

رقم:.....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

تأثير القوة الانفجارية على مهارات كرة القدم  
(التسديد، الضرب بالرأس، الارتقاء)

دراسة ميدانية على مستوى اكابر فريق الاتحاد الرياضي صناوة

تحت إشراف:

- د. شتيوي عبد المالك

من إعداد :

- ربيع يسرى

- هبول وليد

السنة الجامعية : 2022 /2021

سورة التوبة



## شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين

سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين،

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمة العلم وجعلنا من اللذين نهتدي بهداه

نتقدم بالشكر و التقدير الى الأستاذ المشرف : شتيوي عبد المالك الذي

لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته القيمة و الذي كان متابع لنا من

البداية الى النهاية .

و نشكر أساتذة معهد التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لولاية

بسكرة الذين لم يبخلوا علينا طيلة المشوار الدراسي

الى زملاء الدراسة اللذين ساعدونا من قريب او من بعيد

خلال الدراسة الى اعداد هذه المذكرة حتى و ان كانت ابتسامة

أو دعوة توفيق لنا .....

## اهداء :

الى روح أمي الطاهرة رحمها الله الى من علمتني الصبر و الحب  
و الشجاعة و الاقدام و المثابرة لنيل المبتغى لطالما انتظرت هذه  
الحظة ارجوا من الله ان يسكنك فسيح جنانه و ان أكون فخرا لك يا من  
فقدت طعم الحياة منذ رحيلك ....

الى ابي العزيز المضيء دربي و سندي الذي كان مشجعا لي طيلة عمري  
و كذا مشواري الدراسي لم يبخلني و لازال معي شكرا... أبي العزيز  
الى (داد) الذي كان هدية الى من السماء كان و لزال السند الذي لم  
يخذلني ابدا دمتي لي الحب و الأمان ..... شكرا داد

الى أخواتي اللواتي افتخر بهن اللواتي قاسموني الحزن قبل  
الرح و لا يتوقفون عن تشجيعي و دعمي و الافتخار بي  
(حلام، نسيم، منيرة، صبيحة، مريم، عبير) و الى أخي الوحيد (نذير)

و الى الأحفاد من سامي الى اياد الى روزا .....

الى أصدقاء الأوفياء التي فرقنا الظروف و جمعنا المحبة و الصدق  
الى Mn's الى كل الأوفياء و الأحباب و الأقارب و البعيد منهم و القريب

الى أصدقاء التي جمعنا الدراسة و أصدقاء العمل

و كل من ساندني في مشواري الدراسي

ربيع يسرى



## محتوى البحث

	البسمة
	الشكر
	الاهداء
	المحتويات
هـ	المقدمة
05.....	الجانب التمهيدي.....
05.....	المقدمة.....
	الإشكالية.....
	فرضيات البحث.....
	أهداف البحث.....
	أهمية البحث.....
	مفاهيم ومصطلحات الدراسة.....
	الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.....
	الجانب النظري.....
	الفصل الأول : القوة الانفجارية في كرة القدم.....
	تمهيد.....
	مفهوم القوة العضلية.....
	أنواع القوة العضلية.....

.....	تدريب القوة العضلية في كرة القدم
.....	علاقة القوة بالأداء المهاري في كرة القدم
.....	تصنيف القوة الانفجارية
.....	أهمية القوة الانفجارية
.....	العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية
.....	تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب البليومتريك
.....	أنظمة إنتاج الطاقة لصفة القوة الانفجارية
.....	حاجة لاعب كرة القدم الى القوة الانفجارية
.....	الخلاصة
.....	الفصل الثاني : مهارات كرة القدم
.....	تمهيد
.....	تعريف المهارة
.....	أنواع المهارات
.....	الفرق بين القدرة و المهارة
.....	مفهوم المهارة الحركية
.....	أنواع المهارة الحركية
.....	تصنيف المهارات الحركية الرياضية
.....	مفهوم المهارة في كرة القدم

- ..... مميزات المهارات الأساسية في كرة القدم
- ..... تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم
- ..... تعريف مهارة التسديد
- ..... أنواع القذف وتقنية التنفيذ
- ..... الأوضاع الرئيسية للتسديد
- ..... عوامل نجاح التسديد
- ..... متى تغلب الدقة على القوة في التسديد
- ..... أسباب اخفاق التسديد
- ..... تعريف مهارة الضرب بالرأس
- ..... شروط هذه المهارة
- ..... أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس
- ..... طرق ضرب الكرة بالرأس
- ..... القوة العضلية و مهارة ضرب الكرة بالرأس
- ..... ملاحظات هامة يجب مراعاتها في ضرب الكرة بالرأس
- ..... الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس
- ..... الارتقاء هل هو قدرة أم مهارة
- ..... تعريف الارتقاء
- ..... أهمية تمارين القفز في كرة القدم



..... الارتقاء مهارة أساسية في كرة القدم

..... أنواع الوثب المستخدم في كرة القدم

..... تمارين تحسين الارتقاء

..... نقاط يجب على المدرب ملاحظتها عند التدريب على الارتقاء

..... العوامل الميكانيكية المؤثرة في كرة القدم

..... الخلاصة

..... الجانب التطبيقي

..... تمهيد

..... منهج الدراسة

..... مجتمع و عينة البحث

..... مجتمع البحث

..... عينة البحث

..... اختيار العينة

..... تجزئة العينة

..... تجانس العينة

..... الدراسة الاستطلاعية

..... الأسس العلمية للاختبار ( الخصائص السيكو مترية للأداة )

..... ثبات الاختبار

..... صدق الاختبار

..... موضوعية الاختبار.

..... مجالات البحث

..... المجال الزمني

..... المجال المكاني

..... المجال البشري

..... تحديد متغيرات البحث

..... أدوات البحث

..... تعريف الاختبار

..... الاختبارات البدنية

..... الاختبار الأول: اختبار القفز العمودي لسارجنت

..... الاختبار الثاني: اختبار الوثب الطويل من الثبات

..... الاختبارات المهارية

..... الاختبار الأول: اختبار دقة التمرير

..... الاختبار الثاني : دقة التسديد

..... الاختبار الثالث : اختبار ضرب الرأس للهدف

..... أساليب و وسائل إحصائية

..... المتوسط الحسابي

- ..... الانحراف المعياري
- ..... ت ستيودنت
- ..... الإجراءات الميدانية
- ..... الوسائل البيداغوجية

## مقدمة

---

### مقدمة:

أصبح أحد معايير التقدم البلدان و تطورها هو تقدم المستوى الرياضي الذي يمثل المرأة الحقيقية لأغلب دول العالم اذ ينظر للرياضة في عصرنا الحديث يعتبرها ظاهرة حضارية تسعى دول العالم من خلالها الى البروز و الارتقاء في شتى المجالات و مهن كان لا بد من الاهتمام في موضوع على التدريب الرياض كعلم أساسيا للارتقاء

و من احد هذه الرياضات و التي تحظى بالاهتمام كبير كرة القدم (ضياء ناجي عبود ، محسن علي نصيف 2011، ص 193).

اذ تعد اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، للأسباب كثيرة أهمها تعدد مهاراتها التي تعتمد على الجوانب البدنية تطورت بشكل سريع و أصبحت الحاجة الى تحسين الأداء البدني و المهاري فيها امرا جوهريا و بديهي عند كل الفرق للوصول باللاعب الى الأداء بصورة ألية و متقنة تحت أي ظرف من الظروف المباراة ، لذي أصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية و تطبيقية في مجال كرة القدم وفقا للظروف البيئية و الاجتماعية المتاحة للبلاد ، و ذلك يهدف للارتقاء بهذا المجال ( لباد معمر 2012 ، ص 383 ) ، و بالتالي فان الإنجازات الرياضية العملية قد تحققت بفضل البحوث و الدراسات العلمية المثبتة على أسس دقيقة قد ساعدت هذه البحوث الأخصائيين في تحقيق معرفتها العلمية فيما يتعلق بعلم التدريب وواجباته سواء كانت بدينة او مهارية أو خططية أو تربوية أو نفسية .

و في الجزائر تحتل الجزائر مكانة هامة في ثقافتنا ، فوضعيتها الحالية تستدعي الكثير من الاهتمام و يظهر ذلك في عدد ممارسي هذه اللعبة وإمكانية المسخرة لها ، مع الدعم الكبير للمعنين بالأمر لإعطاء دفعة جديدة لهذه الرياضة لبلوغ ارقى المستويات لكن النتائج الملاحظة تعطى عكس تلك الأمال الموجودة ، يظهر ذلك جليا في الإخفاقات المتتالية للمنتخب الوطني في التظاهرات العالية و غياب شبه كلي للأندية للفئات الصغرى ( اشبال ، أواسط ) و الفئات الكبرى في المحافل الدولية .

قس على ذلك بلدية ميلة فبعد القيام بعد قيام الباحثين بدراسة استطلاعية و مشاهدة لبعض المباريات للأندية المختلفة ضمن الولاية لاحظنا أو تبين لنا مدى التبدني الكبير لمستوى للاعبين في جميع النواحي خاصة منها البدنية و مهارية و السبب في ذلك قد يكون راجع الى نقص التكوين على المستوى القاعدي و المحدودية مستوى المدربين اضافة الى جوانب أخرى و هذه كلها تعتبر محطات بحث لمن أراد ، فرت عليهما عدت تساؤلات و نقائص مهمة تحتاج الى معالجة و هنا نطرح سؤال هل يمكن معالجة

جميع هذه المشاكل في دراسة واحدة بالطبع الأمر صعب و بالتالي نختار الجانب المهمة و الحاسمة في مباريات كرة القدم .

من بين هذه الجوانب التسديد و الضرب بالرأس و الارتقاء لدى غالبية اللاعبين اذ اصبح التسديد و ضرب الكرة بالرأس و الارتقاء في كرة القدم الحديثة عامل مهما جدا و مهارة مؤثرة في نتائج المباريات ، كيف لا و

نسبة حوالى 20 بالمئة من الأهداف تأتي من ضربات الرأس و غالب من المباريات توقفت نتائجها على ضربة رأس صحيحة (موقع [media\\_coaching\\_guide-frenche/pdf\\_2017/11/20](http://media_coaching_guide-frenche/pdf_2017/11/20) )  
( <http://specailolmpyc.org/> )

## مقدمة

و من خلال الاطلاع على الدراسات أقوال الأخصائيين في كرة القدم و تقصي ذلك مع الأستاذ المشرف عن التطوير من التسديد و الضرب الكرة بالرأس و الارتقاء نجد منها عوامل بدينة و حركية و اخترنا أهمها :

- القوة الانفجارية : و تعتبر من أهم القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم و طبيعة اللعبة و أيضا التكتيك الدفاعي و الهجومي و معظم مهارات فعالية كرة القدم تنفذ من خلال استخدام القوة الانفجارية لتأديتها من التسديد و ضرب الكرة بالرأس و الارتقاء..... ان عنصر القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر لاعبو كرة القدم استخدامها ، و يظهر دور هذا العنصر واضحا في أداء ... ضربات الرأس أثناء التهديد و في القفز للحصول على الكرات العالية و من هنا يظهر كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يظهر بصفة خاصة القوة الانفجارية التي يحتاجها في وقت ضرب الكرة و التسديد و و القفز و السرعة الفجائية و الاخمد و الوقوف و تغير اتجاه الحركة ( بركين 1979 ) .

و القوة الانفجارية " من أهم متطلبات لاعب كرة القدم و لاعبي الألعاب الجماعية بوجه عام فكل الكرة ليعتبر قوة انفجارية و وثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس يعتبر قوة انفجارية أيضا .... و هكذا " (على البيك مرجع سابق ص 108).

و ان حقيقة كرة القدم و حسب عدة دراسات علمية تؤكد أن الجهد الانفجاري قوة انفجارية مهمة جدا كما أنه في المباراة ، أداء لاعبي الفريق و المراحل الحاسمة تعتمد على تغيير الاتجاه ، و ضرب الكرة

بالرأس ، الوثب ، التصويب ... الخ و هي أساسا جهد يتطلب قوة انفجارية و التي تتكرر طيلة وقت المباراة )

(.sylvain alain monkama , optic pg 6)

و تبرز أهميتها في كرة القدم عند أداء مختلف المهارات كأداء التسديد و الارتقاء و ضرب الكرة بالرأس و عند أداء الانطلاقات ..... و القوة الانفجارية ( هنا هي جميع أنواع الرمي و دفع ... الخ ) و القياس هي المسافة

فكلما زادت يكون اللاعب يمتلك القوة الانفجارية في كرة القدم مثل ضرب الجزاء ، ضرب الكرة بالرأس ، الارتقاء ، الضربة المباشرة ، القذف السريع للمرمى (غازي صالح ، هاشم ياسر حسين 2013 ، ص 205) .  
و من هنا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير القوة الانفجارية في تطوير بعض مهارات كرة القدم ( التسديد ، الضرب بالرأس ، الارتقاء ) و منه نحاول معرفة تأثير القوة الانفجارية في تطوير المهارات التي تعتبر احد النقاط التي نهتم بها خلال التدريبات بهدف تحسين المردود الكروي خلاص المنافسات .  
و من أجل تسليط الضوء على هذا الموضوع قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمي فقسمنا هذا البحث الى باين اشتمل اوله على خلفية معرفية نظرية و الذي تم تقسيمه الى فصلين و الباب الثاني و هو الخلفية المعرفية التطبيقية الذي قسم بدوره الى ثلاثة فصول أما الجانب النظري فتم التطرق فيه الى القوة الانفجارية في كرة القدم و الفصل الثاني مهارات كرة القدم ( التسديد ، ضرب بالرأس ، الارتقاء ) و اشرنا الى صنف الأكاير من خلالها

## الإطار العام للدراسة

## الفصل التمهيدي :

### الإشكالية:

تعتبر رياضة كرة القدم أكبر الرياضات شعبية في العالم كرة القدم هي اللعبة الأكثر شعبية وشهرة على مستوى العالم، و يلعبها 250 مليون لاعب تقريباً في حوالي 200 دولة، تمارس هذه الرياضة بشكل جماعي حيث تُجرى من فريقين يتكوّن كلّ فريق من أحد عشر لاعباً، تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل بالإضافة إلى وجود مرميين على جانبيه، ويكون الهدف من اللعب هو إحراز عدد أكبر من الأهداف داخل مرمى الخصم ليتحدّد الفريق الفائز.، بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى أين يغلب عليها الطابع التنافسي و الحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و لغاتهم نظراً لخصائص هذه اللعبة و مميزاتها و أيضاً يغلب عليها طابع الانسجام و التنظيم بين أفراد جماعة الفريق و كذا الاحترام المتبادل و التعاون و تنسيق الجهود ، أين تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة ، يؤكد حنفي مختار ( 1998م) الى ان رياضة كرة القدم كرياضة جماعية من الرياضات الهامة حيث تناولت الكثير من الأبحاث و الدراسات و ذلك نظراً لكثرة مهاراتها الأساسية و تنوعها حيث ان كرة القدم تلعب بكل أجزاء الجسم تقريباً فهي تلعب بالقدم و الساق و الفخذ و الصدر و الرأس و اليد كرمية

التماس و حراسة المرمى هذا بالإضافة الى أكبر مساحة الملعب ، و ما يتطلبه هذا النوع من اعداد بدني و مهتري على درجة عالية ليستطيع اللاعب تحمل الأعباء الواقعة عليه اثناء المباراة (ص71\_73). و كغيرها من الرياضات فهي بحاجة الى متطلبات بدنية و مهارية و حركية خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب الأخرى حيث ان كرة القدم تواجهها متطلبات وظروف عديدة تتجلى من الحاجة التي تفرضها المنافسة على أداء اللاعب للحركات والمهارات الأساسية التي تتطلب توفر الجوانب البدنية اللازمة بالأداء المهاري خاصة عندما يتم أدائها تحت ظروف التنافس في البطولات والمباريات، وفي حالة عدم امتلاك اللاعب للصفات البدنية والقدرات البدنية الخاصة لأداء المهارات الأساسية بكرة القدم فإنه يؤثر على نحو سلبي على الدقة والسرعة المطلوبة لحل تلك الواجبات، ومن بين أهم القدرات البدنية هي القوة العضلية كما عرفها ( محمد حسين علاوي و محمد نصر الدين ) هي القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء بذل جهد أقصى لمدة واحدة فقط و هي التي تجعل لاعب كرة القدم قادر على الانجاز الأحسن في اللعبة وتعتبر من أهم الأسس التي تعتمد عليها الحركة و الأداء البدني في ممارسة كرة القدم ومن العوامل الأساسية في القدرة على تطوير الأداء الحركي لارتباطها وتأثيرها بدرجة كبيرة بالقدرات البدنية

الأخرى حيث تتطلب القدرات البدنية قوة عضلية لتلك العضلات العاملة إثناء الأداء المهاري ، و يتفق كل من محمد حسين علاوي (1994م) و احمد خاطر و علي بيك (1986) على ان القوة العضلية واحد من أهم عناصر اللياقة البدنية في معظم المهارات الرياضية بصفة عامة و في كرة القدم بصفة خاصة (70\_99) (10\_228) ، حيث إن تطور القوة ينعكس ايجابية على القدرات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم التي يقوم بها اللاعب الناشئ وهي التي تدعم وتعزز الأداء والسبب المباشر لتنفيذ مهارات عديدة، و يذكر موفق مجيد (1998) ان الحركات التكنيكية و التكتيكية الفردية و الجماعية في لعب الحديث تحتاج الى جهد بدني كبير من قبل اللاعب الى لياقة بدنية عالية فان اللاعب لا يمكن ان يكون جيدا و لا يستطيع تطبيق المهارات ما لم تكن له القوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة فمثلا التسديد من مسافة بعيدة يحتاج ان يكون قويا في معظم العضلات الكبيرة على اعتبار ان القوة العضلية مهمة لمعظم متطلبات اللعبة بصفة عامة و قوة الانفجارية بصفة خاصة كالهجمات ، و الانتقال

## الإطار العام للدراسة

## الفصل التمهيدي :

السريع ، و الوثب بضرب الكرة بالرأس ، و يحتاج الى قوة للتغلب على بعض العوامل التي تفرضها اللعبة مثل وزن الكرة ، مساحة اللعب ، زمن المباراة ، و يحتاج هذا اللاعب الى تدريب عالي ( 94\_148) ، المهارات

الأساسية لكرة القدم بالكرة أو بدون الكرة تتحسن على نحو ملحوظ بتطوير وزيادة مستوى القوة و يؤكد علي بيك (1995م) أن الارتقاء الحاد في مستوى القوة العضلية بشكل عام يكون عبر تدريبات متواصلة فكرة القدم تتطلب ان يكون لاعبيها يتميزون بالقوة و من بينها القوة الانفجارية حيث يضيف مشتت (2015\_26) أن القوة الانفجارية أنها أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية لمرة واحدة أو إنتاج أقصى قوة عضلية لمرة واحدة وبأقصر فترة زمنية.

