجريبية.



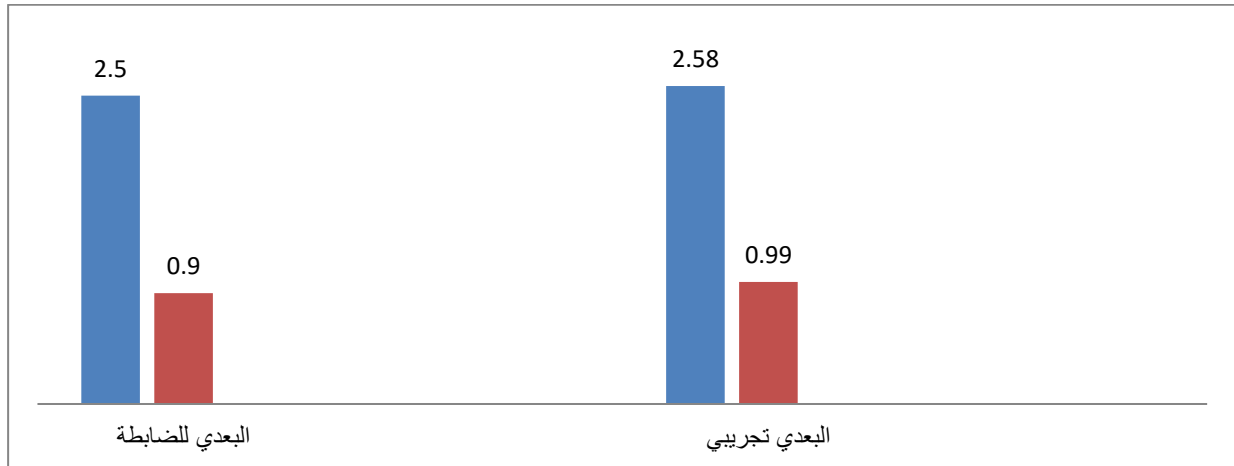
شكل البياني رقم (03): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي للضابطة والاختبار القبلي للتجربي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار التصويب.

#### 17-4 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التصويب.

الجدول رقم 05: يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار التصويب.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للضابطة	12	2.5	0.90	2.87	1.79	0.05	11	دالة إحصائياً
البعدي للتجربي	12	2.58	0.99					

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي للضابطة بنتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية: حيث تحصلت في الاختبار البعدي للضابطة على متوسط حسابي قدره، 2.5 وانحراف المعياري قدره 0.90. أما في الاختبار البعدي للتجربي فقد تحصلت على متوسط حسابي 2.58. وانحراف المعياري 0.99 وبلغت فيه تي المحسوبة 2.87. بمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11 نجد تي المحسوبة أكبر من تي الجدولية مما يدل على أنها دالة إحصائياً، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبية.



شكل البياني رقم (04): يوضح الفرق بين الاختبار البعدي للضابطة والاختبار البعدي للتجربي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار التصويب.

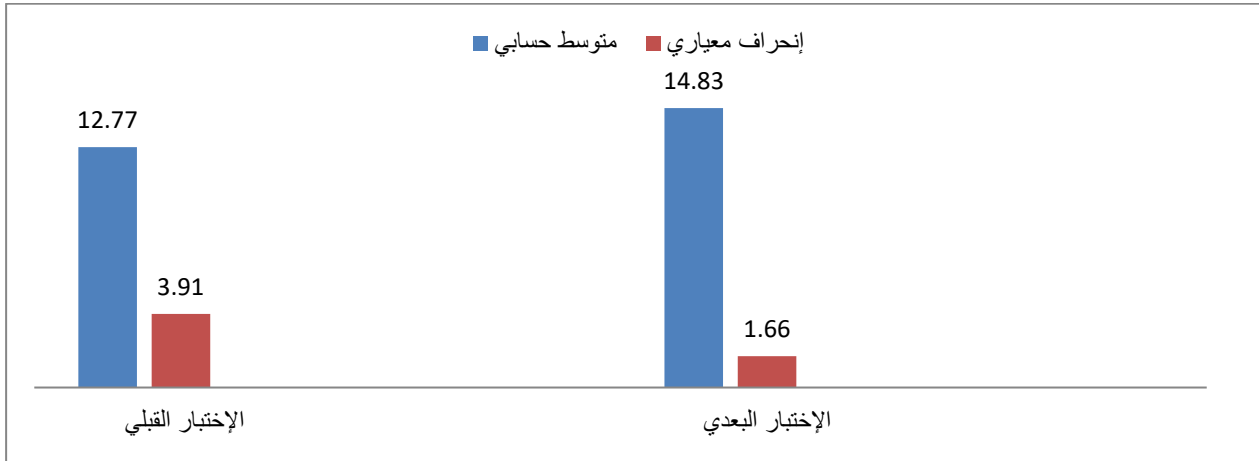
17-5 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.

عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار مراوغة

الجدول رقم 06: يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار مراوغة

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	12	12.77	3.91	1.00	1.79	0.05	11	غير دالة
الاختبار البعدي	12	14.83	1.66	1.00	1.79	0.05	11	إحصائيا

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره، 12.77 وانحراف المعياري قدره 3.91 أما في الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره 14.83 وانحراف معياري قدره ،1.66 وبلغت فيه تي المحسوبة التي تساوي 1.00. وبمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79. عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11، نجد أن تي المحسوبة أصغر من تي الجدولية مما يدل على أنها غير دلالة الإحصائية ، أي لا توجد فروق دلت دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه الضابطة.



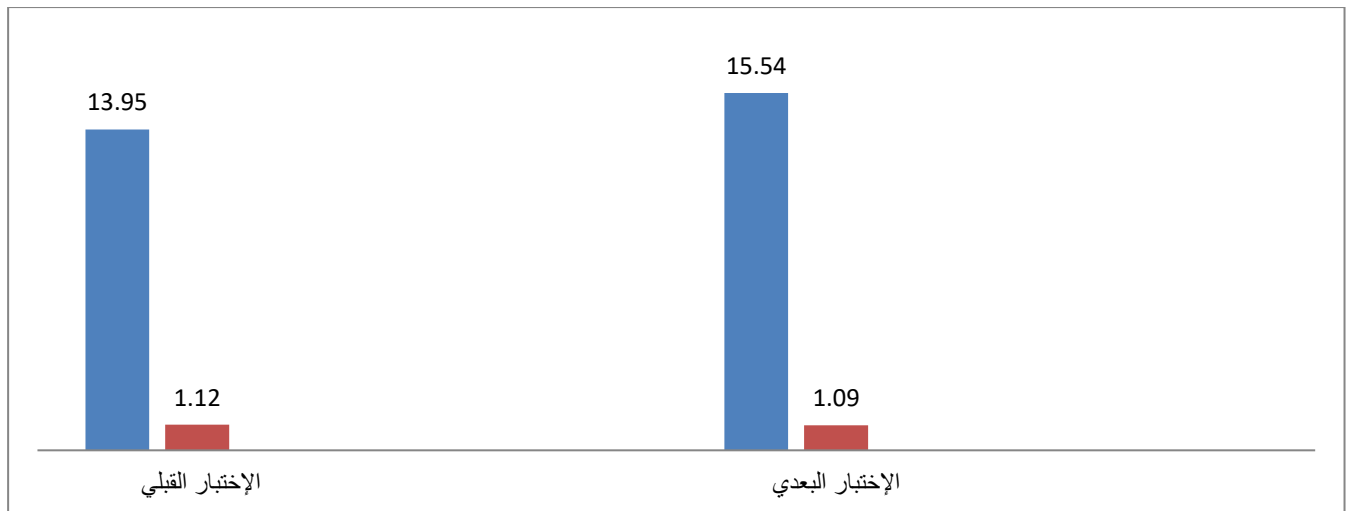
شكل البياني رقم (05): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه الضابطة في اختبار مراوغة .