انطلاقاً من كل ما سبق و بالاطلاع على مختلف البحوث و الدراسات السابقة و المتشابهة فانه لوحظ أن تأثيرات القوة تدرج ضمن الوحدات التدريبية لمعرفة تأثير القوة الانفجارية على تطوير المهارات لدى لاعبي كرة القدم و هذا ما دفعنا لصياغة التساؤل على النحو التالي : هل للقوة الانفجارية تأثير في تطوير المهارات في كرة القدم ( التسديد , الضرب بالرأس , الارتقاء ) ؟

## 1 التساؤلات الفرعية :

- ❖ هل للقوة الانفجارية تأثير في تطوير مهارة التسديد صنف أكابر؟
- ❖ هل للقوة الانفجارية تأثير في تطوير مهارة الضرب بالرأس ؟
- ❖ هل للقوة الانفجارية تأثير في تطوير مهارة الارتقاء ؟

## 2 فرضيات البحث :

### 1.2 الفرضية العامة :

للقوة الانفجارية تأثير فعال في تطوير مهارات كرة القدم صنف أكابر ( التسديد ، ضرب بالراس ، الارتقاء ).

### 2.2 الفرضيات الجزئية :

- ❖ للقوة الانفجارية تأثير فعال في تطوير مهارة التسديد في كرة القدم صنف أكابر
- ❖ للقوة الانفجارية تأثير فعال في تطوير مهارة الضرب بالرأس صنف أكابر .
- ❖ للقوة الانفجارية تأثير فعال في تطوير مهارة الارتقاء صنف أكابر .

### 3 أهمية الدراسة :

ان لأبي دراسة أهمية و قيمة حيث تختلف هذه الأهمية من دراسة الى الأخرى حسب ما تقتضي كل واحدة منها حيث تمثلت أهمية البحث في :



3. 1 أهمية علمية :

## الفصل التمهيدي : الإطار العام للدراسة

- ✓ تعتبر الدراسة الحالية الوصول الى تأثير القوة الانفجارية على مهارات كرة القدم ( التسديد، الارتقاء ، الضرب بالرأس) و بالتالي تعتبر كإضافة علمية و عملية في مجال التدريب في مختلف نوادي التدريب و في مختلف المستويات من أجل التطوير في مستوى اللاعبين مهاريا .
- ✓ يساعد بحثي و الذي يعتبر في مجال تخصصنا تخصص التدريب الرياضي هذا المدربين و اللاعبين في معرفة تأثير القوة الانفجارية في تطوير مهارات كرة القدم .

3. 2 أهمية العملية :

- ✓ معرفة تأثير القوة الانفجارية على مهارات كرة القدم ( التسديد ، الارتقاء ، الضرب بالرأس) في تطوير مستوى اللاعبين .
- ✓ محاولة الوصول الى نتائج تفيد اللاعب بشكل عام و المدرب بشكل خاص في تخصص كرة القدم .
- ✓ اثناء رصيد المكتبة .

4. أهداف البحث :

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها و أهداف لتحقيقها من أجل تقديم البديل و تعديل ما هو موجود أو كإضافة علمية أو عملية و هذا كله في خدمة البحث العلمي و من خلال بحثي هذا نريد التحقق من بعض الأهداف و التي يمكن حصرها :

- ❖ ابراز تأثير للقوة الانفجارية على المهارات كرة القدم تحديدا في مهارة التسديد
- ❖ ابراز أن القوة الانفجارية من الأوليات التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب بالرأس .
- ❖ ابراز أن القوة الانفجارية من الأوليات التي يجب مراعاتها في مهارة الارتقاء.
- ❖ ابراز أن القوة الانفجارية من الأوليات التي يجب مراعاتها في مهارة التسديد و الضرب بالرأس والارتقاء.
- ❖ الكشف على الفروق الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للعينتي البحث في التسديد و الضرب بالرأس و الارتقاء .

❖ الكشف على علاقة الارتباطية بين القوة الانفجارية و مهارة التسديد و الضرب بالرأس و الارتقاء .

## 5. تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث :

- ✓ **القوة** : تعرف القوة بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادي لها ( مفتي إبراهيم 2000, ص 15) .
- ✓ **القوة الانفجارية** : اصطلاحا : هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي نتاجها في حالة أقصى انقباض ارادي لمرة واحدة و بأسرع زمن ممكن و تعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جدا ( قاسم حسين المندلاوي و محمود عبد الله الشاطي 1987, ص 85).

## الإطار

## الفصل التمهيدي : العام للدراسة

- ✓ **المهارة** : لفظ مهارة يشير الى الأداء المتميز ذو المستوى العالي و الرفيع في كافة المجالات الحياة و هو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة المتوصل الى اهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان و الثقة .
- ✓ **مهارة التسديد**: يعد التهديد من اهم المهارات الأساسية والاكثر اثارة في لعبة خماسي كرة القدم وهو الذي يحقق غاية اللعبة وبدونة فأن اللعبة لا معنى لها وهو ختام العمليات الهجومية التي يقوم بتنفيذها الفريق ككل او اللاعب بمفرده. ويؤكد (جارلوس هيوز 1990 ) بأن " كل شيء يفعل اللاعب او الفريق يعد اسهاما باتجاه خلق فرص للتهديد " ويرى (سامي الصفار 1984 ) "على التهديد تتوقف نتيجة المباراة والتهديد هو الخطوة الأخيرة في سلسلة فعاليات تنتهي بضربة التهديد"
- ✓ **مهارة الضرب بالرأس** : هي من المهارات الدفاعية و الهجومية في ان واحد ، سواء لتسجيل هدف في عملية الهجوم ، اما لإبعاد الكرة في عملية الدفاع على المرمى و تمرير الكرة الى الزميل بحيث يكون ادائها بدقة ( علي بيك 2008، ص 88) .
- ✓ **الارتقاء** : و يقصد بالارتقاء و الوثب الى اقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع من حيث الثبات أو الحركة لأداء هدف معين كضرب الكرة بالرأس أو استقبال الكرة العالية و توجيهها دون استعمال أو سيلة مساعدة .( نايف مفضي الجبور ص 228) .

الجانب التمهيدي

الدراسات السابقة

الخلفية النظرية و

1. الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :

العنوان : تأثير التدريب البيليومترى على السرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط

(21\_18) سنة .

الباحث : خالد قيوش .

المستوى : ماستر 2020

الفرضيات :

1. التدريب الرياضي يؤثر بشكل فعال على السرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم .
2. للتدريب البيليومتري أثر فعال على السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
3. للتدريب البيليومتري أثر فعال على السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .
4. للتدريب البيليومتري أثر فعال على القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط .

المنهج المستخدم : منهج تجريبي .

نقد الدراسة المشابهة :

تتشترك هذه الدراسة بدراستنا في القوة الانفجارية في كرة القدم و الا انها تختلف في كونها تهتم بالتدريب البيليومتري و تأثيره على السرعة و القوة الانفجارية.

الدراسة الثانية :

العنوان : أثر تنمية صفة القوة الانفجارية في تحسين سباق لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الباحث : حساني أحمد

المستوى : ماستر 2019.

الفرضيات :

1. يوجد تأثير للقوة الانفجارية في تحسين نتائج سباق 100م لدى تلاميذ الطور الثانوي .
2. توجد علاقة ارتباطية بين تمارين القوة الانفجارية و تحسين نتائج سباق السرعة 100م عند تلاميذ الطور الثانوي .

الإطار

الفصل التمهيدي :

العام للدراسة

3. نعتبر أن تنمية صفة القوة الانفجارية من أولويات التي يجب مراعاتها في تحسين نتائج سباق السرعة

لدى تلاميذ الطور الثانوي .

نتائج الدراسة الإحصائية :

- كلما كان هناك نقص في القوة الانفجارية أثر ذلك سلبا على أدائهم عند اللعب بالرأس .
- الزيادة في القوة الانفجارية تحسن من الأداء اللاعبين أثناء اللعب بالرأس .

النتائج التي توصل اليها أكدت على عدم تحقق فرضياته و ذلك يعود بالدرجة الأولى الى :

- قلة الوقت المخصص لتنمية القوة الانفجارية – ضعف الإدارة- .
- عدم تأثر الحصة الأسبوعية ( فردية و جماعية ) .
- كثرة الغيابات و اللامبالاة .

نقد الدراسة :

تشارك هذي دراسة مع دراستنا في تأثير القوة الانفجارية على الصفات البدنية و تختلف في نوع الرياضة و أيضا في مهارات الرياضية المدروسة .

الدراسة الثالثة :

**العنوان :** تأثير برنامج تدريبي مقترح للقوة الانفجارية و التوافق على تحسين الارتقاء و دقة أداء الضرب بالرأس لدى لاعبي أواسط كرة القدم ( 17-19 ) .

**الباحث :** كورداس خالد

**المستوى :** ماستر 2018.

**الفرضيات :**

1. البرنامج التدريبي المقترح للقوة الانفجارية و التوافق يساهم بشكل كبير في تحسين الارتقاء و دقة أداء الضرب بالرأس لدى لاعبي كرة القدم .
2. البرنامج التدريبي المقترح للقوة الانفجارية و التوافق يساهم بشكل إيجابي في تحسين الارتقاء لاعبي كرة القدم أواسط .
3. البرنامج التدريبي المقترح للقوة الانفجارية يساهم بشكل كبير إيجابي في تحسين ضرب بالرأس لدى لاعبي كرة القدم أواسط .
4. يوجد فرق دال احصائيا بين النتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية .

النتائج الدراسة الإحصائية :

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبار الارتقاء .
- وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبار ضرب الكرة بالرأس .

نقد الدراسة :

تتشترك هذه الدراسة مع دراستنا من حيث القوة الانفجارية و علاقتها بالمهارات الخاصة في كرة القدم من بينها الارتقاء و الضرب كرة بالرأس و تختلف في كون دراسة عبارة عن برنامج تدريبي مقترح أما دراستنا فيها تختص في البحث حول تأثير القوة الانفجارية على مهارات كرة القدم ( التسديد ، الارتقاء ، الضرب بالرأس ) .

الدراسة الرابعة :

العنوان : مدى فعالية القوة الانفجارية للأطراف السفلية في التهديف من الثبات في كرة القدم صنف أقل من (21 سنة) .

الباحث : سعيدي عبدالرزاق ، ذبيح نور الدين

المنهج: تجريبي

المستوى : ماستر

الفرضيات :

1. توجد علاقة فاعلية للقوة الانفجارية للأطراف السفلية مع وجود علاقة ارتباطية للتهديف في كرة القدم

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية لفاعلية القوة

الانفجارية للأطراف السفلية .

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار القبلي و البعدي لصالح مجموعة التجريبية في دقة التهديف .
4. توجد علاقة بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و دقة التهديف في كرة القدم صنف أقل من 21 سنة .

النتائج الدراسة الإحصائية :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بيت الاختبار القبلي و البعدي للعيننة التجريبية لصالح الاختبار البعدي .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

### الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

### الجانب التمهيدي

- تنمية صفة القوة الانفجارية في المرحلة العمرية هام للاعبي كرة القدم من الناحية تأثيرها على مهارة التصويب و كذا الارتقاء للضربات الثابتة .

نقد الدراسة :

### الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

### الجانب التمهيدي

تشترك هذه دراسة مع دراستنا من حيث مدى تأثير القوة الانفجارية في الأطراف السفلية في التهديف حيث تعتبر هذه النقطة مشتركة مع دراستنا في المهارة التسديد و تختلف في المهارات الأخرى المتعلقة بالدراستنا ( الضرب بالرأس و الارتقاء ) .

الدراسة الخامسة :

**العنوان :** علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بمسافة قطع 10 م و 20 م في تنمية الصفات المهارية مستوى .

**الباحث :** بونازو صدام

**المنهج :** تحليلي وصفي .

**المستوى :** ماستر

**الفرضيات :**

1. توجد علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية لأطراف السفلية والسرعة للمسافات (10م – 20م) في تنمية الصفات المهارية .
2. توجد علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و السرعة 10 م لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة .
3. توجد علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلية و السرعة 20 م لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة .

**نتائج :**

- وجود علاقة طردية غير دالة احصائيا بالنسبة لزمين 10 م .
- وجود علاقة ارتباطية عكسية بالنسبة لزمين 20 م .
- لعبة كرة القدم تتطلب لياقة بدنية عالية .

**نقد الدراسة :**

### **الخلفية النظرية و الدراسات السابقة**

### **الجانب التمهيدي**

تشترك هذه الدراسة مع دراستنا في كونها تدرس القوة الانفجارية للأطراف السفلية و علاقتها بالصفات المهارية و هنا تحديد يمكننا ان نربطها بمهارة التسديد أيضا من حيث الجزء قوة السفلي و تختلف كون أن دراستنا تطرقت الى مهارات أخرى عدا التسديد كالضرب بالرأس و الارتقاء .

**الدراسة السادسة :**



**العنوان :** أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب تدريب الذهني و البدني لتطوير الضربات الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

**الباحث :** شتيوي عبد المالك

**المنهج :** تجريبي .

**المستوى :** دكتوراه

**الفرضيات :**

1. البرنامج التدريبي الرياضي المقترح بأسلوب التدريب الذهني و البدني يساهم في التطوير الضربات الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بصفة أحسن من البرنامج المتبع .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار مهارات الضابطة
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لمهارات كرة القدم .
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار مهارات المجموعة التجريبية .
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لمهارات كرة القدم .

**نتائج :**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة التمرير
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة السيطرة على الكرة
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة التهديف
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مهارة التسديد من الثبات .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في ضربات الجزاء .

**نقد الدراسة :** تشترك هذه الدراسة مع دراستنا في كونها تطرقت الى المهارات كرة القدم و أهمها التهديف و التسديد التي كانت محور بحثنا و اختلفت في مهارات الأخرى المدروسة من خلال بحثنا ( الارتقاء و الضرب الكرة بالرأس )

## تمهيد :

القوة هي أحد المكونات الأساسية للقوة البدنية والتي تكتسب أهمية خاصة ، نظرا لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يلحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية يمثل ما حضت به القوة التي دارت حولها الأساطير القديمة ، وظلت مواضيع الكثير الجدل حتى الآن ، وخاصة من حيث تأثيرها على الفتيات ، ارتباطها بالناحية النفسية للفرد و بعمليات التنويم والأطفال في مراحل النمو المختلفة والمغناطيسي، و مازالت القوة العضلة هدفا عاما يسعى إليه جميع الناس . لقد حاول الكثير من العلماء تعريف القوة، ستعرض مجموعة من تلك التعريفات التي اتجه معظمها إلى تقسيم القوة العضلية إلى القوة المتحركة و القوة الثابتة وذلك تبعا لطبقة الانقباض العضلي، كما اتجهت هذه التعريفات أيضا إلى تقسيم القوة الانفجارية تبعا لارتباطها بمكونات اللياقة البدنية الأخرى

## 1. تعريف القوة العضلية :

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية فقد اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها : يعرفها هاره ( harra ) بكونها أعلى قدر من القوة يذها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .

كما يعرفها ( زاتسيورسكي zaciorski ) بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها (علاوي، 1982، ص91) .