6-17 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار مراوغة.  
الجدول رقم 07: يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار مراوغة.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	12	13.95	1.12	2.03	1.79	0.05	11	غير دالة
الاختبار البعدي	12	15.54	1.09	2.03	1.79	0.05	11	إحصائيا

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينه التجريبية:  
حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره، 13.95 وانحراف المعياري قدره 1.12 أما في الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره 15.54. وانحراف معياري قدره ، 1.09 وبلغت فيه تي المحسوبة التي تساوي 2.03. وبمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79. عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11، نجد أن تي المحسوبة أكبر من تي الجدولية مما يدل على أنها دالة إحصائيا ، أي توجد فروق دلت دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينه التجريبية.



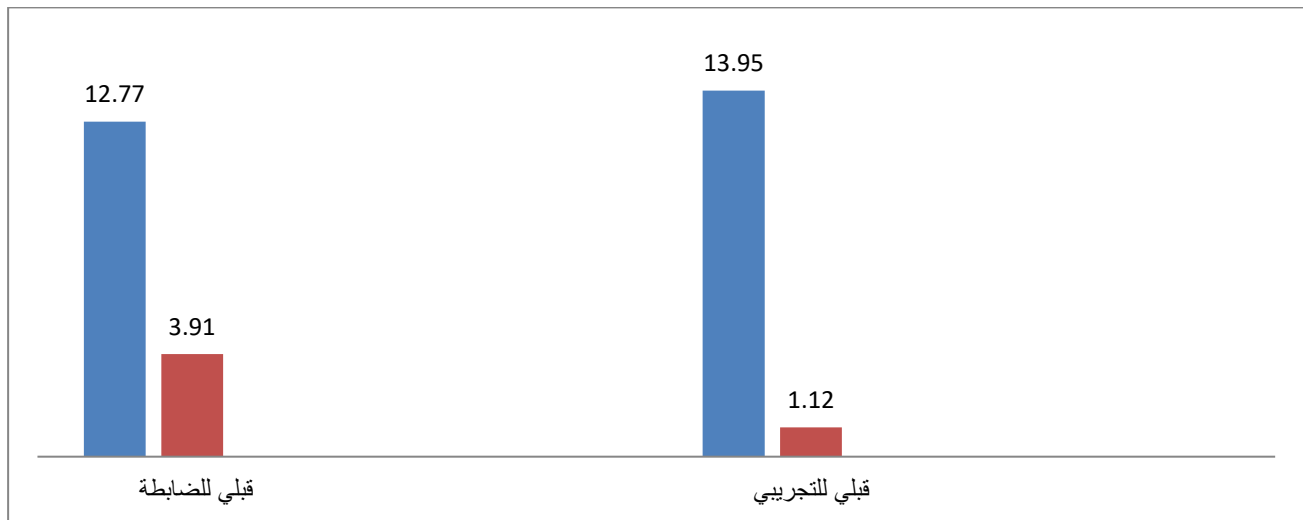
شكل البياني رقم (06): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينه التجريبية في اختبار مراوغة.

## 7-17 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار مراوغة.

الجدول رقم 08 : يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار مراوغة.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
القبلي للضابطة	12	12.77	3.91	-1.00	1.79	0.05	11	غير دالة
القبلي التجريبي	12	13.95	1.12					إحصائيا

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة بنتائج الاختبار القبلي للعينة التجريبية: حيث تحصلت في الاختبار القبلي للضابطة على متوسط حسابي قدره، 12.77 وانحراف المعياري قدره 3.91 أما في الاختبار القبلي التجريبي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره 13.95 وانحراف معياري قدره، 1.12 وبلغت فيه تي المحسوبة التي تساوي -1.00 وبمقارنتها مع تي الجدولية التي 1.79 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11، نجد أن تي المحسوبة أصغر من تي الجدولية مما يدل على أنها غير دالة إحصائيا ، أي لا توجد فروق دلت دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي للعينة الضابطة والتجريبية .



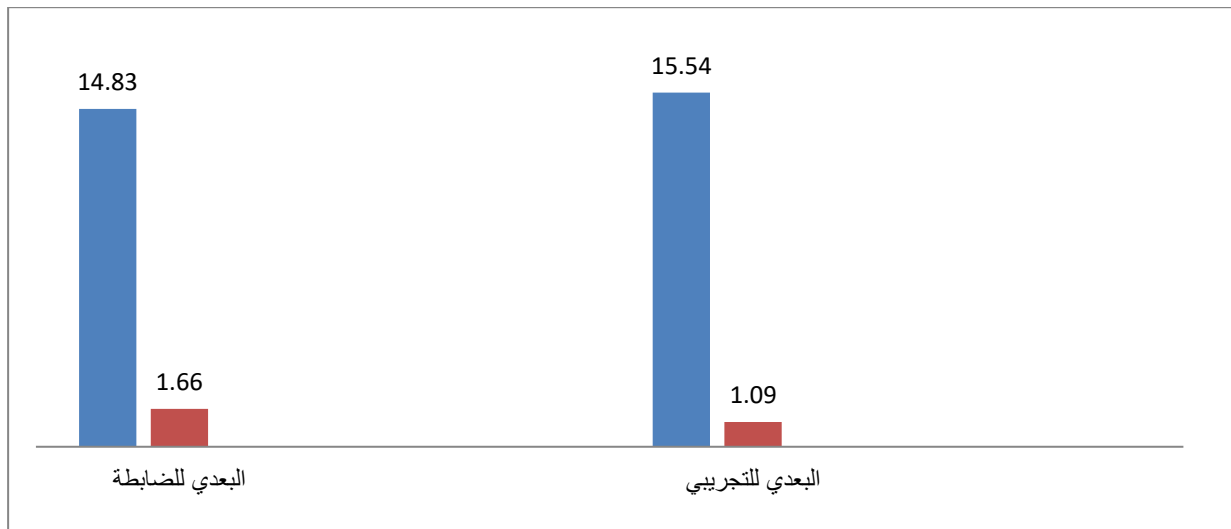
شكل البياني رقم (07): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي للضابطة والاختبار القبلي للتجريبي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار مراوغة.

## 8-17 نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار مراوغة.

الجدول رقم 09 : يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار مراوغة.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي للضابطة	12	14.83	1.66	1.89	1.79	0.05	11	غير دالة
البعدي للتجربي	12	15.54	1.09	1.89	1.79	0.05	11	إحصائيا

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي للضابطة بنتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية: حيث تحصلت في الاختبار البعدي للضابطة على متوسط حسابي قدره، 14.83 وانحراف المعياري قدره 1.66 أما في الاختبار البعدي التجربي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره 15.54. وانحراف معياري قدره ،1.09 وبلغت فيه تي المحسوبة التي تساوي 1.89. وبمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79. عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11، نجد أن تي المحسوبة كبر من تي الجدولية مما يدل على أنها دالة إحصائيا ، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية .



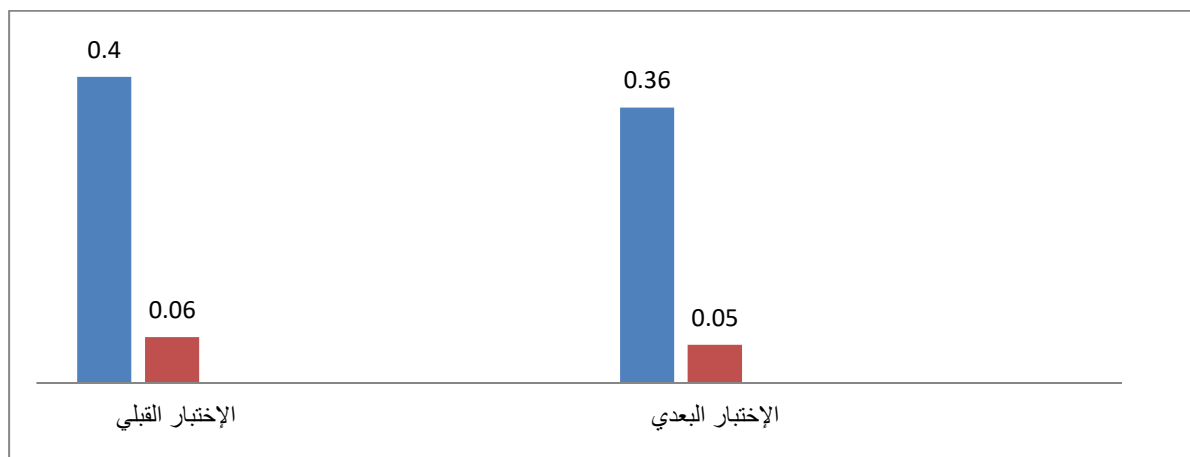
شكل البياني رقم (08): يوضح الفرق بين الاختبار البعدي للضابطة والاختبار البعدي للتجربي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار مراوغة.