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع العضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي له (السيد، 2011، ص27) .

## 1. أهمية القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة و تعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فيسيولوجية عنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى (جلال الدين، 2004، ص29) لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح لتقدم 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 إحدى الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة. (حماد، 2001، ص167).

ويؤكد محمد صبحي حسنين 1982 كون القدرة العضلية أهم القدرات البدنية على الاطلاق في أساس تعتمد عليه الحركة والممارس الرياضية و الحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء

والتحصيل و الإنتاج الشخصية ، إذ يتوقف الانجاز الحركي الكامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري العالي في جميع الألعاب والمنازلات التنافسية (سلامة ، 1994، ص236) .

## 2. أنواع القوة العضلية :

و يتفق كل من حسن أبو عبده (2015) و محمد عبده الوحش , مفتي إبراهيم (1994) و أمر عبد الباسط (2001) على انا قدرة العضلات في التغلب على المقاومة و ان اتجاهات تدريب الوة يمكن تقسيمها الى :

✓ القوى القصوى .

✓ القوة المميزة بالسرعة .

✓ تحمل القوة .

✓ القوى الانفجارية .

### القوة الانفجارية في كرة القدم

### الفصل الأول

#### 1.3 القوة القصوى :

يعرفها أمر الله البساطي (2001م) بأقصى قسوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي. (89:13) محمد عثمان (1994م) إن القوة العضلية القصوى تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية لعدد ليس بالقليل من الأنشطة الرياضية ويعد عنصر القوة القصوى ذا أهمية خاصة لتلك الرياضات التي تحتاج إلى التغلب على مقاومات كبيرة (95:74) ويذكر ماجد علي (2009م) أنها أقصى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي أثناء الانقباض الإرادي لمرة واحدة. (67): 100) وتشير نوال مهدي وفاطمة عبد المالكي (2011م) إلى أنه أقصى قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من طريق الانقباض الإرادي، فبعض أنواع الأداء التي تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء

أكان هذا الانقباض ثابتة أم متحركا. (85:98)

#### 2.3 القوة المميزة بالسرعة :

ويشير السيد عبد المقصود (1997م) إن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على أداء حركات ضد مقاومات عند المستوى قبلا لأقصى وبدرجة سرعة عالية. (11:121).

ويرى محمد حسن علاوي (1994م) إن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة. (70.80).

ويرى أمر الله الباسطي (2001م) إن القوة المميزة بالسرعة أهم أشكال القوة والنوع الغالب والأكثر استخداما في أداء لاعب كرة القدم وذلك من طريق نتائج تحليل نشاط لاعب الكرة في المباراة حيث تؤكد على القوة والسرعة للأداء نفس الوقت. كما يجب على المدرب مراعاة زيادة نسبة تدريباتها في برامج التدريب ويليها تحمل القوة حيث لا يرمي التدريب هنا إلى تنمية القوى القصوى بصفة أساسية للاعب كرة القدم. (89,90:13) ويتفق كل من محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم (1994م)، حسن أبو عبده (2015م) على أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا مؤثرة في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس إيجابيا على الأداء الأفضل للمهارات الأساسية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابات وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة المميزة بالسرعة عند التصويب على المرمى والوثب عالية لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشتيت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمحاورة مع السرعة فيتغير الاتجاه. (76:2218476).

### 3.3 قوة التحمل ( تحمل القوة ) :

يشير رامي محمد ( 2016 م ) بأنها المقدار على استمرار في أخراج القوة أمام مقاومات لفترات طويلة ، كما تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات معينة لأطول

## القوة الانفجارية في كرة القدم

## الفصل الأول

فترة ممكنة في مواجهة التعب ، وهناك من يعرفها بأنها أقصى عدد من التكرارات لانقباض عضلي أقل من الأقصى في مواجهة التعب . ( 29 : 67 )

ويشير كل من حسين علي وعامر فاخر ( 2010 م ) إلى إن تحمل القوة تعني قدرة الرياضي التغلب على المقاومات لفترات طويلة نسبيا من دون أن ينخفض مستوى القوة بصورة ملحوظة نتيجة التعب ، أما أهميتها الخاصة في المسابقات التي يجب أن يتغلب الرياضي فيها على مقاومات بالغة ولمدة طويلة نسبياً كما في ألعاب الكرة وغيرها ، ( 23 : 192 ) ويذكر مفتي إبراهيم ( 2001 م ) إن من خصائص تحمل القوة أن الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجاً عن قليل من الألياف العضلية ويقل عن ذلك العدد المنقوض في حالة القوة السريعة ، وإن سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط ، والانقباض العضلي يكون مستمر ولزمن يتراوح ما بين 1045 ، وعدد كبير من الدقائق . ( 81 : 170 ) .

ويطلق عليها البعض القوة العظمى وتعرف: " بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنجزها مرة واحدة" . ( المندالوي وأحمد سعيد، 1979، ص120)

وتعرف أيضا بأنه: " أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي" (قاسم حسني، 1990، ص328).

كما يفهم من اصطلاح القوة الانفجارية قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحركات الثالثة مثل الرمي، القفز العالي والوثب الطويل في ألعاب المضمار والميدان في الألعاب التي تتطلب قوة مثل: الرمي والقفز....

### 3. تدريب القوة العضلية في كرة القدم :

يشير أمر الله البساطي ( 2001 م ) أن القوة العضلية تؤدي أثرا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب ولاسيما عند الوشب يضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات ، وأيضاً في ما تتطلبها المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع المنافس للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة معاً لتغلب على وزن الجسم في أثناء الأداء طوال زمن المباراة ، ( 13 : 89 )

ويشير علي بن صالح ( 1994 م ) إن لإظهار القوة في مختلف الحركات والواجبات التي يمكن القيام بها في كرة القدم لابد من تطوير القوة العاملة للمجامع العضلية التي يقع عليها العبء الرئيس لأداء هذه الواجبات . أما القوة الخاصة فهي قدرة لاعب كرة القدم على إظهار أكبر قدر من القوة عند أدائه المهارات الخاصة في كرة القدم . ( 51 : 260 ) .

ويشير مهند البشتاوي ، احمد محمود ( 2006 م ) نقلاً عن اوزولين إلى إن القوة تؤثر بصورة مباشرة في سرعة الحركة ، في الأداء والجهد والمهارة المطلوبة وان القوة العضلية واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ، وتعد سبب التقدم في هذا الأداء حيث يتوقف على المقاومة ودوام البرنامج التدريبي . (90:305) .

## الفصل الأول

### القوة الانفجارية في كرة القدم

ويذكر أنجلزه.ج ( 1996 Angeles H.j م ) إن هذه التدريبات أخذت مكانتها في الوقت الحاضر في البرامج الصحية التي تعتمد على استخدام الأوزان المضافة لوزن الجسم كوسيلة للحصول على تغيرات وظيفية ( الجهاز العضلي ) نتيجة الجهد البدني الناتج من حمل هذه الأوزان . ( 103 : 32 )  
ويرى فاضل سلمان ( 1990 م ) إن الغاية الأساس من استخدام الأوزان المحددة في التدريب هي رفع معدلات الزيادة في القوة العضلية وتطويرها ، لذا يجب توزيع الأوزان المستخدمة في التدريب بما يتلاءم مع قابلية اللاعب البدنية والتدرج بالحمل التدريبي على وفق أسس علمية صحيحة ، ( 156 : 58 ) .

وتشير انيتابين " ( 2004 م ) إن البرنامج التدريبي الناجح والمخطط له بصورة جيدة سواء بالإنقال أم بالأجهزة المتعددة أو باستخدام أوزان محددة له مميزات متعددة يمكن الوصول إليها وهذه المميزات هي :

- 1- تقوية الأوتار والأربطة .
- 2- زيادة كثافة العظام وقوتها .
- 3- زيادة حجم العضلات وقوتها .
- 4- زيادة معدل الأيض .
- 5- خفض ضغط الدم .
- 6- تحسين وضع الجسم وانتصابه .
- 7- - تقليل نسبة الدهون بالجسم .
- 8- تقليل نسبة الكوليسترول بالدم .
- 9- تقليل الإصابات .
- 10- تحسين الصحة النفسية
- 11- تحسن المظهر والشكل الخارجي . ( 20:16 ) .

#### 4. علاقة القوة بالأداء المهاري في كرة القدم :

ويتفق كل من محمد عبد الدايم وآخرون ( 1993 م ) أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعبان ( 1994 م ) على انه في مراجعة الدراسات التي قام بها كلارك التي تناولت تنمية القوة وتحسين الأداء في المهارات الرياضية توصل إلى إن استخدام برامج تصاعديّة بالأثقال يساعد على تحسين الأداء المهاري الحركي باستخدام الانقباض المتحرك و الثابت ، و مثال على ذلك في بع مهارات كرة القدم نقلا عن دراسة قامه بها كابري و اخرون عند توصل الى وجود علاقة دالة

بين قوة الرجل اثناء الأداء المشابه للحركة و تحسين أداء الركل المقاس بمسافة حركة الكرة . (367:77) .  
(190:1).

#### 5. تصنيف القوة الانفجارية :

##### القوة الانفجارية في كرة القدم

##### الفصل الأول

يصنف "رادكليف وفرنتينوس" ترمينات القوة الانفجارية تبعا لثلاث مجموعات رئيسية هي: ( الرجلين و الحوض ، الجذع الصدر و حزام الكتف و الذراعين )، وهذه المجموعات العضلية تكون ما يعرف بسلسلة القدرة العضلية فمعظم الحركات الرياضية تنشأ من عضلات الجذع بواسطة حركات مثل الثني و املد و الالتفات إلى الطرف العلوي لأداء بعض انواع الحركات بواسطة عضلات الصدر وحزام الكتف و الذراعين.

✓ **القوة الانفجارية للرجلين و الحوض** : تعتبر المجموعات العضلية للرجلين و الحوض المصدر الرئيسي للقدرة مثل الجري و الوثب و الرمي وكذلك الحركات الرياضية الأكثر تعقيدا للأنشطة الرياضية ويمكن تصنيف حركات القدرة الحركية الانفجارية للرجلين و الحوض إلى حركات الوثب، الارتداد، الحجل، الفجوة، الخطوات المتناوبة، و الارتقاء

✓ **القوة الانفجارية للجذع** : تعتبر المجموعات العضلية للجذع هي حلقة الوصل للسلسلة الحركية للقدرة العضلية بين الرجلين و الحوض (للأطراف السفلية) و الصدر وحزام الكتف و الذراعين (للأطراف العليا) و مجموعات الجذع ذات أمهية كبيرة و فائقة لأداء الفعال ذو القدرة العالية للعديد من الحركات الرياضية و تنقسم حركات القدرة العضلية الانفجارية الخاصة بالجذع الى المرجحات و الالتفاف.



لقوة الانفجارية للصدر و حزام الكتف و الذراعين: حركات القدرة العضلية الانفجارية للصدر و حزام الكتف و الزراعين هي الحصييلة النهائية لسلسلة القدرة و التي تبدأ من الرجلين و الحوض و تمر بالجذع وهي حركات تشمل على الرمي و القفز و الجري و المرجحات و الضرب. (محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معاف، 1998، ص 106.)

## 6. أهمية القوة الانفجارية :

- تساعد على تحقيق نتائج بارزة في مواقف اللعبة اليت تتطلب إنتاج القوة في اللحظة و السرعة المناسبة .
- العب كرة القدم الذي يتمتع القوة الانفجارية الكاملة يكون لديه القدرة على إنجاز الحد الأقصى من القوة العضلية في اقل زمن ممكن و يظهر ذلك في اداء العديد من المهارات كالتصويب و التمير و الارتقاء.
- توافر هذه الصفة يعد ضروري للوصول بالرياضي الى أعلى المستويات فالقوة الانفجارية تؤثر على السرعة الحركية في الكثير من مهارات اللعبة ، كما أنها تزيد من السرعة و القدرة و الرشاقة.
- تدريبات القوة الانفجارية في كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على بنية أقوى و أضخم .
- تدريبات القوة الانفجارية يفي كرة القدم تساعد اللاعب في الحصول على الحد البدني الأعلى و يصبح التعب اقل.
- القوة الانفجارية في كرة القدم تعتبر هي العنصر الرئيسي المكون لعناصر اللياقة البدنية حيث ترتبط متطلبات القوة متطلبات السرعة و تدعى الصفة المركبة. (حنفي محمد مختار، 1974، ص 223).

## القوة الانفجارية في كرة القدم

## الفصل الأول

### 8. العوامل المؤثرة في القوة الانفجارية :

وجد الكثير من العوامل اليت تؤثر في القوى الانفجارية وهذه العوامل هي نفسها ايل حد ما والتي تؤثر في القوة نظرا للتشابه الكبيري بني القوة و القدرة و عليه سوف تقسم العوامل المؤثرة الى ثالث محاور هي:

✓ **العوامل البيو ميكانيكية :** وتتمثل في انسيابية اداء المهارات الأساسية للرياضات التخصصية و العوامل

البيو ميكانيكية تلعب دورا جوهراري و متنوعا في تطوير مستوى القوة الانفجارية و العوامل المحددة

لأداء القوة الانفجارية من انحية الميكانيكية هي الجاذبية الأرضية وكتلة الجسم و الاحتكاك و القوى الطاردة المركزية و كل من مقاومة الماء او الهواء وتؤثر العوامل البيو ميكانيكية في القوة الانفجارية بشكل خاص خلال التغيرات اليت تحدث في القدرة الميكانيكية المطلوبة و الناتجة عن هذه المحددات و مثل هذه التغيرات في القدرة الميكانيكية عادة ما يعرب عنها التحسس في الفاعلية.

✓ **العوامل الفسيولوجي:** وتتمثل في: الأيض، العتبة التدريبية، العتبة الفارحة اللاهوائية، الكفاءة اللاهوائية، العتبة الأوكسجينية، القدرة الأوكسجينية، التحمل الهوائي، التمارين البدنية الأوكسجينية، الدين الأوكسجيني.

✓ **الحالة التدريبية:** هي حالة الرياضي جميعها ويدل على مدى استعداد و كفاءة عمل اجهزة الجسم في التدريب و تعرب عن حالة الرياضي الفعلية و اليت يكون عليها في كل وقت، كما تتوقف على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات فكلما ارتفع المستوى و هنا جيب مراعاة التناسق بني درجة تنمية و تطوير هذه المكونات طبقا لمتطلبات المنافسة حيث يمكن بلوغ الفورمة الرياضية حيث تتركب الحالة التدريبية من: الحالة البدنية، الحالة المهارية، الحالة الخطيطة، وهناك اتفاق على أن الطرق المستعملة لتطوير القدرة الانفجارية هي: ( أحمد حسن عالوي، 1994، ص163):

أ . تدريب القوة عن الأثقال :

\*الشدة: بالنسبة للوزن المستخدم من 30 – 50% من أقصى وزن يستطيع اللاعب أن يرفعه للتمرين المحدد، وتكون سرعة الأداء أقصى ما يمكن من قوة وسرعة 100% .

## القوة الانفجارية في كرة القدم

## الفصل الأول

\*الحجم: التكرارات اقل من ( 4 ) تكرارات للتمرين الواحد.

\*الراحة: رجوع النبض إلى ( 120 ) ضربة/دقيقة بني التكرارات وبين المجاميع إلى اقل من 110 ضربة/دقيقة . أو راحة من (3-5) دقائق بني التكرارات . ومن (8-10 ) دقيقة بين المجاميع . (د. تريس عوديشيو، 1996، ص101) .

ب- تدريبات وزن الجسم :

هي طريقة تدريب ممتازة يمكن أن تعمل هبا أفراد فريقك و يعطي هذا النوع من التدريب مجموعة من الفوائد الإيجابية فهو مفيد لإعداد مجموعة كبيرة من الرياضيين كما أن فوائده تظهر عندما ال تتوفر لديك صالة أثنقال و يكون كبديل و يمكن استخدامه كتمرين استشفاء ممتاز بعد يوم ذو شدة عالية.

تدريبات وزن الجسم : هي طريقة تدريب ممتازة يمكن أن تعمل بها أفراد فريقك و يعطي هذا النوع من التدريب مجموعة من الفوائد الإيجابية فهو مفيد إعداد مجموعة كبرية من الرياضيين كما أن فوائده تظهر عندما ال تتوفر لديك صالة أثقال و يكون كبديل و يمكن استخدامه كتمرين استشفاء ممتاز بعد يوم ذو شدة عالية .وتستعمل في تدريبات الجسم طول السنة كما أنها بشكل ممتاز لتدريب العيب كرة القدم عند التدريب بمرحلة الإعداد العام و يمكن ان نستعمل التمارين الآتية :

- ✓ مترين القرفصاء بوزن الجسم: أبدا بوضع تكون فيه الأقدام بعرض الأكتاف وضع الذراعين للخارج و أمام الجسم اثني الركبتان للأسفل و كأنك جالس على كرسي مع ميل الجسم للأمام و أعلى قليلا و ينتقل الورك للخلف عندما تهبط تذكر جيب منع الركبتين من الخروج أمام إبهام القدم عند عمل القرفصاء .
- ✓ الشناو العريض : الاستناد الأمامي المائل و الفتحة بني اليدين اعرض قليل امن الكتفين و الفتحة بني القدمين تكون بعرض الورك و إبهامي القدمين على الأرض انزل كامل الجسم بثين المرفقين و امسافة 10سم عن الأرض ثم مد المرفقين فيندفع الجسم للأعلى
- ✓ سوبرمان للكل: استلق والوجه على الأرضية للأسفل وعلى الجانبين ارفع الصدر و الرأس عن الرضية و أحافظ على اتصال القدمين بالأرضية. ( مجال صربي فرج ، 2012 ، ص 398 .