## 9-17 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار ضرب الكرة بالرأس.  
الجدول رقم 10: يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار ضرب الكرة بالرأس

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	12	0.40	0.06	1.59	1.79	0.05	11	غير دالة
الاختبار البعدي	12	0.36	0.05					إحصائيا

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة: حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره، 0.40 وانحراف المعياري قدره 0.06 أما في الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره 0.36. وانحراف معياري قدره 0.05، وبلغت فيه تي المحسوبة 1.59. وبمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11، نجد أن تي المحسوبة أصغر من تي الجدولية مما يدل على أنها غير دالة إحصائيا ، أي لا توجد فروق دلت دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

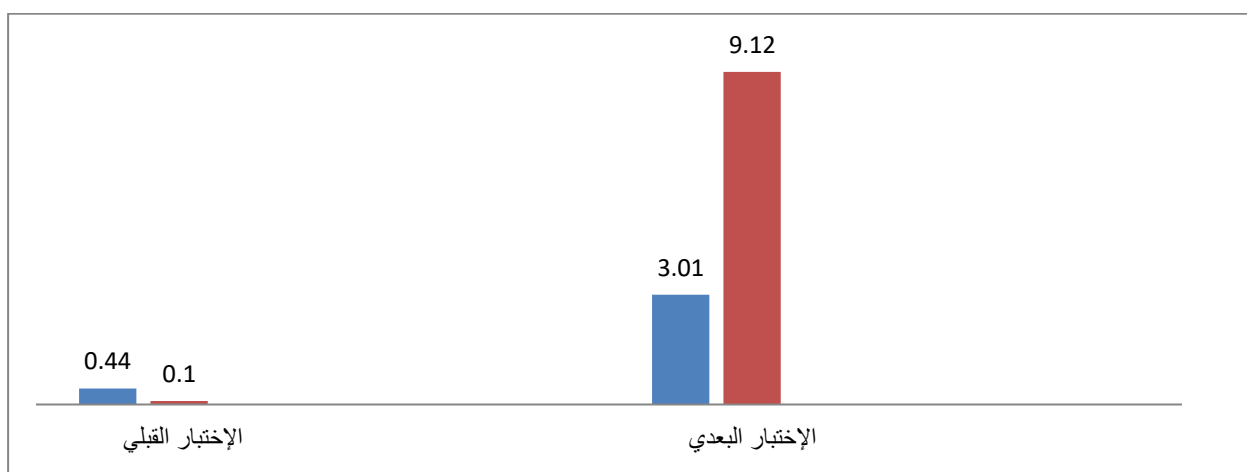


شكل البياني رقم (09): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة الضابطة في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

10-17 عرض وتحليل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار ضرب الكرة بالرأس.  
الجدول رقم 11: يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار ضرب الكرة بالرأس.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
الاختبار القبلي	12	0.44	0.10	1.59	1.79	0.05	11	غير دالة
الاختبار البعدي	12	3.01	9.12					إحصائيا

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية: حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره، 0.44 وانحراف المعياري قدره 0.10 أما في الاختبار البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره 3.01 وانحراف معياري قدره، 0.91 وبلغت فيه تي المحسوبة التي تساوي 1.59 وبمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79. عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 11، نجد أن تي المحسوبة أصغر من تي الجدولية مما يدل على أنها غير ذات دلالة إحصائية، أي لا توجد فروق دلت دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.



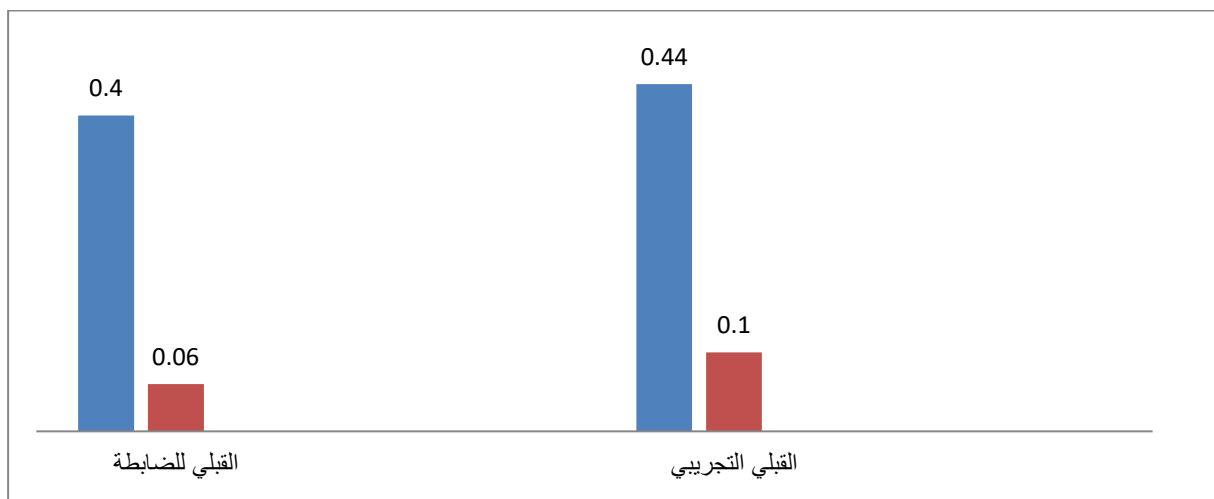
شكل البياني رقم (10): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

11-17 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار ضرب الكرة بالرأس  
الجدول رقم 12: يمثل نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لإختبار ضرب الكرة بالرأس

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار

غير دالة					0.06	0.40	12	القبلي للضابطة
إحصائيا	11	0.05	1.79	0.92	0.10	0.44	12	القبلي للتجربي

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار القبلي بنتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية: حيث تحصلت في الاختبار القبلي الضابطة على متوسط حساسي قدره، 0.40 وانحراف المعياري قدره 0.06 أما في الاختبار القبلي للتجربي فقد تحصلت على متوسط حساسي قدره 0.44 وانحراف معياري قدره 0.10، وبلغت فيه تي الحسوبة التي تساوي 0.92 وبمقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79. عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 15، نجد أن تي الحسوبة أصغر من تي الجدولية مما يدل على أنها غير دالة إحصائيا ، أي لا توجد فروق دلت دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي للعينة الضابطة والتجريبية.



شكل البياني رقم (11): يوضح الفرق بين الاختبار القبلي للضابطة والاختبار القبلي للتجربي في المتوسط الحسائي والانحراف المعياري في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

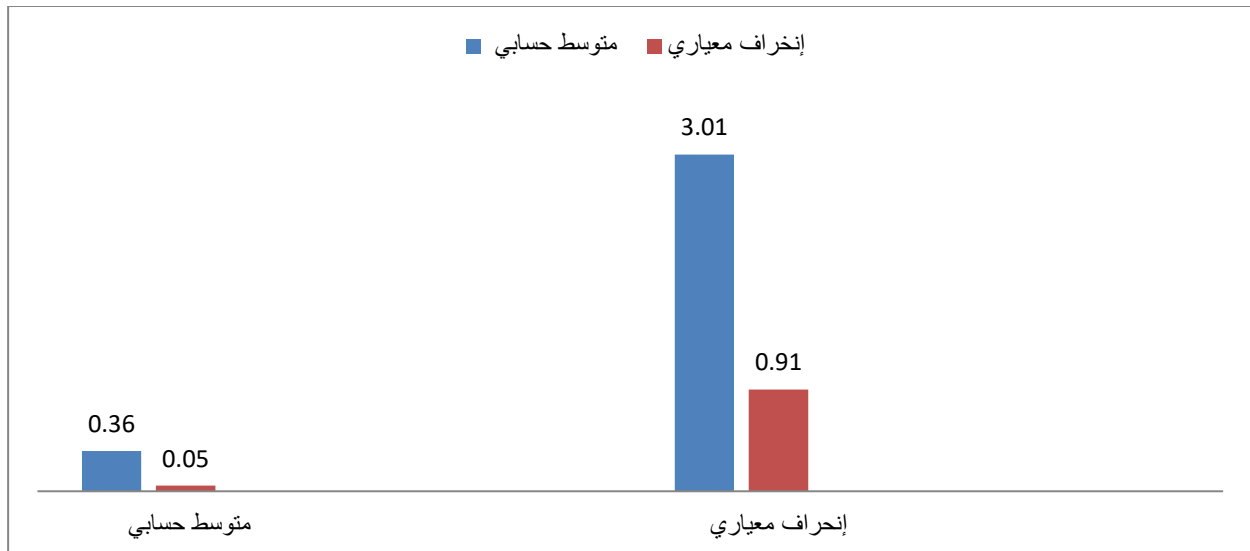
12-17 نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار ضرب الكرة بالرأس.

الجدول رقم 13: يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار ضرب الكرة بالرأس.

نوع الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسائي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
البعدي	12	0.36	0.05					

دالة	11	0.05	1.79	2.77				للضابطة
إحصائيا					0.91	3.01	12	البعدي للتجريبي

من خلال هذا الجدول يتضح لنا مقارنة نتائج الاختبار البعدي بنتائج الاختبار البعدي للعينه الضابطة والتجريبية :  
حيث تحصلت في الاختبار البعدي للضابطة على متوسط حسابي قدره، 0.36 وانحراف المعياري قدره 0.05 أما في  
الاختبار البعدي للتجريبية فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره 3.01. وانحراف معياري قدره، 0.91 وبلغت فيه  
تي المحسوبة التي تساوي 2.77 ومقارنتها مع تي الجدولية التي تساوي 1.79. عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة  
الحرية 11، نجد أن تي المحسوبة أكبر من تي الجدولية مما يدل على أنها دالة إحصائيا ، أي توجد فروق ذات دلالة  
إحصائية بين الاختبارين البعدي للعينه الضابطة والتجريبية.



شكل البياني رقم (11): يوضح الفرق بين الاختبار البعدي للضابطة والاختبار البعدي للتجريبي في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في اختبار ضرب الكرة بالرأس.

# الفصل الخامس

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:



والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي اختبار التمرير ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال الجدول أن رقم (04) الذي يمثل نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين قبل البدء في إجراء البرنامج التدريبيات الأثقال في مهارة التصويب .

من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة فتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية في اختبار التصويب.

من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فتوصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهذا يدل على وجود تحسن في اختبار التصويب.

من خلال الجدول رقم (05) توصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية. هذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبات الأثقال المقترح وعلى تحسين مهارة التصويب.

ويعزف الباحثان هذه الفروق التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية التنظيم والتخطيط الجيد لوحدات البرنامج والتسلسل في تطبيقه، وكذا ملائمة الوسائل التدريبية المبنية على أسس علمية مقننة مع مراعاة الفروق الفردية بالإضافة إلى مواصلة سيرورة التدريب

والذي يساهم بشكل كبير وفعال في تحسين هذه مهارة الجري بال . وهذا ما يؤكده طه إسماعيل

وآخرون 1989

ان التدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يتم بعملية التنظيم والتخطيط الجيد وعلى أسس علمية "تعمل على التطوير والتأثير الايجابي على مستوى لاعبي كرة القدم

طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم في النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1989، ص1-

ويضيف كذلك طه إسماعيل وآخرون ( " )2009 يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم الجيد والاستمرارية وعلى أسس علمية لما يضمن مدة التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمراره وتقدمه في الجوانب المختلفة بكرة القدم.

ص.2009 طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، -

ويعزو الباحثان التحسن الايجابي في مهارة التصويب إلى القيام بإعطاء اللاعبين الحرية استغلال حثهم على الفرص المناسبة والمتاحة لعملية التصويب دون فرض عليهم التقييد بتعليمات محددة، وإنما حسن الاستغلال لتلك الفرص، وهذا ما أشار إليه مفتي إبراهيم 2010 على المدربين تشجيع اللاعبين على انتهاز واغتنام الفرص التي تسمح لهم بالتصويب، وكذا حثهم على ابتكار الأساليب المختلفة التي تساعدهم على ذلك.

مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، مرجع سابق، ص.16 -

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماش تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى والتي تنص عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب ولصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

يتضح من خلال الجدول رقم(08 ) يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين قبل البدء في إجراء البرنامج في مهارة المراوغة.

من خلال الجدول أن رقم(06 ) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة الضابطة فتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية في اختبار المراوغة .

من خلال الجدول أن رقم(07 ) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعيينة التجريبية فقد تأكد وجود فروق معنوية لمهارة المراوغة.

من خلال الجدول أن رقم(09 ) توصلت الدراسة كذلك إلى وجود فروق بين الاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية. هذا ما يدل على تأثير البرنامج التدريبات الأثقال على تحسين مهارة المراوغة .

ويشير ضياء 2003 أن التنوع في التدريب وإدخال أكثر من مهارة في تمرين واحد يساهم في تطوير بعض الصفات المهارية .

إليه دراسة كريم عبد الغاني 2014 ان التنوع في التمرينات والمهارات والربط بين المهارات في التمرينات من شأنه أن يؤدي إلى تعلم تلك المهارات وتطويرها.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

يتضح من خلال الجدول أن رقم (12) الذي يمثل نتائج الاختبار القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية في أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية والذي يدل على وجود تكافؤ بين العينتين قبل البدء في مهارة ضرب الكرة بالرأس

من خلال الجدولين رقم (10-11) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة فتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في اختبار المراوغة وهو نفس ما وجد بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبتين.

من خلال الجدول رقم (14) الذي يمثل نتائج الاختبارين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية توصلت الدراسة كذلك إلى عدم وجود فروق. هذا ما يدل على تكافؤ في تحسين المراوغة لبرنامج المطبق على العينتين التجريبتين مع البرنامج المطبق على العينتين الضابطتين أدى إلى عدم ظهور فروق ذات دلالة إحصائية ، ومن خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبتين والتي دلت على وجود فروق بين الاختبارين تؤكد صحة فرضيتنا والتي تقرر بتأثير برنامج التدريبات الأثقال على تحسين مهارة ضرب الكرة بالرأس.

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي :

البرنامج التدريبات الأثقال المقترح لمدة 12 أسبوع له تأثير ايجابي على تحسين أداء المتغيرات المهارية (التصويب ، المراوغة،ضرب الكرة بالرأس ) لدى أقل من 23 كرة القدم.

أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت ذات فاعلية في الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المدمج قد كان ذات فاعلية في تحسين أداء المتغيرات المهارية ( التصويب ، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس ) أقل من 23 كرة القدم.

-أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة الضابطة أدت إلى حدوث فروق ضئيلة الاختبارات البعدية، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبات الأثقال العادي قد احتوى على بعض التمرينات أدت إلى تحسين المتغيرات المهارية (التصويب ، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس ) لدى أقل من 23 كرة القدم.

أن استخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تحسين أداء المتغيرات المهارية (التصويب ، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس ) لدى أقل من 23 في كرة القدم.

خلاصة:

إن الأبحاث العلمية الحديثة تعني بضرورة مسايرة التقدم في تدريب المعاصر للإعداد البدني وتطوير في مختلف مجالات البرمجيات المتقنة للعملية التدريبية في مختلف فترات التدريب للارتقاء بالمستوى البدني، والذهني، والنفسي، والخططي، والتقني والتكتيكي وتوفير القابلية للاستمرار في رفع مستويات لاعبي كرة القدم. ولقد كان الغرض من بحثنا إبراز نجاعة برنامج باستخدام تدريبات الأثقال لتطوير صفات اللياقة البدنية وتباين أهمية البالغة لهذه صفة عندي لاعبي كرة القدم في المرحلة العمرية أقل من 23 سنة إذا أنها الصفة القاعدية لجميع رياضات وخاصة عند لاعبي كرة القدم، في تساهم في نجاعة كثير من الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعب أثناء زمن المقابلة من ارتقاءات وانطلاقات سريعة وتصويبات قوية، كذا تغطية الكرة في صراعات الثنائية بين اللاعبين .