### -تدريبات القوة الانفجارية عن طريق الوثب البليومتريك :

لقد أكدت الدراسات والبحوث اليت أجريت بخصوص أفضل الأساليب التدريبية لتطوير القوة الانفجارية إن تدريبات البليومتريك هي أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية ، وقد أجريت بحوث مقارنة بني تدريب القوة الانفجارية عن طريق الأثقال و تدريب القوة الانفجارية عن طريق البليومتريك على عينه من مجموعتين متجانستين استخدمنا برامجين

## القوة الانفجارية في كرة القدم

## الفصل الأول

لتطوير القوة الانفجارية بنفس عدد التكرارات ونفس الفترة الزمنية وقد أظهرت النتائج تفوق مجموعة التدريب بطريقة البليومتريك على مجموعة التدريب بالأثقال في تطوير مستوى القوة الانفجارية.

وبذلك فان تدريبات البليومتريك قد اختصرت الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية نتيجة لتأثيرها الفعال في تطوير القوة الانفجارية للاعبين . وفكرة تدريبات البليومتريك تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن تقلص المركزي للعضلة أي انقباض العضلة حنو مركزها يكون أكثر سرعة وقوة وفاعلية إذا سبقه تقلص المركزي وهذا يعين أن العضلة أو مجموعة تقلص ال مركزي أي إطالة للعضلة ثم تقلص مركزي أي تقصير العضلة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها أولا معين إطالة ثم انقباض . وهذه الحالة تشبه المثل القائل إن سحب أو مط حبل مطاطي أكثر من طوله فان بعد ذلك سيرتد بحركة سريعة وقوية منو المركز بسبب إن طاقة التمدد سيحتفظ بها بالمكون المطاطي للعضلة، وهذا يعين إن أقصى انقباض للعضلة أو ، وهذه انقباض أي مشاركة جميع الوحدات الحركية

في العضلة حيث عندما تحدث أولاً في انقباض مركزي الحالة تحدث في تدريبات الوثب العميق والتدريبات الأخرى اليت تنفذ بنفس الأسلوب.

**مثال على تدريبات الوثب العميق :**

يقف اللاعب على صندوق أو مرتفع ارتفاعه مثال (90) سم ثم يهبط اللاعب بكلتا رجليه إلى الأرض وأثناء لمس الأرض تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم بالانقباض اللامركزية أي انقباض بالتطويل لتمتص صدمة التقاء الرجلين بالأرض أي يحدث أثناء لمس الأرض بالرجلين إطالة سريعة في العضلات العاملة مما يؤدي ذلك إلى حدوث تخفيف

في مستلزمات الإطالة الموجودة داخل الألياف العضلية وهي المغازل العضلية وأعضاء جولجي الوترية و التي ترسل إشارات إلى الحبل الشوكي الذي يقوم بدوره برد الفعل الانعكاسي لمنع حدوث فوق الإطالة عن طريق تقلص الإرادي قوياً حنو مركز العضلة ( حتى لا يحدث تمزق للعضلة نتيجة فوق الإطالة )، هذا التقلص القوي اللإرادي للعضلة يدمج مع التقلص القوي الذي يقوم به اللاعب بعد لمس الأرض إلى فوق صندوق آخر على بعد ( ب لارتقاء مباشراً 1م من الصندوق الأول وبارتفاع مثلاً 90)سم، وعليه فان هذا التقلص اللامركزية ( طويل العضلة ) والتقلص المركزي يؤدي إلى ( مشاركة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية وبنفس الوقت وبأقصر فترة زمنية .و عليه يجب التركيز على مثل هكذا

## القوة الانفجارية في كرة القدم

## الفصل الأول

تدريبات وذلك لان اللاعبين يواجهون مواقف كثيرة تتطلب انقباض عضلي سريع وقوي للعضلات العاملة لغرض الانطلاق السريع أو لرمي الكرة أو الوثب للأعلى أو ضرب الكرة وهذه التدريبات توفر

أقصى انقباض بأقصر فترة زمنية ولهذا جيب التأكيد على تدريبها و خاصة في فترة الإعداد اخلاص وفترة المنافسات. (د. تريس عوديشيو، 1996، ص 105).

## 9. أنظمة إنتاج الطاقة لصفة القوة الانفجارية:

نظام إنتاج الطاقة الفوسفات :

يعتبر فوسفات الكرياتين PC من المركبات الكيميائية الغنية بالطاقة، ويوجد في الخلايا العضلية، مثله في ذلك مثل ثلاثي، الفوسفات الأدينوزين ATP المصدر المباشر هلا ، حيث يتم استعادة واحد مول من ATP مقابل انشطار واحد مول من فوسفات الكرياتين. (يوسف لازم كماش، 2001، ص116) .

ومن المعروف أن الكمية الكلية لمخزون PC و ATP في العضلة قليل جدا، وهي تقدر بحوالي 3.0 مول عند السيدات و 6.0 مول عند الرجال، وهذا بالتالي حيد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام.

فيمكن أن يعدو العب 100 مرت بأقصى سرعة لينتهي بمخزون الATP و ال PC، غري أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج الطاقة أكثر من وفرتها، وهناك أنشطة رياضية كثيرة تحتاج سرعة الأداء اللازمة الذي يتم خلال ثواني: العدو، السباحة، المسافات القصيرة . (أبو العال عبد الفتاح، 2002، ص276) .

وكل هذه الأنشطة تعتمد على هذا النظام في إنتاج الطاقة، لما يتميز به من سرعة الإنتاج دون الاعتماد على الأوكسجين ولهذا يطلق على هذا النظام اللاهوائي، ويمكن تلخيص مميزات النظام الفوسفات فيما يلي؛

✓ هذا النظام ليس لديه القدرة على الاحتفاظ بالتقلص العضلي لمدة طويلة تتعدى 7 ثوانين .

✓ لا يعتمد هذا النظام على سلسلة طويلة من التفاعلات الكيميائية

✓ لا يعتمد على انتظار تحويل أوكسجين هواء التنفس الى العضلات العامة .

## القوة الانفجارية في كرة القدم

## الفصل الأول

✓ تحتزن العضلات كل من ال ATP و PC بطريقة مباشرة . ( انيف المفضي الجبور، 2012، ص175) .

10. حاجة لاعب كرة القدم للقوة الانفجارية: (مفتي إبراهيم مرجع سابق ص 19)

✓ تسمح بمقاومة الجاذبية طوال 90 دقيقة أو أكثر خلال التحركات و الجري و الوثبات المتواصلة

✓ كثرة عدد التمريرات و كذلك التصويب على المرمى .

✓ عند تنفيذ مختلف المتطلبات الخططية الهجومية و الدفاعية .

✓ محاولة استخلاص الكرة من المنافس و تشتيتها و اثناء الالتحامات.

✓ الوثبات المتعددة سواء للتهديف أو التمرير بالرأس .

✓ التصادم مع المنافسين خلال الالتحام و ارتطامات اللاعب مع المنافسين .

✓ الحاجة الى تنفيذ رميات التماس .

### الخلاصة :

يستخلص الباحث ان عنصر القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر لاعبو قدم القدم استخدامها و يظهر استخدام هذا العنصر جليا و واضحا في أداء المهارات و مختلف الجوانب الخططية و بالتالي يجب التركيز على تطويرها و استغلالها الى أبعد الحدود و ذلك بما يتماشى مع منطق النشاط الممارس و هو كرة القدم و منه نكون في هذا الفصل قد قمنا بإحاطة نظرية علمية مقتبسة من مختلف المصادر العربية و الأجنبية بالإضافة الى بعض وجهات نظر الباحث انطلاقا من ماهية القوة الانفجارية وصولا الى أهميتها في كرة القدم.

مهارات كرة القدم

### تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

و رياضة كرة القدم تعتبر من بين الرياضات التي لاقت حبا و استقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين ، مما لا بد لممارس كرة القدم التحلي ببعض المهارات منها الأساسية و منها الثانوية و منها التي تكون بالكرة و بدون كرة و تعتبر هذي المهارات من بين احد أهم المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات بصفة عامة و في الفرق بصفة خاصة و من بين أهم الصفات التي سنتطرق اليها هي مهارة التسديد



التي تعتبر من بين اهم المهارات الأساسية و كذلك مهارة الضرب بالرأس التي هي بدورها تحتاج الى قوة عالية و كذلك مهارة الارتقاء .

## مهارات كرة القدم

## الفصل الثاني

### 1. تعريف المهارة :

أخذت هذه الكلمة من الفعل مهر أي حذق وأتقن، و المهار هو الحاذق السابح المجيد (المنجد في اللغة العربية والاعلام، 1987 ، ص 777).

وهي الأداء المتقن و المتميز في انجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسم البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل متميز هو الذي يتقن مهارات عمله ، والموسيقيار الماهر هو الذي جيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلح يصعب تحديده أو إيجاد تعريف مطلق له ، ويرجع ذلك (محمد حسين علاوي محمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي على درجة من الجودة منسوبة إلى الذي يرى أنه يمكن التعبير ا "Singer" مستويات الفرد ومستويات الجماعة و يستدلان على ذلك برأي سنجر عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هو ما :

**المستوى النسبي و المستوى المطلق** , فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه نفس النشاط , أما المطلق فهو مقارنة مستوى المهاري للفرد بمحكّمات تقومي توضع في شكل هرمي تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة القياسية و تستخدم كمحكّمات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكّمات القبول في كليات و المعاهد في نظام التنقيط في الجمنابز و الغطس و غيرها ( محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987 ، ص20) .

وحسب قاموس قاموس **Dictionary Webster**: "الاهارة بي القدرة على استخدام الفرد لعلوماته بكفاية واستعداده للانجاز ( محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، ص20) .

والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول جيثري أن المهارة هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها . ( محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، ص20) .

ويري " دوايتنج "أنها تعني الكفاية في انجاز الواجبات وأعمال خاصة محددة.

## مهارات كرة القدم

## الفصل الثاني

فيقول أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معيّن، وهي تشير إلى مجموعة من " سنجر" Singer أما الاستجابات الخلاصة فهي تؤدي في موقف محدد ، هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الكم على مستوى أداء المهارة . كما يرى " كنب" Knappe "أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر من المخ . ( محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987 ، ص20).

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للوصول إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة (مفتي إبراهيم حماد، 2002 ، ص13).

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة ويف أقل وقت ممكن . (مفتي إبراهيم حماد، 2002 ، ص02).

وكخالصة تمكن القول أن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو انجاز بإتقان وبالاقتصاد في الجهد والوقت.

## 2. أنواع المهارات :

هناك ثلاث أنواع من المهارات :

- ✓ مهارة معرفية : مثل مهارات الحساب و الجبر و الهندسة ..... الخ
- ✓ مهارة ادراكية : هي قدرة الفرد على ادراك الأشياء مثل مهارات ادراك الأشياء المختلفة .
- ✓ مهارة حركية : مثل المهارات الرياضية .

## 3. الفرق بين المهارة و القدرة :

هناك اختلاف علميا و عمليا في مفهوم كل من المهارة و القدرة حيث أن المهارة هي عبارة عن مستوى أداء الفرد في مجال واحد و محدد . في حين مفهوم المهارة يأخذ نصيبا أوفرا من شمولية و العمومية في مجال أداء اللاعب أو الفرد فيكون مفهوم القدرة هي وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة مفهومي القدرة و المهارة ( محمد حسين علاوي , نصر الدين رضوان 1988 ص 55 ) .

## 4. مفهوم المهارة الحركية :

### مهارات كرة القدم

### الفصل الثاني

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التسريحية لأجزاء الجسم مفردة أو جماعية، بدقة وكفاءة عاليتين و بالاختصار في الوقت الجهد

## 5. أنواع المهارة الحركية :

هناك نوعان من المهارات الحركية هما : ( مفتي إبراهيم . 2002):

- 1.5 المهارة الحركية الكبيرة : هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم و خاصة عضلات الجذع و العضلات التي تربط الأطراف بالجذع و تعتمد على عضلات الجذع بشكل رئيسي كمصدر لإنتاج و توزيع القوة كوسيلة للتعبير عن الحركة في المهارات المختلفة و خاصة في ألعاب الرياضة .

2.5 المهارات الحركية الصغيرة : يعد هذا من المهارات بأنه أكثر دقة في معالجة الأشياء باستخدام

اليدين ببراعة و لذلك فهو يتطلب بذل مجهود بدني أقل من المهارات الكبيرة كما يتطلب مستوى عال من الدقة و استخدام أوسع من الدقة و استخدام أوسع للقدرات الحسية و يلاحظ ان تعلم المهارات الحركية الدقيقة تودي من خلال البنية الرئيسية للمهارات الحركية الكبيرة حيث تنتقل المهارات الدقيقة عبر القوام الى الأطراف .

6. تصنيف المهارات الحركية الرياضية : (غازي صالح محمود , هاشم ياسر حسين , ص20, 2013):

✓ التصنيف على أساس التوافق البدني .

✓ التصنيف على أساس الحركة .

✓ تصنيف على أساس الترابط و استمرارية في الأداء

✓ التصنيف على أساس طبقة متطلبات الأداء .

7. مفهوم المهارة في كرة القدم :

يذكر حسن أبو عبده (2016) أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعتبر احد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة ، وتعرف

## مهارات كرة القدم

## الفصل الثاني

المهارة بأنها الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة استجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة (20:27) .

يشير مفتي إبراهيم (2013م) إلى إن مصطلح مهارة كرة القدم يشير إلى حركة ضرورية تستخدم خلال مباريات كرة القدم تنفذ بهدف محدد خلال الهجوم والدفاع في إطار قانون كرة القدم، وهي جوهر الأداء في رياضة كرة القدم وهي القاسم المشترك في أداء كافة لاعبيها. (82: 93-129 يشير غازي صالح (2011م) إلى أن المهارات الأساسية (الفنية) لكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أمتلاكها لاعبو كرة القدم وأحيانا تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة خاصة بعد التطور الكبير طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري و أداء لاعبيه في كرة القدم الذي يساعد اللاعبين في فتح ثغرات في دفاع المنافس

والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباراة واستغلال الفرص التي يحصل عليها اللاعب لتسجيل أعلى عدد من الأهداف. (44:57) ويرى موفق اسعد (2009م) أن الهدف من تدريب المهارات وتعلمها وإتقانها وتثبيتها لكي يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الأمثل خلال المباريات، وأن الهدف الأعلى من الناحية الفنية للأداء (التكنيك) يعني التحكم في الكرة في جميع مواقف اللعب، فضلا عن ذلك يقوم المدرب بمتابعة عمله والتعرف على مستويات اللاعبين عن طريق التقويم المستمر للأداء بواسطة الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية، إذا لا بد من إتقان المهارات الأساسية

على نحو جيد من قبل اللاعبين حتى يستطيعوا الوصول بالكرة إلى الهدف المنافس عن طريق المقاولات القصيرة والمتوسطة والطويلة والسيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف. (70:90) .

ويذكر حنفي مختار (2001م) أنه ليس تعليم المهارات الأساسية هدفا في حد ذاته، وإنما هو وسيلة تنفيذ خطط اللعب وكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو متنفسيه في الملعب و أن يتصرف تصرف سريع أثناء المباراة . (155:25) .

## 8. مميزات المهارات الأساسية في كرة القدم:

يرى حنفي مختار (2001م) أن الممارات الأساسية لها مميزات :

### مهارات كرة القدم

### الفصل الثاني

- ✓ أنها تتطور دائما ولا تقف عند أحد .
- ✓ أم المهارات الأساسية وفق أدائها تتطور مع نمو الصفات البدنية للاعب مع القوة و السرعة و الرشاقة و التحمل , كذلك ملائمة عمل الأجهزة الحيوية للاعب .
- ✓ طريقة أداء المهارات الأساسية فردية الى حد كبير , أكثر مما يتصوره عادة , و عين المدرب يمكنها ملاحظة الفروق الفردية بين اللاعبين في طريقة أداء المهارات .

## 9. تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم :

يشير حسن أبو عبده (2015م) أن المهارات الأساسية تنقسم الى :

- المهارات أساسية بدون استخدام الكرة و هي :

1. الجري و تغير الاتجاه .

2. الوثب .

3. الخداع و التمويه .

4. وقفة اللاعب المدافع .

● **المهارات الأساسية باستخدام الكرة و هي :**

1. الجري بالكرة .

2. ضرب الكرة بالقدم .

3. ضرب الكرة بالرأس .

4. السيطرة على الكرة .

5. المراوغة ( المحاورة ) .

6. المهاجمة و قطع الكرة .

7. رمية تماس .

8. مهارات حارس المرمى .

و يرى مفتي إبراهيم (2013) أنه يمكن تقسيم مهارات كرة القدم الى ثلاثة أنواع :

**1. المهارات الهجومية :**

● الجري و التحرك بالكرة .

**مهارات كرة القدم**

**الفصل الثاني**

● تمرير الكرة .

● المراوغة التمويه و الخداع بالكرة .

● التصويب على المرمى .

**2. المهارات الدفاعية :**

● مهاجمة الكرة .

3. مهارات حراسة المرمى .

**1.1.10 مهارة التسديد :**

## تعريف التسديد :

إن كل محاولة لإرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضربة جيب أن تكون مصوبة كما ينبغي , إن التسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية وهو ثمار اللعب ومما سبق نستخلص " التسديد هو النهاية الجادة و الموجودة من تطورات اللعب الجماعية والفردية ومحاولة التهديد على المرمى الخصم. " (Fredo- garel,1983,p111) .

أهمية استعمال التسديد في اللعب :

من التعريفات السابقة نستنتج أن التسديد بكل تغيراته يكون الهدف النهائي لكل لقطة هجومية للفريق المهاجم، وبعيدا عن كل جانب استعراضي لهذا العنصر من اللعب فإنه يحض باهتمام الكبري ألن الأهداف المسجلة لكل الفريقين تعطي النتيجة وتبني الفريق الفائز و الخاسر، حيث يكون التسديد هنا أسلوب هام ضروري في هذا التهديد . والعكس من التمير فإن التسديد يعتبر كحركة فردية ضرورية يتدخل فيها سوى اللاعب بالإضافة للكرة والمستقبل "الحارس" حينما جيد القاذف نفسه متحررا ؛ ولا يخفى علينا ان هذه اللقطة لا تنتج الا بعد لقطة جامعية أو فردية ، تهدف لوضع القاذف في وضعية تسمح له بالتسديد ، وهنا إذا كانت اللقطة فردية فإن النجاح متوقف على الحركة التقنية للقاذف، ومن هنا فإن الأهمية التي يعطيها التسديد في كره القدم ، المكانة التي يأخذها، في التدريبات الجاذبية والفرحة اليت ينتجها لاعبين تظهر لنا كعناصر أساسية لتشريع دراستنا التحليلية لهذا المقطع من اللعب والتحكم في التقنية لدى الصفات الصغرى.

## 2.1.10 أنواع القذف و تقنية التنفيذ: (التسديد)

### مهارات كرة القدم

### الفصل الثاني

**قذف الكرة :** (بوداود عبد اليمني، 1989، ص 77) : رغم الفوارق التي توجد بين أنواع ضرب الكرة من حيث السير الحركي إلا أنه توجد بعض المبادئ المشتركة:

- ✓ ثنى رجل الارتكاز في ركبتها ومرجحة الذراعين جانبا أثناء تأدية الضربة.
- ✓ وضع رجل الارتكاز بالنسبة للكرة له مميزات عديدة فإذا كانت رجل الارتكاز جانبا أو على مستوى الكرة، فهذا يعني مسار منخفض للكرة ورجل الارتكاز للخلف قليلا عندما نريد ضرب الكرة الى الأعلى .

✓ عند تنفيذ الضربة يجب تثبيت مفصل القدم ليسمح بنقل القوة من الجسم للاعب، الى الرجل الضاربة، بشرط أن يكون الارتكاز جيدا، ويساعد هذا العمل على إيجاد الدقة والتقليل من الصلابة المفصلية .  
✓ قبل أن تتم الضربة جيب أن تتقدم الرجل الضاربة بعمل تحضري ويتمثل ذلك في مرجحتها الى الوراء حسب متطلبات الضربة.

✓ جيب السيطرة على خطوات الاقتراب والنظر الى الكرة لحظة ضربها مع معرفة مكان اتجاهها .  
✓ لكي يتم تأدية ضرب الكرة بمشط القدم جيب أن تكون الركبة فوق الكرة لحظة وصولها عالية.

**قذف الكرة بشط القدم :** يعتبر قذف الكرة بمشط القدم من أهم أنواع القذف المستعملة في التهديد أو التسديد و يشترط عند تأدية هذه الضربة وضع رجل الارتكاز على مستوى

الكرة مسافة قدم واحدة ، مقدمة القدم تشري إلى اتجاه الضربة " ثني " الركبة في مفصلها الرجل الضاربة حيث أترجح للوراء، يشترك مفصل الحوض والركبة في عملية الضرب ،وعندما تلمس القدم الكرة تثبت الركبة في مفصلها، وترسم الرجل خط مستقيم أثناء متابعتها لسري الكرة.

**قذف الكرة بباطن القدم :** يعتبر هذا النوع من الضرب الأكثر استعمالا عندما نريد الحصول على الدقة في التنفيذ ويراعى عند تنفيذ هذه الضربة ما يلي :

- ✓ انحاء الجسم قليلا نحو مسار الكرة.
- ✓ مد الذراعين الى الجانبين للحفاظ على التوازن .
- ✓ أصابع رجل الارتكاز تشري الى اجتهه ضرب الكرة.
- ✓ قدم الرجل الضاربة تلف للخارج لتشكل زاوية قائمة مع ساق الارتكاز.

## مهارات كرة القدم

## الفصل الثاني

**قذف الكرة بالوجه الداخلي للكرة :** هذا النوع من القذف يسمح للاعب برفع الكرة فوق رأس الخصم، حتى و إن كان قريب منه ويشترط في تنفيذ الضربة ما يلي ( : بوداود عبد اليميني، 1989، ص78) :

- ✓ و ضع رجل الارتكاز جانب وخلف الكرة بمسافة تقدر قدمين .
- ✓ ينحني الجسم اجتهه رجل الارتكاز.
- ✓ الجزء المخصص للضرب لمشط القدم الممتدة من الاصبع لكعب القدم.



قذف كرة القدم بالوجه الخارجي للكرة : يستعمل هذا النوع من القذف عندما نريد أن تعمل الكرة مسار من وتكون تقنية التنفيذ كالتالي : (سامي الصفار، 1984، ص43) :

- ✓ رجل الارتكاز في خط متعامد مع اتجاه اللعب .
- ✓ تأرجح القدم الضاربة في مفصلها الى الداخل وتضرب الكرة بمنطقة الكعبان.
- ✓ - ينحني الجسم اجتهه رجل الارتكاز مع مد الذراعين جانبا للحفاظ على التوازن .

3.1.10 الأوضاع الرئيسية للتسديد : (مفتي إبراهيم، 1990، ص138) :

- ✓ القذف من الثبات : هذا النوع من القذف يتحقق خلال الضربات الحرة وضربات أجزاء بعد صفارة احلكم أو بعد إخماد تام للكرة، ثم تحقيق هدف مباشر.
- ✓ القذف من الجري : التحكم في القذف نحو المرمى من الجري مهم خلال المباريات وهذا في وقت ان اللاعبين مجبرين على القذف بدون إخماد وبدون توقيف للكرات القادمة عن تغييرى جناح او تمريرة من العمق بعد واحد، اثنان) هذا النوع من القذف يسمح من مغالطة حراس المرمى ، ويتطلب ايضا قليلا من الدقة مع سرعة كبيرة في التنفيذ و قوة انفجارية خارقة.
- ✓ القذف بعد المراوغة : عموما خلال الحركات المركبة أمام الخصم ،اللاعبون يستعملون المراوغة قبل محاولة القذف خلق مساحة المفضلة، وهذا النوع من القذف يتحقق غالبا في منطقة 18م ، اين يوجد هناك الكثير من العيب الخصم.

## مهارات كرة القدم

## الفصل الثاني

- ✓ القذف مع تمريرة: يتكرر هذا القذف بعد تمريرة كثيرة خلال المباريات، وهذا في وقت من الحملات الهجومية ، تكون غالبا على الأجنحة مما يتطلب من المهاجمين سرعة كبيرة في التنفيذ.
- ✓ القذف الرأس : القذف الرأس من أنواع القذف المستعملة بكثرة في المباريات سواء كانت الحملات هجومية ، أو على حملات دفاعية ، وتكون غالبا القذفات فعالة في تحقيق الأهداف في الحالات المعقدة ، امام الخصم أو أكثر.

#### 4.1.10 عوامل نجاح التسديد :

إن إخفاق اللاعب في أداء طريقة صحيحة للتسديد ليس السبب الوحيد دائما. لتحقيق التسديد لهدفه، لكن هناك عناصر أخرى لتحقيق مدى جناح التسديد أو فشله، المتمثلة فيما يلي - :

- ✓ ارتفاع مسار الكرة وهي متجها للمرمى .
- ✓ الزاوية اليت تسدد اليها الكرة.
- ✓ توقيت التسديد.
- ✓ دقة و قوة التسديد : عند تسديد الكرة جيب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها . ومن هذا المنطق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في جناحه ، وكلما زادت خبرة اللاعب . وتدريبه زادت مقدرته على إرسال قذفات قوية في المكان المحدد . أما اللاعبون قليلي الخبرة والتدريب فإنهم غالبا يهدرون فرصا ذهبية لتسجيل الأهداف، إما لتركيزهم على القوة و حدها أو على الدقة وحدها، فهنالك من يركز على القوة في التسديد وهو قريب من المرمى فتكون النتيجة بعيدة، كما ان هنالك لاعبين يسددون الكرة بدقة على حساب قوتها، وبذلك يعطي الوقت الكافي للحراس للتحرك وصد الكرة، إذن القوة والدقة مطلوبتان في التسديد على المرمى وجيب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما اثناء التصويب حسب الموقف الذي يوجهه.

5.1.10 متى تغلب الدقة على القوة في التسديد : (مفتي إبراهيم، 1990، ص. 140. 139)

:

تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد :

#### مهارات كرة القدم

#### الفصل الثاني

- ✓ في حالة إذ كانت الكرة قريبة من المرمى: خاصة اذ ما كان الحارس غيبي متمكن من الزاوية التي يسدد منها اللاعب .
- ✓ ارتفاع مسار الكرة وهي مسددة على المرمى: نعين بارتفاع مسار الكرة كوهنا مسددة عالية أو منخفضة وتعتبر التسديدات الأرضية الأكثر صعوبة في انقاذها من التسديدات العالية ويرجع ذلك

ان أداء الحارس لحركة الارتقاء، الطيران في الهواء أسهل وأقصر في المسافة من الارتقاء في الأرض، وبالتالي يكون الزمن أقل.

✓ - الزاوية التي تسدد لها الكرة: ان التسديد على الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى، في إنقاذ الكرة من التسديد نحو الزاوية التي يصدها، وبالرغم من ذلك فإن

المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب وابتكاره وذكائه، طبقا لميله لهذا الموقف في إطار مصلحة الفريق.

إذ يحدث كثيرا في المباريات أن يهمل حارس المرمى في سد الزاوية التي يقترب منها اللاعب واضعا في اعتباره العمل على تأمين الزاوية البعيدة أثناء وقوفه من الزاوية القائمة مما يؤدي الى فتحها بصورة واضحة، مما يمكنه التحكم فيها، وفي مثل هذه الأحوال جيب على اللاعب أن يسدد في الزاوية القريبة بدون تردد، وذلك ألن فتح هذه الزاوية نسبيا يعين تضيق الزاوية البعيدة.

✓ -توقيت التسديد: إن الاختيار الصحيح لتوقيت التسديد يعتبر واحد من اهم عناصر التسديد، وكثيرا ما نجد اللاعبين فقدوا فرصة التسديد على المرمى نتيجة تأخرهم وبطئهم للتسديد للحظات، الأمر الذي يكون نتيجة لإغلاق الحراس لزاوية التسديد، او أن التأخري يؤدي إلى ازحام الطريق بالدافعين أمام المرمى.

### 6.1.10 أسباب اخفاق التسديد : (إضاعة هدف ) : (مفتي إبراهيم، 1990، ص3) :

إن أسباب إضاعة الأهداف ظاهرة بوضوح في كافة مستويات كرة القدم ، وغالبا ما تكون نسبة إضاعة التهديد قليلة، إلا ان هذه النسبة إذا زادت عن حدها أصبحت ظاهرة سيئة وتحتاج للعلاج، وجيب على المدرب في كلتا الحالتين العمل على تقليل نسبة الأهداف الضائعة، بقدر الامكان من خلال تحليل أداء اللاعبين وخاصة المتسببين في إضاعة الأهداف حيث يصل للأسباب الحقيقية لذلك، وبالتالي

## مهارات كرة القدم

## الفصل الثاني

العمل على علاجها من خلال البرنامج العام لفريق وايضا من خلال برامج التدريب الفردي ، وفيما يلي تضرر بعض الأسباب التي يمكن من خلالها إضاعة الأهداف:

✓ تسرع اللاعب في التسجيل و ضعف الصفات الإرادية للاعب .

✓ عدم الالتزام بالنقاط الفنية في الأداء المهاري

✓ - ضعف في الأداء البدني و الأخطاء التكتيكية

✓ - ضعف تركيز اللاعب خلال الأداء

✓ - الذاتية في اللعب (الأناية).

## 1.2.10 مهارة الضرب بالرأس :

### تعريف مهارة ضرب الكرة بالرأس :

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاجها الى توقيت مناسب في لحظة ملامسة الكرة للرأس ، و شجاعة و ثقة عالية بالنفس ، و استخدامها مهم في كرة القدم ، لأنها المهارة المناسبة ولا بديل عنها مع الكرات ذات التمير العالي ، و هي بسبب مباشر لإحراز الهدف ولا تقل أهمية عن إحراز الهدف باستخدام القدم في التصويب (السيد 2008 ، ص 178).

و يشير إبراهيم 1994 "ام الرأس هو السلاح الأول للتصويب عندما يلتقى اللاعب الكرة في الهواء من منطقة التصويب اذ ان من الصعوبة الوصول الى الكرات العالية بالقدم ، لذلك فان اجادة تصويبات اللاعب كرة القدم ( عادل عطية و محمد الفران 2012، ص 33 ) .

و يعتبر كل من ( غازي محمود و هشام حسن ) ، ان مهارة ضرب بالرأس رديف لجميع المهارات الأساسية الأخرى التي يتمتع بها لاعبي كرة القدم و التي يمكن من خلالها تسجيل الأهداف الرائعة و الجميلة كذلك استخدام ضرب الكرة بالرأس في المناولات المختلفة و الخداع و الاخداع و كذلك الحركة المركبة التي يحتاجها اللاعبون اثناء المنافسات الرياضية ، و هي مهارة أساسية تتطلب قدرات بدنية و حركية و شجاعة في تنفيذها و تستخدم هذه المهارة بهدف ( غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسين 2013، ص 205 ) .

## 2.2.10 شروط هذي المهارة : (فرات جبارسعد لله و هفال خور رشيد 2011 ص 201)

### مهارات كرة القدم

### الفصل الثاني

- القدرة على الوثب لمسافة عالية .
- التمتع بقدر كبير من الرشاقة لأداء المهارة .
- التوقيت للتحرك لضرب الكرة بالرأس .
- الشجاعة الكافية اثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس .

### 3.2.10 أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس : (كتشوك سيدي محمد ، 2015 ص 46)

- التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة هجوم .
- التمرير للزميل في اتجاه اللعب .
- لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع .

### 4.2.10 طرق ضرب الكرة بالرأس :

(1) ضرب الكرة بالرأس و اللاعب متصل بالأرض :

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات .
- ضرب الكرة بالرأس من الحركة .

(2) ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء :

- ضرب الكرة بالرأس مع الوثب عاليا بالارتقاء الفردي .
- ضربة الرأس مع الوثب عاليا بالارتقاء الزوجي .
- ضرب الكرة بالرأس بعد الطيران خلفها .

### 5.2.10 القوة العضلية و مهارة ضرب الكرة بالرأس :

ان تحسين الكبير في المجاميع العضلية من جراء تمارين القوة المميزة بالسرعة و بالانثقال و التي بدورها أدت الى تنمية عضلات البطن و الجذع و كذلك عضلات الرجلين و هذا التحسين في مجاميع العضلية التي ذكرت يؤدي الى الأداء الجيد ، و ان مهارة ضرب الكرة بالرأس تتطلب عمل نقل حركي في القوة العضلية من الأطراف السفلى الى الجذع ثم الراس ، و هو ما يؤكد ( وحيه محبوب) الى ان الجذع يعطي القوة الكافية

## مهارات كرة القدم

## الفصل الثاني

للحصول على القوة المطلوبة و هو يلعب دورا كبيرا في إعطاء القوة الإضافية الكبيرة لضربة الراس في كرة القدم لأنه المركز الحقيقي المحرك للجسم (زهير قاسم الخشاب 2017 ص 96) .