ومن خلال طريقة تدريب الدائري بالأسلوب التكراري المتبع خلال برنامج باستخدام تدريبات الأثقال حدث تطور ملحوظ في تنمية القدرة العضلية عند لاعبي المجموعة التجريبية، وهذا ما يدل على أن المرحلة العمرية أقل من 23 سنة مناسبة جدا، ولذلك كان لزاما على المدربين في تنويع وسائل واختيار أنجع الطرق التدريبية المستخدمة أثناء الحصص التدريبية للفريق كرة القدم، وهذا سيؤدي لا محالة إلى تطوير وتنمية صفات البدنية والحركية لدى لاعب، والتي بدورها تؤهله لأداء التمارين والمقابلات مع تأخير ظهور التعب أو نقص في الجهد، والوصول لتحقيق نتائج عالية في جميع المستويات .

اقتراحات:

لقد سمح لنا بحثنا هذا بالخروج بتوصيات أهمها :

- 1- استخدام برامج التدريبية بالأثقال التخصصي من طرف المدربين في جميع أطوار التحضير البدني .
- 2- استخدام نظام تدريب الدائري كطريقة تنظيمية باستخدام طريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة في أجزاء التدريب ، لما له من أثر إيجابي على تنمية القوة بشكل عام، ورفع مستوى الأداء الرياضي للعبة كرة القدم .
- 3- ضرورة الحرص على تنمية الصفات القاعدية للاعب كرة القدم ، كالقوة لأنها الأساسية لتنمية وتطوير صفات البدنية المركبة .
- 4- ضرورة توفير وسائل واللوازم الضرورية التي تستخدم في التمارين المطورة لصفة قوة العضلية .
- 5- نوصي بضرورة الاهتمام بإجراء البحوث العلمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية المتعلقة بتحسين وتطوير مختلف المجموع العضلية للاعب كرة القدم والوصول به إلى مستويات عالية .
- 6- ضرورة الاستعانة الفرق الرياضية بمختصين في مجالات تصميم برامج طويلة وقصيرة المدى ، وتخصيصها .
- 7- ضرورة رفع مدة تطبيق البرنامج التدريبي وربطه بمختلف المراحل العمرية والتحضيرية .
- 8- يجب إجراء الإحصاء الجيد قبل البدء بالوحدة التدريبية للتدريب الأثقال ، حيث أن الإحصاء يؤدي إلى زيادة جريان الدم في المفاصل والعضلات ، وزيادة حرية الحركة وتقليل مخاطر الإصابات .
- 9- عند نهاية التدريب التهدئة والارتخاء ضروريان للحصول على الاستشفاء الكامل لأنه يقلل من الألام العضلية الناتجة من جراء التدريب .
- 10- النصح ب'جراء البحوث مماثلة وشابجه وهذا لإثراء الموضوع.

# المصادر والمراجع



المراجع باللغة العربية :

- 1- القرآن الكريم.
- 2- إبراهيم شعلال ,أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب في كرة القدم ,دار الفكر العربي ,مصر 1994.
- 3- أحمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا الرياضة ( نظريات وتطبيقات ) ,دار الفكر العربي القاهرة. (2003).
- 4- أبو العلا عبد الفتاح : حمل التدريب و صحة الرياضي ,دار الفكر العربي ,ط 1 القاهرة.
- 5- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ,دار الفكر العربي ,القاهرة. 1993-1992
- 6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجيا ,دار الفكر العربي القاهرة 1997.
- 7- أسامة رياض : العلاج الطبيعي و إصابات الملاعب ,دار الفكر العربي القاهرة 1998.
- 8- أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب ,مركز الكتاب للنشر مصر ط 2002.
- 9- أبو العلا أبو الفتاح : فسيولوجيا الرياضة و التدريب ,دار الفكر العربي ,مصر 2003
- 10- بسطويسي أحمد قاسم حسن : التدريب العضلي الإيزومتري 16 ,جامعة بغداد 1978.
- 11- بهاء الدين سلامة : دار الفكر العربي. 1994
- 12- عبد العزيز النمر ,نرمان الخطيب: تأثير برنامج التدريب بالأثقال على معدلات تحسن القوة العضلية و المستويات الرقمية لسباحة المسافات القصيرة في مرحلة مال اقبل البلوغ ,بحث منشور في مجلة علمية ت.ب.ر ,أفريل 2001.

13- عمار بوحوش, محمد ديناد : مناهج البحث العلمي وطرق البحث , مطبعة جامعة حلوان, مصر  
1985.

14- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , مصر 1992

15- فريق كمونة : موسوعة الإصابات الرياضية و كيفية التعامل معها , دار العلمية الدولية للنشر  
والتوزيع الأردن 2002.

16- محسن حسن علاوي , أبو العلا أبو الفتاح : فسيولوجيا الرياضة و التدريب , دار الفكر العربي  
مصر 1994

17- محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأثقال , منشئ المعلاق , الإسكندرية 1997.

18- محمد صبحي أبو صالح : مقدمة في علم الإحصاء ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر 1984.

19- محمد عبد الرحيم إسماعيل : تدريب القوة العضلية و برامج الأثقال للصغار , منشأ المعارف  
الإسكندرية 1998.

20- مروان عبد المجيد إبراهيم , صحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها في الأسس النظرية والإعداد  
البدني , دار الفكر العربي , القاهرة 1998.

21- مفتي إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات الأطفال 16 , مركز الكتاب للنشر  
القاهرة, 2000.

22- نريمان الخطيب , عبد العزيز النمر : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيطها الموسم  
التدريبي 2002,

23- محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين رضوان : قياس في التربية البدنية والرياضية وعلم القياس  
الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة مصر 1999.

- 24- محمد صبحي: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ط3 دار الفكر العربي. القاهرة مصر .
- 25- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم اتلنفس الرياضي . دار الفكر العربي ط2. القاهرة مصر 1999.
- 26- محمد عالي وحسن مرار الباني . الحصاء المقدم في العلوم التربوية وتربية البدنية . 2001.
- 27- عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في تربية الرياضية. عمان .الأردن 1999.
- 27- محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان: قياس في التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي قاهرة .مصر 1996
- 28- محمد صبحي إلياس ونديم ت ب رط. 3 دار الفكر العربي القاهرة مصر.
- 30- محمد عيد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في ت ب ر عمان .الأردن 1999.
- 31- محمد حسن علاوي وكامل راتب البحث العلمي في ت ب ر وعلم نفس الرياضي . دار الفكر العربي ط2. القاهرة . 1999.
- 32- محمد عبد العالي . حسن مرار الباني . الإحصاء المقدم في العلوم التربوية وتربية البدنية .
- 33- عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في تربية الرياضية. عمان .الأردن 1999.
- 34- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في تربية الرياضة، عمان ،الأردن ، 1999

35- عبد العالي نصيف ، صباح عبدي.المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد، مطبعة التعليم العالي 1998.

36- ليلي السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط2مركز الكتاب والنشر القاهرة 2005.

37-نزار طالب محمد السمراني: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتاب والنشر جامعة الموصل بغداد 1998.

38-يوسف لازم كماش ،د.صالح أبو الحيط، الأسس الفزيولوجية للتدريب في كرة القدمط2دار الفكر العربي ، القاهرة،2008.

39-كمال جميل الربضي :التدريب الرياض ي للقرن الواحد و العشرين .وائل للنشر و التوزيع ،ط، 2 عمان الأردن ،2004

40-حسن السيد ابو عبده :الإعداد المهاري للاعبى كرة القدم ، دار الإشعاع الفنية ، ط ، 1الاسكندرية مصر.2002 .

41-محمد صبحي :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ،1ط ،3دارالفكر العربي القاهرة ، مصر .