### 6.2.10 ملاحظات هامة يجب مراعاتها في مهارة ضرب الرأس :

- يجب أن تضرب الكرة بالجبهة و لا تدع الكرة تضرب الرأس .
- يجب أن تبقى العينين مفتوحتين لحظة ضرب الكرة لكي يرى اللاعب الكرة و لكي يسحن توجيهها في المكان المناسب .
- في لحظة ضرب الكرة بالرأس من الثبات ينتقل مركز الثقل من الرجل الخلفية للرجل الأمامية .
- يجب أن يعمل الجذع حركة كرابحية أثناء ضرب الكرة بالرأس مع تثبيت عضلات الركبة .

### 6.2.10 الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس :

- غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس مما تنتج عنه توجيه الكرة الى المكان الصحيح .
- و الإصلاح لهذا الخطأ يجب على المدرب التركيز على أن يفتح اللاعب عينيه أثناء ضرب الكرة و يمكن تحقيق ذلك بتنطط الكرة على الرأس أكبر عدد من المرات مع فتح العينين أثناء الأداء .
- التوقيت الغير مناسب أثناء لأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء كان ذلك بالرأس و لإصلاح هذا لأخطاء بقوة المدرب بوضع كرة معلقة أعلى من الرأس للعب بمسافة 15=20 سم يقوم اللاعب بالجري ثم الاقتراب لضرب الكرة بالراس .
- ضرب الكرة بمنطقة أعلى الرأس و ليس بالجبهة , مما يؤدي الى عدم التحكم فيها و في دقة توجيهها الى المكان السليم نحو الهدف .
- و لإصلاح هذا الخطأ يجب أن يركز المدرب على ضرب الكرة بجهة الرأس .
- ارخاء عضلات الرقبة أثناء ضرب الكرة بالرأس مما يؤدي الى عدم قوة الضربة و اتخاذ المسار الصحيح نحو الهدف .
- و لإصلاح هذا الخطأ يركز المدرب على التدريب المستمر لتمارين تقوية عضلات الرقبة التنبيه على اللاعب بمراعاة شد و تثبيت عضلات الرقبة أثناء ضرب الكرة بالرأس .

كون أغلب الباحثين في المشرق يصنفونها على أساس مهارة أساسية بدون كرة في اختصاص كرة القدم (الوثب) منهم ( موفق اسعد محفوظ , أبراهيم الفقهي . مشعل عدي النمري و اخرون ... و حسب نايف الجبور ان مهارات الارتقاء تسبق مهارات الوثب بأنواعه المختلفة في كرة القدم , في حين بعض من الباحثين في الغرب منهم

( jone cherle / G.cometti / vrijens / turbns.b ) يصنفونها كقدرة أو صفة بدنية .

أما بالنسبة للوثب و الارتقاء ليسا ببعيدي المعنى عن بعضهم و ما هذا الا اثر لغوي و مصطلحات يختلف استعمالها من بلد لآخر و نحن يهمننا المعنى في الكلمة لأنه عندما نقول الارتقاء يعني ان اللاعب وثب و ارتفع عن سطح الأرض و هذا هو المقصود منه القول ان الارتقاء في كرة القدم احد عوامل التفوق في تأدية مهارة الضرب بالرأس بمستوى عالي اثناء و خلال المنافسة هذا بالنسبة للوثب و الارتقاء ، اما عن الارتقاء هو مهارة أساسية بدون كرة (مهارة حركية ) أو صفة و قدرة بدنية .

فيرى الباحث أن الارتقاء فقط هو حركة أو تمرين ، اما اذا كان هناك هدف فتسمى مهارة و اذا تم ربطها بأكثر من عنصر تسمى قدرة .

### 2.3.10 تعريف الارتقاء :

يعرف بأنه المقدرة على التغلب على جذب الأرض المؤثرة على مركز كتلة الجسم بواسطة العمل الديناميكي للعضلات .

و حسب ( نايف الجبور ص 228 ) ان حركة الارتقاء تسبق مهارات الوثب بأنواعه المختلفة في كرة القدم .

و يعرف **jacques le guyader (2005 . ص 79.80) الارتقاء :**

بأنه الصفة البدنية التي تسمح بالتخلص الكلي أو الجزئي للعضلات , و من الناحية الفيزيولوجية هو صفة عصبية عضلية تتطلب سرعة المنبهات العصبية و التقلصات العضلية العنيفة .

و حسب احمد عطية كي يجيد اللاعب ضرب الكرة بالرأس يجب الارتقاء جيدا و هذا ما يتطلب قوة في عضلة الرجلين , ( و هنا تعتبر القوة الانفجارية هي الفاصلة في تنفيذ المهارة الارتقاء و باقي المهارات الأخرى كونها تعتبر مميزة ذات أولوية لدى لاعب كرة القدم كما انها من متطلبات التفوق في كرة القدم , و عند الارتقاء توجد أنواع خاصة فبعض اللاعبين يقفزون بكلتا القدمين و البعض الآخر بقدم واحدة و هو الأكثر استخداما و هذا ما اكدت عليه المؤسسة ( pekka luhtenen ) للبحث و التطوير في الألعاب الرياضات الأولمبية , فلندا (2002) بأن اغلب القفزات التي يؤديها اللاعب بضرب الكرة بالرأس تتم برجل واحدة . بينما تؤكد من ظروف الموقف هي التي تحتم على اللاعب الاستخدام الأمثل بحيث يختار الرجل الأمثل للوضع .

كما ان قوة الوثب عبارة عن قوة مركبة تشترك فيها العناصر التالية :

- القدرة الانعكاسية لحركة الرجلين .
- القوة الانفجارية للعضلات المادة للساق
- العناصر التحويطة المستخدمة ( تطويح الدراعين )
- تكنيك الوثب .

( المفتي إبراهيم . القاهرة 1994 . ص 261 ) الارتقاء اعلى من الخصم و المنافس هو حلم حارس المرمى ( و أي لاعب ) الارتقاء هو صفة يتطور من خلال عمل السرعة و القوة .

فالارتقاء يجعل اللاعبين خلال الصراعات الهوائية في ضربات الركنية أو اثناء أداء مهارة الغوص ( الارتقاء عند ضرب الكرة بالرأس) .... كما أن الصفات النفسية الثقة بالنفس و الجرأة و الشجاعة .. لا يكمن أن تحل محل صفة الارتقاء و أود أن أقول أكثر من ذلك ان جميع الصفات تتطور و تتحسن لذلك لا غنى عنها .

كما يعتبر الارتقاء أيضا من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لكثرة استخدامه في اللعب خاصة ف ضرب الكرة بالرأس . و في القفز لاجتياز الخصم أو لابعاد الكرة من المرمى . كما يجب أن يرتبط الارتقاء بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة .



و الارتقاء من أهم الصفات التي تحدد نتائج المباريات حيث كلما زادت مقدرة اللاعب على الوثب للارتفاعات العالية كلما سنحت له الفرصة للتعامل مع الكرات العالية بصورة أفضل و دانت له السيطرة عليها .

### 3.3.10 أهمية تمارين القفز في كرة القدم :

استخدم الكثير من المدربين هذا الأسلوب التدريبي اذ حققوا به نتائج جيدة في لعبة كرة القدم ، بحيث تظهر أهميتها بالعمل جنباً الى جنب مع المستوى التكنيكي الجيد اللذان يعملان على تقديم مستوى الإنجاز في الفعاليات و المهارات الرياضية المختلفة ، لذلك اعدى علماء الروس و مدربيهم تمارين القفز احد ركائز تدريبات البلومترك و التي تكون مؤثرة على التقدم مستوى الإنجاز لأنها تهدف أساساً الى تقصير زمن ملامسة القدمين الأرض بعد الهبوط و انتاج اكبر قوة للوثب العمودي و كما هو حال الوثب لضرب الكرة بالرأس .... كما يلعب الوثب و خاصة عند ضرب الكرة بالرأس دوراً مهماً في المباراة و يكمن التدريب على قوة الوثب عن طريق تمارين بدنية التي تعطي العضلات المطاطية الأربطة المرنة اللازمة ، بالإضافة الى قوة العضلات التي تساعد على تحسين الوثب و كذلك تعطي تمارين العاب القوة للمساعدة على الوثب أيضاً و تحسين وقت الوثبة (اسماعيل عبد الجبار 2010 ص 190) .

### 4.3.10 الارتقاء مهارة أساسية في كرة القدم :

القدرة ، الارتقاء خفة الحركة غالباً ما تكون مهمة في اللحظات حرجة في المباراة (كانافان 2004) يذكر ان قوة الأطراف السفلية و على وجه الخصوص الوثب الرأسي يعتبر عنصر حاسم في التفوق الرياضي . (كوتزمانديس . 2006 ص 5) كما ان اسلوب التدريب البليومتري هي واحد من الأساليب التدريب الموصي بها لتحسين قدرة الارتقاء .

كما يعتبر الارتقاء من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظراً لكثرة استخدامه في اللعب و خاصة في ضرب الكرة بالرأس و في القفز في اجتياز الخصم أو لإبعاد الكرة من منطقة المرمى ، كما انه يجب للارتقاء الارتباط للتوقيت الصحيح لضرب الكرة .

## مهارات كرة القدم

## الفصل الثاني

### 5.3.10 أنواع الوثب المستخدمة في كرة القدم :

(مفتي إبراهيم . مرجع سابق 216) يستخدم كل من الوثب الطويل و الوثب العمودي في الأداء الدفاعي و الهجومى للاعب كرة القدم ، و الوثب الطويل يمكن تفريقه عن الوثب العمودي بأن الوثب الطويل يهبط فيه اللاعب بعيدا عن مكان الارتقاء ، و يستخدم هذا النوع اذا كان للاعب مساحة من الأرض تمكنه من تنفيذ ذلك خلال ضربه للكرة بالرأس أو القدم ، ان كلا نوعين الوثب يستخدم في كرة القدم ، ان الوثب العمودي يستخدم عندما تكون المنطقة التي يثب فيها المدافع مزدحمة باللعبين و ليس هناك مجال للاقتراب و غالبا ما يتم الارتقاء بالقدمين .

و حسب (jacques le guyader / pg 79 ,opcit) أنه يوجد الارتقاء العمودي و الأفقي الطويل .

( السيد عبد المقصود ص 153 ) انطلاقا من ظهور اشكال قوة الوثب يوجد في التدريب المنافسات و ثبات : عمودية و أفقية -وحيدة و متكررة- بقدم واحدة او بقدمين - من الثبات و مع الاقتراب بدرجة استهلاك بسيطة و عالية - ب او بدون حركات تطويجية .

### 6.3.10 تمارين تحسين الارتقاء :

ان تحسين قوة الارتقاء يتطلب استخدام تمارين دون الحمل الأقصى مثل تمارين الارتقاء الأفقي و العمودي ، كما يتطلب تقوية عضلات المد الخاصة جراء تقوية العضلة الاليوية العظمى ، و عضلة ذات اربع رؤوس فخذية و عضلة ذات ثلاث رؤوس فخذية .

لا يمكن الحصول على تنمية الارتقاء الا عن طريق شدة قصوة للانقباضات العضلية خلال الجهد ، عمل القفز على خطوات طويلة على المقاعد ( القفز العميق ، الوثب على الحواجز ، التقوية العضلية في حوض الرمل و على المدرجات ، عمل التوقيت الصحيح ( timing) و كذلك أهمية التوافق حسب Jacques تمارين بيلومترك هي التي تطور الارتقاء (la détente) .

(قاسم حسن حسين ص 1 ) فيقول انه يمكن الاستنتاج ان مبادئ التدريب للاعب كرة القدم يمكن ان تكون واضحة من خلال زيادة فاعلية الاعبين للقفز الى حد اقصى من خلال تدريب القوة الاساسية و القوة الانفجارية للرجل و يجب شمول تمارين قفز ذات خطوة متعددة و مختلفة و مناهج تدريب بليومترك

**plymetrice training** و الذي هو أسلوب تدريب يعتمد على استثمار انقباض العضلة للتطويل في انتاج الحركة الانفجارية .

و هذه بعض النماذج لبعض التمرينات لتدريب على قوت الوثب حسب (محمود حنفي المختار) :

- الوثب العالي من الوقوف ثم من الحركة .
- الوثب عاليا في مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين او أكياس رمل .
- الوثب المتتالي عاليا داخل حفرة رمل .
- الوثب فوق الحواجز .
- الوثب في مجموعات مع زيادة عدد مرات التكرار في كل مجموعة عن المجموعة التي قبلها .
- وضع كرة معلقة و أداء التمرين السابق مع محاول ضرب الكرة بالرأس و تدرج في رفع الكرة عاليا .
- التمرين السابق مع الجري .

**7.3.10 نقاط يجب على المدرب يجب ملاحظتها عند التدريب على الارتفاع :** (يوسف لازم كماش ص2015 ، 27)

1) متابعة اللاعب للركض بعد هبوطه من القفزة مباشرة فلا يبقى في مكانه حيث انه هذا خطأ من الناحية الخطئية .

2) التدريب على القفز مع الركض اماما و تقهقر خلفا .

3) ان توقيت القفز له أهمية في وصول اللاعب الى الكرة في اللحظة المناسبة ( timing ) .

**العوامل الميكانيكية المؤثرة على الارتفاع في كرة القدم :**

يبدأ الاندفاع لحظة لمس القدم الدافعة للأرض و فيها يقوم اللاعب في البداية في تقليل قوة جذب الأرض بالتدرج لهذه القوة بالعضلات العاملة على المفاصل ... بحيث يساوي الدفع عند النهوض حاصل ضرب القوة في زمن تطبيق هذه القوة : هل الدفع يساوي القوة \* الزمن ، و ان تأرجح الأذرع و جذع و عمق الانثناء في المفصل العاملة و كذلك اتجاه القوة التي يصدرها اللاعب و اتجاه قوة رد الفعل و قرب و بعد خط عمل هذه القوة عن مركز ثقل الجسم إضافة الى العوامل المؤثرة على الأجسام

المقدوفة هي التي تحدد الارتفاع المتحقق في القفزة ... ففي احدى الدراسات التي قام بها **luhtenen** 2008 وجد ان نسبة مساهمة مكونات الجسم لرفع مركز ثقل الجسم في الارتفاع العمودي هي الأعلى في مد مفصل الركبة للرجل الدافعة حيث بلغت 55% بينما كان دور تمدد الجذع و حركة كلتا الذراعين هي حوالي 20% و من العوامل الاخرى المؤثرة في فعالية الارتفاع هي التوقيت الصحيح **timing** ... ( عدي جاسب حسين 2014 ص 157 ) .

مراحل الارتفاع : ( بن صيد أنور ، حمودي عامر 2013 ص 70 )

- 1) ثني القدم المرتقية : ( الامتصاص ) تبدأ هذه المرحلة منذ لحظة وضع القدم في مكان ارتفاعها مع ثنيها من مفصل الركبة ، كما يتم في هذه المرحلة ثني القدم من المنطقة المحصورة بين القدم و الساق و هذه الحالة تخفف من شدة الجسم فوق قدم القفز .
- 2) المد ( النهوض ) يبدأ الارتفاع من لحظة الانتهاء من ثني القدم المرتقية و تتميز بالنهوض ان ينفصل القافز على مكان ارتقائه و في هذه المرحلة تمتد القدم المرتقية على امتدادها ، يساعد بلا شك على حركة القدم الممرجة إضافة الى أ، حركة اليد تساعد في عملية نهوض مركز ثقل الاب بأقصى سرعة ممكنة قبل الانفصال على الأرض و لكن لابد من الانتباه الى حالة الحفاظ على توازن المجموعات العضلية المشاركة في الأداء.

## الخلاصة :

نكون في هذا الفصل قد تطرقنا الى أهم المهارات كرة القدم من بينها مهارات التسديد و الضرب بالرأس و الارتقاء حيث تعتبر مهارات أساسية ذات أهمية عند اللاعبين في تسجيل الأهداف .

و قد أعطيت التطورات الخططية الحديثة بكرة القدم الدور الكبير و الفعال للتسديد ( التهديف ) و منها التسديد البعيد و القريب و من الجناحين نحو منطقة المرمى لغرض تسجيل الأهداف .

أما بالنسبة لضرب الكرة بالرأس فيعد من المستلزمات الأساسية للاعب سواء كان مدافع أو مهاجم و على اللاعب ان يجيدها و يتقنها بصورة كبيرة و هذا لا يكون الا من خلال التدريب المتواصل و في مختلف المواقف و الظروف و بالتالي يكون الباحث قد عمل احاطة نظرية علمية مقتبسة من مختلف المصادر الأجنبية حول ابعاد هذه المهارة المهمة و مدى تركيز المدربين عليها في كرة القدم الحديثة كونها مفتاح فوز من خلال الكرات العرضية و في أوقات حاسمو من المباريات .

و بالنسبة أيضا لعنصر الارتقاء في كرة القدم و بالتالي جمع المادة العلمية التي تخص ذلك من مختلف المصادر العلمية الموثوقة ، حيث وجد الباحث صعوبة كون هذه مصادر القليلة و متفرقة و اغلبها باللغة الأجنبية من ماهية الارتقاء و وصولا الى كيفية عمله .

## الفصل الأول

منهجية البحث و الدراسة الميدانية

## تمهيد

من اجل التأكد من صحة الفرضيات التي قدمناها بتهمة الدراسة علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية المقدمة لان كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا اذ كان قابلا للدراسة و لهذا كان علينا اختيار منهج علمي ملائم و مناسب لهذه الدراسة و قد تم اخيار المنهج التجريبي، كما ان لكل منهج أدوات جمع المعلومات المناسبة و قد تم اخيار مجموعة من الاختبارات البدنية و المهارية و كان هذا من اجل الوصول الى نتائج ذات دلالة و دقة علمية تساهم في تقدم البحث , و في هذا الفصل سوف نوضح اهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها و طرق استعمال الأدوات و الوسائل الإحصائية المستخدمة (الاختبارات البدنية و المهارية).

## 1- منهج الدراسة:

إن المنهج المتبع في البحوث العلمية يختلف باختلاف موضوع الدراسة والأهداف التي يريد الباحث الوصول إليها وكذا مشكلة الدراسة المطروحة لأن حل المشكلة يتطلب اختيار المنهج المناسب لحلها وفي بحثنا هذا تطلبت مشكلة البحث اختيار المنهج التجريبي للتأكد من صحة الفرضيات، ويعتبر المنهج التجريبي من أدق المناهج والمفضل في البحوث الخاصة بالتدريب الرياضي نظرا لما يقدمه من موضوعية وصدق النتائج والقدرة على التحكم في مختلف العوامل

حيث يقول محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب أن

"المنهج التجريبي يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة لسبب أو الأثر ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية. (علاوي وراتب، 1990، 217).

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، ويحدث في بعضها تغيير مقصود ويتحكم في متغيرات أخرى وذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

وتعتمد الفكرة الأساسية التي يقوم عليها المنهج التجريبي على أنه إذا كان هناك مجموعتان من الأفراد متشابهتان في جميع الخصائص والعوامل ثم أضفنا عنصرا معيناً إلى إحدى المجموعتين دون الأخرى، فإن أي تغيير أو اختلاف بعد ذلك بن المجموعتين يرجع إلى وجود هذا العنصر المضاف، كما أنه في حال وجود تشابه المجموعتين وحذف عنصر معين من إحدهما دون الأخرى فإن الاختلاف أو التغير الذي يظهر راجع إلى غياب هذا العنصر.

ومن خلال ما تقدم يمكننا أن نعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً واحداً أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى. (بوداود وعطاء الله، 2009، 136-137).



**2-مجتمع وعينة البحث:** يعتبر اختيار عينة الدراسة من الخطوات الأساسية لإتمام البحث العلمي الجيد إذ يتطلب من الباحث إيجاد العينة التي تتلاءم مع مشكلة البحث المطروحة والمراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً.

## الإجراءات الميدانية

## الجانب التطبيقي

### 2-1- مجتمع البحث:

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه " تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ أو كتباً أو سكاناً أو أي وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العالم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

### 2-2- عينة البحث:

أما تعريف العينة فهو "إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصّة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب منه العينة (رضوان، 2003، 14).

### 2-3- اختيار العينة:

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (عينة عشوائية قصدية)، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتمثلت عينة بحثنا في اكابر فريق "الاتحاد الرياضي صناوة -ميلة- USSM " لكرة القدم.

### 2-4- تجزئة العينة: بعد تحديد عينة الدراسة تم تشكيل المجموعة التجريبية والضابطة كالتالي:

#### • المجموعة التجريبية:

هي المجموعة التي يتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها أي هي التي تتعرض للمتغير التجريبي (المستقل) لمعرفة أثره عليها وتضم 10 لاعبين من فريق "الاتحاد الرياضي صناوة" لكرة القدم صنف الاكابر أكبر من 19 سنة.

#### • المجموعة الضابطة:

هي المجموعة التي لا يطبق عليها البرنامج التدريبي أي لا تتعرض للمتغير المستقل وتبقى في الظروف العادية وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين وتضم 10 لاعبين من نفس الفريق.

### 2-5- عرض تجانس العينة:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموع متكافئة تماما في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المحرّب أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث. والجدول التالي يمثل الحسابات التي منها يمكن أن نقول إن مجموعات البحث متجانسة.

جدول رقم (1): يمثل تجانس العينة

### الإجراءات الميدانية

### الجانب التطبيقي

المتغيرات	الوسائل الإحصائية		المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العمر	24.60	4.03	24.40	3.80	0.30	0.77	غير دال	
الوزن	73.31	6.66	72.3	6.66	0.16	0.81	غير دال	
الطول	176.2	7.67	177.0	7.65	0.24	0.87	غير دال	

جدول رقم (1)

من خلال الجدول رقم (1) يمكننا استنتاج ما يلي:

- بالنسبة للعمر: بلغت قيمة  $T=0.30$  بمستوى دلالة  $0.77 < 0.05$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.
- بالنسبة للوزن: بلغت قيمة  $T=0.16$  بمستوى دلالة  $0.87 < 0.05$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.
- بالنسبة للطول: بلغت قيمة  $T=0.24$  بمستوى دلالة  $0.81 < 0.05$  أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية، وهذا معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

إن الدراسة الاستطلاعية هي "تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة" (محبوب، 1993، 235).

قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث والشروع في الدراسة الميدانية قمنا بما يلي:

- **المرحلة الأولى:** قمنا بالاطلاع على مختلف المراجع والكتب والمنشورات والمجلات والبحوث من أجل اكتساب أكبر قدر من المعلومات حول موضوع بحثنا والتأكد من أهميته.

## الإجراءات الميدانية

## الجانب التطبيقي

- **المرحلة الثانية:** وبما أني عضو في الفريق المقصود بالدراسة قمنا ب:
  - ✓ تسجيل المعلومات والملاحظات التي نحتاجها من أجل القيام بالبحث وذلك من خلال التدريبات اليومية ومباريات البطولة وتحديد الاختبارات المراد القيام بها.
  - ✓ توفير الوسائل الناقصة من أجل إجراء الاختبارات.
  - ✓ التحاور مع الطاقم الإداري والتدريبي لإعطائهم فكرة عن موضوع البحث وضبط برنامج يتناسب مع البرنامج المسطر من طرف مدرب الفريق ومساعد المدرب (مع العلم الطالب القائم على البحث هو مساعد المدرب) وذلك من أجل تجنب جميع العراقيل التي يمكن أن تفسد إجراءنا للاختبارات أو تعيق سير البرنامج التدريبي
  - ✓ كما قمنا بتقديم وشرح البرنامج الاختبارات ومعرفة انطباعاتهم وذلك لتسهيل العمل.
- **المرحلة الثالثة:** قمنا بتجريب الاختبارات على عينة استطلاعية ضمت 6 لاعبين من مجموع 26 لاعبا في الفريق وكانت هذه العينة خارج عينة البحث الأصلية حيث طبقنا الاختبار ثم بعد 07 أيام أعدنا تطبيق الاختبار في نفس ظروف إجراء الاختبار الأول.

### 4- الخصائص السيكومترية للأداة:

#### 4-1- الثبات:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه "مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (عبد الحفيظ، 1993، 52).

قمنا بإيجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء الاختبار وبعد 07 أيام تم إعادة تطبيقه بنفس شروط الإجراء الأولى وتحصلنا على نتيجة معامل الثبات تساوي (0.99) وهذا يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

#### 4-2- الصدق:

يحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقديرا للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما (إبراهيم، 2001، 13).

وقد قمنا بالوصول إلى صدق الاختبار ابتداء من معامل الثبات، حيث أنه للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق من المعادلة التالية:

$$\sqrt{\text{الثبات معامل}} = \text{صدق الاختبار}$$

## الجانب التطبيقي

## الإجراءات الميدانية

وتحصلنا على نتيجة معامل الصدق تساوي (0.99) وهذا ما يدل على وجود صدق عالي ومعتبر للاختبارات.

### 4-3-الموضوعية:

إن وضوح تعليمات الاختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الاختبار تعبر وبنسبة كبيرة عن موضوعية الاختبار من كل النواحي.

**5-مجالات الدراسة:** تنقسم مجالات الدراسة في بحثنا هذا إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني (أي المنطقة التي يجري فيها البحث) والمجال البشري (أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث) وأخيرا المجال الزمني (أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني) موضحة كالآتي:

### 5-1-المجال المكاني:

جرت الدراسة في ملعبين كلاهما معشوشب اصطناعيا وهما \_ملعب بلقاسم بلعيد التابع للمركب الرياضي الخاص بمديرية الشباب والرياضة لولاية ميله. \_ملعب البلدي لبلدية المتواجد في حي صناوة حيث ان مكان تواجد مقر الفريق).

**5-2-المجال البشري:** ويتمثل في العينة المكونة من عشرين لاعب من اكابر الفريق الهاوي الاتحاد الرياضي صناوة التابع لبلدية ميله والذي ينشط في البطولة الولائية لولاية ميله.

**5-3-المجال الزمني:** ويمثل الزمن الذي استغرقته الدراسة، حيث بدأنا الدراسة وبداية شهر مارس 2022 وذلك بعد تحديد موضوع الدراسة.

حيث بدانا الدراسة النظرية

إجراء الدراسة الميدانية (على العينة الاستطلاعية):

- الاختبار الأول: الاثنين 07 مارس 2022.
- إعادة الاختبار: الاثنين 14 مارس 2022.

إجراء التطبيق الميداني للدراسة:

● الاختبار القبلي: يومي 21 و 22 مارس 2022 حيث اليوم الأول للاختبار البدني واليوم الثاني الاختبارات المهارية.

● الاختبار البعدي: يومي 16 و 17 ماي 2022 حيث اليوم الأول للاختبار البدني واليوم الثاني الاختبارات المهارية

6- تحديد متغيرات البحث:

## الجانب التطبيقي

## الإجراءات الميدانية

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصرا ضروريا في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد كان ضبط المتغيرات في بحثنا كما يلي:

استنادا على فرضيات البحث المقترحة تبين أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

6-1- المتغير المستقل: وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة. والمتغير المستقل في بحثنا هو: القوة الانفجارية.

6-2- المتغير التابع: وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله. والمتغير التابع في بحثنا هو: مهارات كرة القدم.

7- أدوات البحث:

7-1- تعريف الاختبار:

هو أسلوب أو الوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات. ويعرفه وجيه محبوب على أنه "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة" (محبوب، 1989، 254).

7-2- الاختبارات البدنية:

وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية كالقوة، السرعة، التحمل والمرونة وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى تتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية من اجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الفرد الحالية، حتى تتمكن من بناء

البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال (بوداود وعطاء الله، 2009، 103).

وخلال بحثنا قمنا بتطبيق اختبارين للقوة الانفجارية هـ:

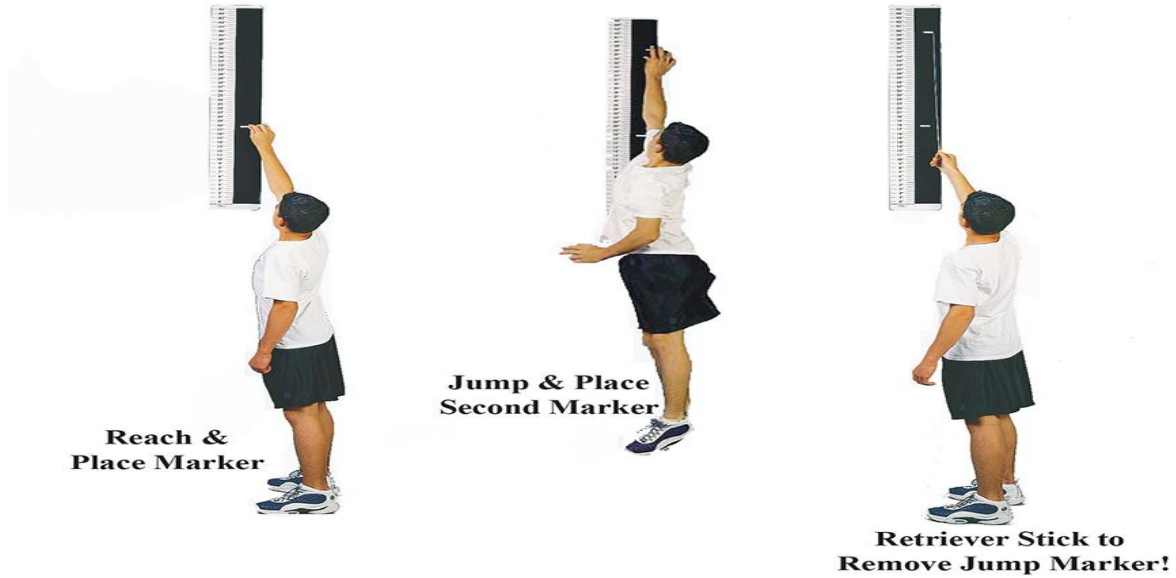
### 7-2-1 الاختبار الأول:

- اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.
- الأدوات المستخدمة: سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم على أن تدرج بعد ذلك من 151 إلى 400 سم، طباشير.

### الإجراءات الميدانية

### الجانب التطبيقي

- طريقة الأداء الاختبار: يغمس المختبر أصابع يده في الجبس ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة ثم يقوم برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف ثم يمرجح الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.
- طريقة تسجيل الاختبار: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بوحدة (السنتمتر) (حسين وعبد المنعم، 1997، 117).



الشكل رقم (01) يمثل اختبار القفز العمودي من الثبات لسارجنت.

### 7-2-2- الاختبار الثاني:

- اسم الاختبار: الوثب الطويل من الثبات.
- الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: ارض مسطحة، شريط لقياس المسافة.

### الإجراءات الميدانية

### الجانب التطبيقي

- طريقة أداء الاختبار: القيام بتثبيت شريط قياس على ارض مسطحة، يقف المختبر خلف البداية ثم يقوم بثني الركبتين ثم ارجاع الذراعين الى الخلف بعد ذلك الوثب لأبعد مسافة، وتعطى للمختبر محاولتان، وتحتسب الأفضل.
- طريقة تسجيل الاختبار: تحتسب المسافة من خط البداية حتى أقرب أثر للقدم من خط البداية (قاسم المندلوي، شامل كامل، 1989، 78).



الشكل رقم (02) يمثل اختبار الوثب الطويل من الثبات

### 7-3- الاختبارات المهاربة:

الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة حتى تتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية (بوداود وعطاء الله، 2009، 103).

وخلال بحثنا قمنا بتطبيق بالاختبارات التالية:

### 7-3-1- الاختبار الأول:

- اسم الاختبار: اختبار التسديد.
- الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على التسديد بدقة في الزوايا البعيدة للمرمى
- الأدوات المستخدمة:

- اقماع لتحديد المكان الذي سيسدد اللاعب منه الكرات.

- كرات قدم جيدة.

- حبال تربط على قوائم المرمى لتحديد المناطق المختلفة التي يتم التسديد عليها.

### الإجراءات الميدانية

### الجانب التطبيقي

- شريط متري للقياس.

- يجب ان يكون الجو معتدلا فهذا الاختبار يتأثر بصفة كبيرة بالرياح.

### ● مواصفات الأداء:

- تربط الحبال على قوائم المرمى بالقياسات الموضحة بالشكل (04) اسفله.

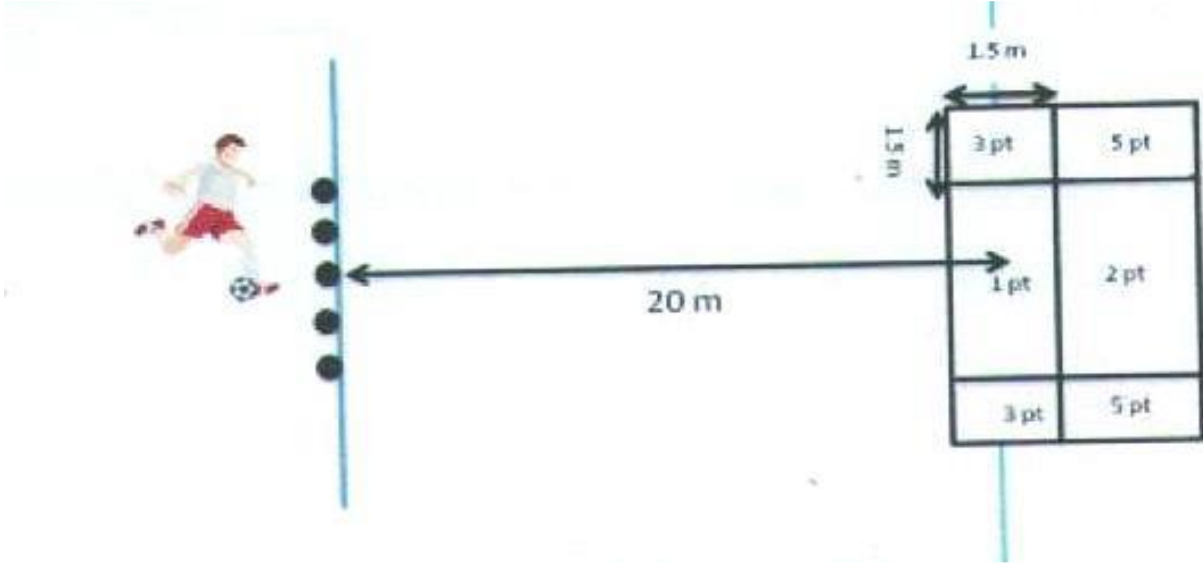
- توضع خمس كرات على بعد 20 مترا من المرمى على شكل خط مستقيم موازي لخط المرمى وبمسافات ملائمة للاعب.