ثانيا : رسائل الجامعية والأطروحات :

1-بوكراتم بلقاسم : تأثير تدرب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ( مذكرة غير منشورة )معهد سيدي عبد الله2008.

2-محمد علي محمود، تأثير برنامج تدرب المقترح لفترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه، كلية التربية بالمنيا 1998.



# الملاحق

.برنامج التدريبي المقترح :

## الأسبوع الأول:

الحصة رقم 01: / زمن الوحدة 30د/ الهدف الحصة: تكيف عضلات الأطراف العلوية والسفلية مع الأثقال/فترة راحة 30ثا.

فترة راحة بين دورات: 2د/تمديد العضلات: بين المجموعات حسب مدة راحة وفي نهاية الحصة

الإحماء: جري خفيف أو حبل لمدة 5د مع أداء الإحماء بالأثقال الحرة الخفيفة للمجموع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5د وفترة راحة 5د

رقم	المجموع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	عضلات الصدر Pectoraux	Develope couche aux halteres	30%	20	3
2	Quadriceps pret mollets	Presse a cuisses	30%	20	3
3	عضلة البطن Abdomineaux	Releve de buste sur banc incliné	وزن الجسم	20	3
4	Quadriceps. Ischios jambe bessiers	½ Squat	30%	20	3
5	Trapazedorraux biece ps	Tirage a la poitrine	30%	20	3
6	Epaules- trapezes	Développénuqu e	30%	20	3

## الأسبوع الثاني :

الحصة رقم 02: زمن الوحدة 30د/الهدف الحصة: تكيف عضلات الأطراف العلوية والسفلية مع الأثقال/فترة راحة 30ثا

فترة الراحة: 30ثا / فترة راحة بين الدورات: 2د/تمديد العضلات: بين المجموعات حسب مدة الراحة وفي نهاية الحصة

الإحماء: جري خفيف أو حبل لمدة 5د مع أداء الإحماء بالأثقال الحرة الخفيفة للمجاميع العضلية ثم أداء تمارين التمديد لمدة 5د وفترة راحة 5د.

رقم	المجاميع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	عضلات الصدر وثلاثة رؤوس Pectoraux (pieceps)	develope couche	30%	15	4
2	عضلة الرجلين Quadriceps	½ Squat	30%	15	4
3	Pectoraux-triceps	Ecarté couché	30%	15	4
4	عضلة الظهر القطنية lombaire	Extension au banc lombaire	وزن الجسم	15	4
5	Dorsaux-trapezes	Tirage sol	30%	15	4
6	عضلة الرجلين Quadriceps	Presse à cuisses	30%	15	4

الأسبوع الثالث:



مكونات الحمل				نوع تمرين	المجموع العضلية	رقم
فترة راحة	المجموعات	التكرار	الشدة			
/ثا30 د2	2	20	%30	Tirage poubie basse	Dorsaux trapèzes- biceps	1
/ثا30 د2	2	15	%30	Tirage à jambe	عضلات الرجلين الامامية والخلفية	2
/ثا30 د2	2	15	%30	Routation de buste	عضلات الجذع الجانبية oblique	3
/ثا30 د2	2	15	%30	Mollets debout	mollets	4
/ثا30 د2	2	10	وزن الجسم	Relevé le dos	Dorsaux lombaire	5
/ثا30 د2	2	15	%30	Machine à ischios	عضلات الساقين Ischios mollets	6
/ثا30 د2	2	20	%30	Relevé de buste	abdomineaux	7
/ثا30 د2	2	15	%30	Presse à cuisses	Quadriceps et mollets	8

الأسبوع الرابع:

الحصة رقم 04: زمن الوحدة 30د، الهدف: تحمل قوة (تضخم عضلي)

نوع الانقباض: انقباض مركزي و المركزي مع ثبات لخطي 5 ثا

فترة الراحة: فترة راحة مرتين فترة عمل، وفترة الراحة 2د بين المجموعات.

الملاحظة: م انقباض متحرك/ثا ، انقباض ثابت/2\*: مرتين.

رقم	المجموع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	عضلات الصدر وعضلة ثلاث رؤوس	Devloppé couche	%40	(م5+1ثا)+2	3
2	Quadericeps-ischios	Squat une jambe	%40	(م5+1ثا)+2	3
3	Quadericeps-ischios mollets	Tirage à jambe	%40	(م5+1ثا)+2	3
4	عضلات الرجلين Quadriceps	½ Squat	%40	(م5+1ثا)+2	3
5	Quadriceps- mollets	Presse à cuisse	%40	(م5+1ثا)+2	3
6	pectoraux عضلات الصدر	Le pec-deck	%40	(م5+1ثا)+2	3
7	ischios	Leg- curl ischios	%40	(م5+1ثا)+2	3
8	ع الفخد الداخلية Adducteur	Jambe écarté à la machine	%40	(م5+1ثا)+2	3

لأسبوع الخامس :

الحصة رقم 05: زمن الوحدة 30د، الهدف: تحمل قوة (تضخم عضلي) درجة الحمل: متوسط

نوع الانقباض: انقباض مركزي ولا مركزي مع ثبات لخطي 5 ثا

فترة الراحة: فترة راحة مرتين فترة عمل، وفترة الراحة 2د بين المجموعات.

الملاحظة: م انقباض متحرك/ثا ، انقباض ثابت/2\*: مرتين.

رقم	المجاميع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	Dorsaux-trapèzes	Terage sol	40%	(5م+1ثا)+2	3
2	ischios	Leg-curl is- chios	40%	(5م+1ثا)+2	3
3	Quadriceps	½ Squat	40%	(5م+1ثا)+2	3
4	عضلة الجذع الجانبية oblique	Rotation de buste	40%	(5م+1ثا)+2	15
5	Quadriceps et mollets	Presse à cuisse	40%	(5م+1ثا)+2	3
6	Quadriceps- abdominaux	Presse barre Squat h	40%	(5م+1ثا)+2	3
7	lombaire	Extensions jambes au banc	وزن الجسم	(5م+1ثا)+2	15
8	Quadriceps- sdducteur	Tirage jambes	40%	(5م+1ثا)+2	3

الأسبوع السادس:

الحصة رقم 06: زمن الوحدة 30د الهدف : تنمية تحمل القوة والقوة المميزة للسرعة (تحسين توافق العصبي والعصلي).

فترة راحة: 1د بين تمرينات ومن 2-3د بين المجموعات. زمن التمرين: في 10-15ثا. ملاحظة: زيادة

رقم	المجاميع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	Pectataux-dorraux	Développé couché aux haltères	70-60%	12-10	3
2	عضلة الرجلين Quadriceps et mollet	Press à jambe sol	70-60%	12-10	3
3	dorsaux	Rouing barre	70-60%	12-10	3
4	عضلة الرجلين Quadriceps	Leg extension jamps	70-60%	30	3
5	بطاق الساق mollets	Mollets assis	70-60%	12-10	3
6	عضلات الجذع الجانبية oblique	Rotation de buste	40%	12-10	3
7	Pectoreaux-épaules	Poulievvis-à vis	40-50%	12-10	3
8	ischios	Machine à ischios	70-60%	12-10	3
9	abdominaux	Relevés de jamps	وزن الجسم	15	3

2/1	3	12-10	<b>70-60%</b>	Press à cuisses	Quadriceps	10
-----	---	-------	---------------	-----------------	------------	----

الأسبوع السابع :

الحصة رقم 07: زمن الوحدة 30د

الهدف : تنمية تحمل القوة المميزة للسرعة (تحسين توافق العصبي والعضلي ) بالتركيز للأطراف العلوية.

فترة راحة: 1د بين تمارين ومن 2-3د بين المجموعات.

زمن التمرين: في 10-15ثا. ملاحظة: زيادة سرعة التنفيذ.

الملاحظة: م انقباض متحرك/ثا ، انقباض ثابت/2\*: مرتين.

رقم	المجموع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات فترة راحة
1	Pectoraux-dorsaux	Développé aux haltères	75-70%	10-8	3
2	lombaire	Relevés de jambs	وزن الجسم	15	3
3	عضلات الصدر والذراع pectoraux	0 Le pec- deck	40%	10-8	3
4	Quadriceps et abdominaux	Tirage à jamb haut	75-70%	10-8	3
5	Epaules-trapèzes	Développé nuque	40%	10-8	3
6	Pectoraux-épaules	Poulievis à vis	40%	10-8	3
7	Dorsaux trapezes biceps	Tirage poulie basse	75-70%	10-8	3
8	عضلة الساقين Quadriceps	½ Squat	75-70%	10-8	3

الأسبوع الثامن :

الحصة رقم 08: زمن الوحدة 30د

الهدف : تنمية تحمل القوة المميزة للسرعة (تحسين توافق العصبي والعضلي ) بالتركيز للأطراف السفلية.

فترة راحة: 1د بين تمارين ومن 2-3د بين المجموعات.

زمن التمرين: في 10-15ثا. ملاحظة: زيادة سرعة التنفيذ.

رقم	المجموع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	Quadriceps et abdominaux	Tirage à jambe haut	70-75 %	2*(5م+1ثا)	3
2	mollets بطات الساق الخلفية	Molestdebout	70-75 %	2*(5م+1ثا)	3
3	عضلة الساقين	Tirage à jambe basse	70-75 %	2*(5م+1ثا)	3
4	oblique عضلة الجذع الجانبية	Rotation de buste	70-75 %	2*(5م+1ثا)	3
5	ischios عضلة الفخذ الخلفية	Leg- curl ischios	70-75 %	2*(5م+1ثا)	3
6	Quadriceps عضلة الفخذ	Machine Quadriceps	70-75 %	2*(5م+1ثا)	3
7	Quadriceps عضلة الفخذ	hack Squat	70-75 %	2*(5م+1ثا)	3
8	Trapèze dorsaux biceps	Tirage à la poitrine	70-75 %	2*(5م+1ثا)	3

الأسبوع التاسع:

الحصة رقم 09: زمن الوحدة 30د الهدف: تنمية قوة المميمة بالسرعة ، درجة الحمل : عالي أقل الأقصى.

رقم	المجموع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	Epaules-trapèzes	Développé nuque	70%	2	2
			60%	3	2
			50%	5	2
2	عضلة الفخذ Quadriceps	Presse à cuisse haut	70%	2	2
			60%	3	2
			50%	5	2
3	Dorsaux biceps trapèze	Tirage à la poitrine	70%	2	2
			60%	3	2
			50%	5	2
4	عضلات الصدر والذراعين pectoraux	Le pec-deck	70%	2	2
			60%	3	2
			50%	5	2
5	Quadriceps abdominaux	Squat bare haut	70%	2	2
			60%	3	2
			50%	5	2
6	mollets مطبات الساق	Mollets assis	70%	2	2
			60%	3	2
			50%	5	2



الأسبوع العاشر:

الحصة رقم 10: زمن الوحدة من 20-30د، الهدف: تنمية قو المنفجرة .

درجة الحمل: أقل من الأقصى، نوع الانقباض: التركيز على الانقباض المركزي.

فترة راحة: بين 2-3د بين تمارين والمجموعات . ملاحظة: إدراج محطتين خاصتين بعضلات البطن.

رقم	المجموع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	quadriceps عضلة الفخذ	Presse à cuisses haut	80-90%	6-3	3 من 2-د3
2	quadriceps	Squat à la machine	80-90%	6-3	3 من 2-د3
3	dorsaux-عضلة الظهر- lombaire	Rovingbare	60-70%	6-3	3 من 2-د3
4	mollets بطاة الساق	Molest assis	80-90%	6-3	3 من 2-د3
5	Dorsaux-trapèzes biceps	Tirage poulie basse	80-90%	6-3	3 من 2-د3
6	Quadriceps abdominaux	Tirage à jamb haut	80-90%	6-3	3 من 2-د3
7	عضلة الفخذ الخلفية ischios-Quadriceps	Leg-curl-ischios	80-90%	6-3	3 من 2-د3
8	عضلة الرجلين Quadriceps	Leg-extension jambes	80-90%	6-3	3 من 2-د3

الأسبوع الحادي عشرة :

الحصة رقم 11: زمن الوحدة 30د، الهدف: تنمية قو الانفجارية . درجة الحمل: أقل من الأقصى.

فترة راحة: بين 2-3دبين تمارين والمجموعات . ملاحظة: إدراج محطات خاصة بعضلات البطن والقطنية وتمديد العضلات في جميع التخصصات.

رقم	المجاميع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموعات
1	عضلة الفخذ Quadriceps	Presse à cuisse haut	90%	2	3
			80%	2	3
			70%	3	3
2	عضلة الفخذ Quadriceps	Machine à Quadriceps	90%	2	3
			80%	2	3
			70%	3	3
3	عضلة الساق Quadriceps	½ Squat	90%	2	3
			80%	2	3
			70%	3	3
4	عضلة الرجلين Quadriceps	Presse à jambe sol	90%	2	3
			80%	2	3
			70%	3	3
5	Dorsaux-trapèzes	Tirage sol à la machine	90%	2	3
			80%	2	3
			70%	3	3
6	Qadriceps- ischios	Tirage jambe arrière	90%	2	3
			80%	2	3
			70%	3	3

من 2- د3	3	2	90%	Jambe écarté à la machine	عضلة الفخذ الداخلية adducteur	7
	3	2	80%			
	3	3	70%			
من 2- د3	3	2	90%	Squat	عضلة الساقين Quadriceps	8
	3	2	80%			
	3	3	70%			

الأسبوع الثاني عشرة :

الحصة رقم 12: زمن الوحدة: 30د. الهدف: تنمية القدرة العضلية. نوع الانقباض : انقباض مركزي ولا مركزي درجة الحمل: أقل من الأقصى . فترة راحة: بين 2-3د بين تمارين والمجموعات .

ملاحظة: إدراج محطات خاصة بعضلات البطن والقطنية وتمديد العضلات في جميع التخصصات.

رقم	المجاميع العضلية	نوع تمرين	مكونات الحمل		
			الشدة	التكرارات	المجموع
1	Quadriceps- ischios	Squat une jambe	80-70%	8-5	3
2	Quadriceps et 2 abdominaux	Tirage à jambe haut	80-70%	8-5	3
3	Trapèze dorsaux 3 biceps	Tirage à la poitrine	80-70%	8-5	3
4	Quadriceps عضلة الساقين	Squat	80-70%	8-5	3
5	Quadriceps عضلة الفخذ	Hack Squat	80-70%	8-5	3
6	Quadriceps عضلة الفخذ	Presse à cuisses haut	80-70%	8-5	3
7	عضلة الفخذ الخلفية Quadriceps	Leg- curl ischios	80-70%	8-5	3
8	Quadriceps عضلة الفخذ	Machine à Quadriceps	80-70%	8-5	3

نتائج الاختبارات التقييمية للعبة التجريبية: (أولمبيك العالية)

اختبار ضرب الكرة بالرأس		اختبار مراوغة		اختبار الدقة التصويب		الاختبارات الاسم واللقب
القياس (سم)		وقت المستغرق(ثا)		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
0.48	0.44	14.15	15.50	04	02	قاسمي ميلود
0.43	0.37	14.80	16.06	04	03	خيراني حمزة
0.33	0.28	14.28	15.88	03	03	غريب جابر
0.29	0.32	15.13	16.77	03	04	سايجي عبد الفادر
0.50	0.41	12.33	13.06	05	03	قريشي خلاص
0.29	0.23	15.00	14.43	04	03	سايجي محمد صغير
0.44	0.39	13.90	16.20	04	02	عمارى خالد
0.55	0.40	15.12	16.02	03	01	لعناق أسامة
0.52	0.33	14.83	17.00	03	01	منصوري حسان
0.53	0.53	12.55	14.74	03	03	عكريش مسعود
0.60	0.48	13.26	15.96	05	02	نويوة عمر شريف
0.38	0.30	12.11	14.97	03	04	عجلان عمر
3.01	0.44	15.54	13.95	2.58	3.66	متوسط الحسابي
9.12	0.10	1.09	1.12	0.99	0.77	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية للعبة الضابطة : ( أولمبيك العالية )

اختبار ضرب الكرة بالرأس		اختبار مراوغة		اختبار الدقة التصويب		الاختبارات الاسم واللقب
القياس (سم)		الوقت المستغرق /ثا		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
0.37	0.31	14.08	13.10	3	2	بن عمارة محمد
0.38	0.33	13.70	15.12	3	3	معاوي زكرياء
0.43	0.37	13.27	14.22	4	3	علوي صلاح
0.39	0.32	16.66	17.30	3	2	زواي عبد الغاني
0.33	0.33	14.33	15.10	2	2	رايس حسن
0.44	0.34	13.15	13.70	4	2	منان محمد هيثم
0.38	0.44	15.91	16.07	2	3	حدنانة محمد إسلام
0.44	0.48	12.98	13.80	3	4	دراجي معاذ
0.42	0.37	15.40	16.20	3	2	زراري حمزة
0.35	0.35	13.03	13.28	2	2	خوني حسام الدين
0.36	0.42	16.78	12.58	3	4	حاجي عبد سلام
0.59	0.30	16.88	17.60	4	1	سايع حسام الدين
0.36	0.40	14.83	12.77	2.5	3	متوسط الحسابي
0.05	0.06	1.66	391.22	0.90	0.73	الانحراف المعياري

نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية (القبلية و البعدية)

اختبار ضرب الكرة بالرأس		اختبار دقة مراوغة		اختبار الدقة التصويب		الاختبارات الاسم واللقب
القياس (سم)		الوقت المستغرق /ثا		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
0.40	0.35	17.10	14.15	4	3	
0.32	0.29	15.55	17.33	4	4	
0.42	0.45	13.25	16.56	3	4	
0.58	0.56	12.01	16.52	4	3	
0.59	0.60	16.48	13.05	5	5	
0.62	0.47	14.10	15.20	5	3	
0.99		0.68		0.58		ثبات
						الصدق

نتائج الإختبارات التقييمية: اختبار التصويب

فريق أولمبيك العالية المجموعة الأولى للعينه التجريبية ( 23 سنة )

اختبار الدقة التصويب		الاختبارات
عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	الاسم واللقب
04	02	قاسمي ميلود
04	03	خيراني حمزة
03	03	غريب جابر
03	04	سايجي عبد الفادر
05	03	قريشي خلاص
04	03	سايجي محمد صغير
04	02	عمارى خالد
03	01	لعناق أسامة
03	01	منصوري حسان
03	03	عكريش مسعود
05	02	نويوة عمر شريف
03	04	عجلان عمر
3.66	2.58	متوسط الحسابي
0.60	1.37	الانحراف المعياري



نتائج الإختبارات التقييمية: اختبار مراوغة

فريق أولمبيك العالية المجموعة الأولى للعيننة التجريبية ( 23 سنة )

إخبار دقة مراوغة		الاختبارات
وقت المستغرق(ثا)		
بعدي	قبلي	الاسم واللقب
14.15	15.50	قاسمي ميلود
14.80	16.06	خيراني حمزة
14.28	15.88	غريب جابر
15.13	16.77	سايجي عبد الفادر
12.33	13.06	قريشي خلاص
15.00	14.43	سايجي محمد صغير
13.90	16.20	عماري خالد
15.12	16.02	لعناق أسامة
14.83	17.00	منصوري حسان
12.55	14.74	عكريش مسعود
13.26	15.96	نويوة عمر شريف
12.11	14.97	عجلان عمر
11.59	15.54	متوسط الحسابي
13.50	15.10	الانحراف المعياري

نتائج الإختبارات التقييمية: اختبار ضرب الكرة بالرأس

فريق أولمبيك العالية المجموعة الأولى للعبة التجريبية ( 23 سنة )

اختبار ضرب الكرة بالرأس		الاختبارات
القياس (سم)		
بعدي	قبلي	الاسم واللقب
0.48	0.44	قاسمي ميلود
0.43	0.37	خيراني حمزة
0.33	0.28	غريب جابر
0.29	0.32	سايجي عبد الفادر
0.50	0.41	قريشي خلاص
0.29	0.23	سايجي محمد صغير
0.44	0.39	عماري خالد
0.55	0.40	لعناق أسامة
0.52	0.33	منصوري حسان
0.53	0.53	عكريش مسعود
0.60	0.48	نويوة عمر شريف
0.38	0.30	عجلان عمر
0.44	0.37	متوسط الحسابي
0.83	0.80	الانحراف المعياري

نتائج الإختبارات التقييمية: اختبار التصويب

فريق أولمبيك العالية المجموعة الثانية للعينه الضابطة ( 23 سنة )

اختبار الدقة التصويب		الاختبارات
عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	الاسم واللقب
3	2	بن عمارة محمد
3	3	معاوي زكرياء
4	3	علوي صلاح
3	2	زواي عبد الغاني
2	2	رايس حسن
4	2	منان محمد هيثم
2	3	حدانة محمد إسلام
3	4	دراجي معاذ
3	2	زراري حمزة
2	2	خوني حسام الدين
3	4	حاجي عبد سلام
4	1	سايع حسام الدين
3	2.5	متوسط الحسابي
0.94	0.90	الانحراف المعياري

نتائج الإختارات التقييمية :اختبار مراوغة

فريق أولمبيك العالية المجموعة الثانية للعبة الضابطة ( 23 سنة )

اختبار مراوغة		الاختبارات
الوقت المستغرق / ثا		
بعدي	قبلي	الاسم واللقب
14.08	13.10	بن عمارة محمد
13.70	15.12	معاوي زكرياء
13.27	14.22	علوي صلاح
16.66	17.30	زواي عبد الغاني
14.33	15.10	رايس حسن
13.15	13.70	منان محمد هيثم
15.91	16.07	حدنانة محمد إسلام
12.98	13.80	دراجي معاذ
15.40	16.20	زراري حمزة
13.03	13.28	خوني حسام الدين
16.78	12.58	حاجي عبد سلام
16.88	17.60	سايح حسام الدين
14.68	14.89	متوسط الحسابي
14.29	14.40	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية: اختبار ضرب الكرة بالرأس

فريق أولمبيك العالية المجموعة الثانية للعينه الضابطة ( 23 سنة )

اختبار ضرب الكرة بالرأس		الاختبارات
القياس (سم)		
بعدي	قبلي	الاسم واللقب
0.37	0.31	بن عمارة محمد
0.38	0.33	معاوي زكرياء
0.43	0.37	علوي صلاح
0.39	0.32	زواي عبد الغاني
0.33	0.33	رايس حسن
0.44	0.34	منان محمد هيثم
0.38	0.44	حدنانة محمد إسلام
0.44	0.48	دراجي معاذ
0.42	0.37	زراري حمزة
0.35	0.35	خوني حسام الدين
0.36	0.42	حاجي عبد سلام
0.59	0.30	سايح حسام الدين
0.40	0.36	متوسط الحسابي
0.83	0.80	الانحراف المعياري

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث للتعرف على أثر برنامج تدريبات الأثقال على أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 23 سنة .

واعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي تكونت عينة البحث من 24 لاعب نسبة 6.32مجتمع البحث والتي تم اختيارها بطريقة العمدية والمتمثلة في فريق كرة القدم أولمبيك العالية ويتألف الفريق من 24لاعب مقسومين إلى مجموعتين ، المجموعة الأولى متكونة من 12 لاعب الضابطة والمجموعة الثانية من 12 لاعب تجريبه.

وكان أبرز الاستنتاجات البرنامج التدريبي بالإنثقال ولمدة 12 أسبوع له تأثير إيجابي على بعض المهارات الهجومية ( التصويب ، المراوغة ، ضرب الكرة بالرأس) لدى لاعبي أقل من 23 سنة .

**The research aims to identify the effect of the weight training program on the performance of some offensive skills of football players less than 23 years old.**

**In our study, we relied on the experimental method. The research sample consisted of 24 players, 6.32 percent of the research community, which were selected in a deliberate way, represented by the Olympic high football team. The team consists of 24 players divided into two groups, the first group consists of 12 control players and the second group consists of 12 experimental players .**

**The most prominent conclusions were the weight training program for a period of 12 weeks, which had a positive effect on some offensive skills (shooting, dribbling, hitting the ball with the head) for players under 23 years old.**