- يقف اللاعب خلف الكرات الخمسة وبعد سماع الإشارة يقوم بالتسديد على المرمى ويحاول الحصول على أكبر عدد من النقاط، من خلال وضع الكرات في الزوايا البعيدة للمرمى.

### ● القياس:

يسدد اللاعب خمس كرات باليمنى وخمسة باليسرى ونحسب المعدل بين مجموع النقاط المحصل عليها والتي تعبر عن دقة اللاعب في التسديد (مذكرة نيل شهادة الدكتوراه، شتيوي عبد المالك، ص205)





الشكل رقم (03) يمثل اختبار التسديد

7-3-2-الاختبار الثاني: اختبار ضرب الكرة بالرأس الى الهدف.

- الهدف من الاختبار: قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

#### الإجراءات الميدانية

#### الجانب التطبيقي

- الأدوات المستخدمة:

-كرات قدم قانونية.

-ملعب كرة قدم.

-مرمى كرة يد

- وصف الاختبار:

✓ يتم تقسيم المرمى الى أربع مناطق بواسطة شريطين ارتفاعا وعرضا، يتم تحديد أربع مناطق يقف

اللاعب خلف ضربة الجزاء على بعد (07) متر من مرمى كرة اليد

✓ يقوم المدرب برمي الكرة عاليا ليضربها اللاعب بالرأس اماما نحو المرمى المقسم الى أربعة أجزاء الى

الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.

✓ يضرب اللاعب الكرة بالرأس أربع مرات متتالية

- القياس:

✓ تسجيل نقطة لكل مرة يضرب الكرة براسه نحو الجزء المخصص ولا يحتسب الكرة التي تتجه الى الجزء الغير محدد.

✓ يمنح اللاعب محاولتين يمنح أفضلهما. (أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، موسى روم، ص131-132)

## 8- الوسائل والأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

وفيما يأتي الوسائل الإحصائية التي تم الاعتماد عليها:

### 8-1- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد طرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي اجري عليها القياس ويصطلح عليه عادة س ويعطى بالمعادلة التالية:

### الإجراءات الميدانية

### الجانب التطبيقي

$$\bar{s} = \frac{\sum s}{n}$$

حيث:

س: المتوسط الحسابي. س: القيم.

ن: عدد القيم (الطالب والسامرائي، 1975، 76).

### 8-2- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز ع فإذا كان قليلا أي أن قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح. هذه الصيغة تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 وتعطى بالعلاقة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س-س)^2}{ن-1}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

(الطالب والسامرائي، 1975، 76).

### 8-3-ت ستودنت:

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي وفي حالة العينات اقل من 30 تستخدم الصيغة التالية:

$$ت = \frac{\bar{س1} - \bar{س2}}{\sqrt{\frac{(ع1)^2 + (ع2)^2}{ن-1}}}$$

حيث:

ت: اختبار (ت) ستودنت.

ن: عدد العينة

س1: المتوسط الحسابي للمجموعة 1. ع1: مربع الانحراف المعياري للمجموعة 1

س2: المتوسط الحسابي للمجموعة 2. ع2: مربع الانحراف المعياري للمجموعة 2

### الإجراءات الميدانية

### الجانب التطبيقي

(الطالب والسامرائي، 1975، 76).

### 9-الإجراءات الميدانية للبحث:

بدأنا إجراءات البحث الميدانية بعد إتمامنا للدراسة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات التي سنقوم بتطبيقها على العينة حيث بدأنا بأول إجراء وهو الاختبار القبلي يوم 2018/03/08 حيث قمنا بتطبيق الاختبارات الأربعة (اثنان للقوة الانفجارية واثنان لمهارة للتسديد) على عينة البحث المتمثلة في 10 لاعبين كعينة ضابطة و 10 لاعبين كعينة تجريبية وقمنا بتسجيل النتائج المحصل عليها، بعد ذلك شرعنا في تنفيذ البرنامج المسطر حيث كانت لدينا حصتان أسبوعياً حصة داخل الملعب وحصة داخل قاعة كمال الأجسام نقوم بتطبيقها على العينة التجريبية بدون وجود العينة الضابطة التي تكتفي بالبرنامج العادي فقط وبعد إكمالنا للبرنامج الذي تضمن 12 حصة في مدة 6 أسابيع قمنا بإجراء الاختبار البعدي يوم 2018/04/23 حيث أعدنا تطبيق نفس

الاختبارات الأربعة (اثنان للقوة الانفجارية واثنان لمهارة للتسديد) في نفس الظروف على عينة البحث المتمثلة في 10 لاعبين كعينة ضابطة و10 لاعبين كعينة تجريبية وقمنا بتسجيل النتائج المحصل عليها.

### 11-الوسائل البيداغوجية:

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في ملعب بلقاسم بلعيد ميلة. وتتمثل هذه الوسائل والأجهزة في:

- الاختبارات البدنية والمهارية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- شريط لاصق.
- ملعب كرة قدم كامل ومجهز.
- كرات قدم.
- شريط متري وأقماع.
- لوحة تسجيل الطول والارتقاء مدرجة بالسنتيمتر إلى غاية 400 سم.
- مرمى كرة اليد.

### الإجراءات الميدانية

### الجانب التطبيقي

#### الخلاصة :

لقد تم التطرق في هذا الفصل الى الإجراءات الميدانية للدراسة من خلال اختيار منهج البحث المناسب وكيفية اختيار الموضوع و عينة البحث، كما تطرق الباحث الى مجالات البحث و الدراسة الاستطلاعية ، إضافة الى الأدوات المستخدمة و التي شملت الاختبارات و البرنامج مع الحساب خصائصها السيكو مترية (معامل الثبات ، الصدق ) .

و الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة و كذلك مختلف الصعوبات النظرية و التطبيقية ، و هذا بالتأكيد يساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل اليها من خلال اتباع من خلال التسلسل المنهجي لإجراءات البحث الميدانية .

الفصل الثاني :

تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد :

ان المنهجية التي تسير عليها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض و تحليل النتائج التي توصلت اليها الدراسة ، من أجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يتوصل اليها أي بحث و ذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة و حتى لا تبقى مجرد أرقام و يحتوي هذا الفصل على دراسو و تحليل و مناقشة النتائج المدونة في الجداول لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة و فيما يلي عرض النتائج .

1. عرض و تحليل نتائج البحث:

1-1- عرض و تحليل نتائج اختبار الارتقاء:

1-1-1- عرض و تحليل النتائج القبلية لاختبار الارتقاء للعينتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (01): يبين النتائج القبلية لاختبار الارتقاء للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي (59) بانحراف معياري قدره (4.69) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (59.5) بانحراف معياري قدره (5.16)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (0.287) بدلالة معنوية تقدر ب (0.780) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
59.5	5.16	67	51	0.287	0.780	0.05	9	غير دال إحصائياً
59	4.69	67	52					

المجموعتين الضابطة والتجريبية في النتائج القبلية لاختبار الارتقاء.

1-1-2- عرض وتحليل النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للعينتين الضابطة والتجريبية:

تحليل و مناقشة النتائج

الجانب التطبيقي

جدول رقم (02): يبين النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للعينتين الضابطة والتجريبية.



من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي (59.80) بانحراف معياري قدره (4.92) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (61.50) بانحراف معياري

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
61.50	4.50	68	53	1.168	0.273	0.05	9	غير دال إحصائياً
59.40	4.92	67	51					العينة الضابطة

قدره (4.50)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (1.168) بدلالة معنوية تقدر ب (0.273) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في النتائج البعدية لاختبار الارتقاء

### 1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار الارتقاء القبلي والبدي للعينة التجريبية:

جدول رقم (03): يبين النتائج القبلية والبعدية لاختبار الارتقاء للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي (59.50) بانحراف معياري قدره (5.16) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البدي يساوي (61.50) بانحراف معياري قدره (4.50)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (4.045) بدلالة معنوية تقدر ب (0.003) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)

وعليه فإنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبار الارتقاء وذلك لصالح الاختبار البعدي.

الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القبلي	12.75	2.79	19	10	1.001	0.104	0.05	9	غير دال
التجريبية	59.40	4.92	68	53	0.828	0.429	0.05	9	حصائيا غير دال
البعدي	11.95	1.64	15.5	09					إحصائيا
الضابطة									

1-1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار الارتقاء القبلي والبعدي للعينه الضابطة:

جدول رقم (04): يبين النتائج القبلي والبعدي لاختبار الارتقاء للعينه التجريبية.

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي (59.00) بانحراف معياري قدره (5.16) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي يساوي (59.40) بانحراف معياري قدره (4.92)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (1.809) بدلالة معنوية تقدر ب (0.104) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبار الارتقاء.:

1-2-1- عرض وتحليل النتائج القبلي لاختبار دقة التسديد للعينتين الضابطة والتجريبية

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي (11.95) بانحراف معياري قدره (1.64) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (12.75) بانحراف معياري قدره (2.79)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت

جدول رقم (05): يبين النتائج القبلية اختبار دقة التسديد للعينتين الضابطة والتجريبية.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
14.75	2.67	6.30	5.80	1.947	0.083	0.05	9	غير دال إحصائياً
13.05	1.64	7.59	6.18					العينة التجريبية
								العينة الضابطة

(0.828) بدلالة معنوية تقدر ب (0.429) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في النتائج القبلية لاختبار دقة التسديد.

### 1-2-2- عرض وتحليل النتائج البعدية لاختبار دقة التسديد للعينتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (06): يبين النتائج البعدية لاختبار دقة التسديد للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي (13.05) بانحراف معياري قدره (1.64) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (14.75) بانحراف معياري قدره (2.67)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (1.947) بدلالة معنوية تقدر ب (0.083) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في النتائج البعدية في نتائج اختبار دقة التسديد.

### 1-2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التسديد القبلي والبعدية للعينة التجريبية:

## تحليل و مناقشة النتائج

## الجانب التطبيقي

جدول رقم (07): يبين النتائج القبلية والبعدية لاختبار دقة التسديد للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي (12.75) بانحراف معياري قدره (2.79) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
12.75	2.79	19	10	7.746	0.000	0.05	9	دال إحصائيا
14.75	2.67	20	11					

يساوي (14.75) بانحراف معياري قدره (2.67)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (7.746) بدلالة معنوية تقدر ب (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج دقة التسديد وذلك لصالح الاختبار البعدي.

عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التسديد القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
11.95	1.64	19	10	3.404	0.008	0.05	9	دال
13.05	1.64	24	01	0.408	0.693	0.05	9	إحصائيا غير دال
2.40	1.07	04	00					إحصائيا

جدول رقم (08): بين النتائج القبلية والبعدي لاختبار دقة التسديد للعينة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي (11.95) بانحراف معياري قدره (1.64) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي يساوي (13.05) بانحراف معياري قدره (1.64)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (3.404) بدلالة معنوية تقدر ب (0.008) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبار دقة التسديد وذلك لصالح الاختبار البعدي.

1-3-3- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة ضرب الكرة بالراس:

1-3-1- عرض وتحليل النتائج القبلية لاختبار ضرب الكرة بالراس للعينتين الضابطة والتجريبية:

جدول رقم (09): يبين النتائج القبلية لاختبار دقة ضرب الكرة بالراس للعينتين الضابطة والتجريبية.

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي (2.40) بانحراف معياري قدره (1.07) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (2.6015.50) بانحراف

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
2.60	0.84	04	01	0.408	0.693	0.05	9	غير دال إحصائياً
2.40	1.07	04	00					العينة الضابطة

معياري قدره (0.84)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (0.408) بدلالة معنوية

تقدر ب (0.693) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة

إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في النتائج القبلية لاختبار دقة ضرب الكرة بالراس.

1-3-2- عرض وتحليل النتائج البعدية لاختبار دقة ضرب الكرة بالراس للعينتين الضابطة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
3.30	0.67	04	01	1.616	0.140	0.05	9	غير دال إحصائياً
2.70	0.94	04	01					العينة الضابطة

جدول رقم (10): يبين النتائج البعدية لاختبار دقة ضرب الكرة للعينتين الضابطة والتجريبية. من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة يساوي (2.70) بانحراف معياري قدره (0.94) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يساوي (3.30) بانحراف معياري قدره (0.67)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (1.616) بدلالة معنوية تقدر ب (0.140) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في النتائج البعدية لاختبار دقة ضرب الكرة بالراس.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
2.60	0.84	04	01	3.280	0.010	0.05	9	دال إحصائياً
3.30	0.67	04	01					

### -3-3- عرض وتحليل نتائج اختبار دقة ضرب الكرة بالراس القبلي والبعدى للعينه التجريبية:

جدول رقم (11): يبين النتائج القبليه والبعدية لاختبار قوة التسديد للعينه التجريبية. من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي (2.60) بانحراف معياري قدره (0.84) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدى يساوي (3.30) بانحراف معياري قدره (0.67)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (3.280) بدلالة معنوية تقدر ب (0.010) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في نتائج اختبار دقة ضرب الكرة بالراس وذلك لصالح الاختبار البعدى.

### 1-3-4- عرض وتحليل النتائج القبليه لاختبار دقة ضرب الكرة بالراس للعينتين الضابطة والتجريبية:



الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة T	قيمة T	أدنى قيمة	أعلى قيمة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائياً	9	0.05	0.693	0.408	00	04	1.07	2.40	الاختبار القبلي
					01	04	0.94	2.70	الاختبار البعدي

جدول رقم (12): يبين النتائج القبليّة لاختبار دقة ضرب الكرة بالراس للعينتين الضابطة والتجريبية. من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي (2.40) بانحراف معياري قدره (1.07) في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي يساوي (2.70) بانحراف معياري قدره (0.94)، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول لقيمة T والتي بلغت (0.408) بدلالة معنوية تقدر ب (0.693) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وعليه فإنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبار دقة ضرب الكرة بالراس وذلك لصالح الاختبار البعدي.

## 2- مناقشة فرضيات البحث:

## 2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي مفادها ان " للقوة الانفجارية تأثير فعال في تطوير مهارة الارتقاء في كرة القدم صنف اكابر" وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء، تشير النتائج في الجدول رقم (03) الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية حيث نكون قد استوقفنا ملاحظة مهمة الا وهي الزيادة الملحوظة والمسجلة في مستوى الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم بحيث ان اللاعبين سجلوا تطور ملحوظ بنسب متفاوتة. كما أبرز الباحثان "آيت زيان محمد وخيثر هشام" في دراستهما المتمثلة في "مدى تأثير القوة الانفجارية على تنمية صفة الارتقاء للاعبين كرة اليد" أن القوة الانفجارية لها دور إيجابي في تنمية صفة الارتقاء لدى لاعبي كرة اليد.

كما تتفق نتائج دراساتنا مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل اليها بن صيد أنور وحمودي عامر (2017) والتي اثبتت ان المنهج البيليومثري يؤثر بشكل أفضل وفعال من المنهج التكراري على تطوير القوة الانفجارية للرجلين ودقة التصويب من الارتقاء في كرة اليد.

وكانت نتائج الباحث "بوساق حسان" في دراسته "أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي كرة الطائرة" وكذا الباحث "عليوة زهير" في دراسته "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال" قد أكدت أن البرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين، وهذا ما يتوافق مع ما وجدناه في نتائج دراستنا.

## 2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي تنص على أن " للقوة الانفجارية تأثير فعال في تطوير مهارة دقة التسديد في كرة القدم صنف اكابر". وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التسديد، تشير النتائج في الجدول رقم (07) الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية.

كما أبرز الباحث "أحمد قنون" في دراسته المتمثلة في "أثر التدريب الدائري في تطوير المهارات الأساسية لدى أصاغر كرة القدم" أن التدريب الدائري ساهم في تنمية الصفات مهارية لدى أصاغر كرة القدم. وكانت نتائج الباحث "بلمبروك صلاح الدين" في دراسته "أثر برنامج تدريبي مقترح (بدني-تقني) على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال" قد أثبتت أن البرنامج المقترح رفع من القدرة على التسديد لدى اللاعبين كما ساهم في تحسين دقة التسديد. وأكدت نتائج الباحث "معتر بالله حريرة" في دراسته "دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم" أن طريقة التدريب المستمر ساهمت في تعلم دقة التسديد نحو المرمى، وهذا ما يتوافق مع ما وجدناه في نتائج دراستنا.

### 2-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

والتي تنص على ان "للقوة الانفجارية تأثير فعال في تطوير مهارة ضرب الكرة بالراس لدى اكابر كرة القدم" وبعد المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارتفاع، تشير النتائج في الجدول رقم (11) الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة

هذا وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج الدراسة التي توصل اليها (علي زهير صالح حمو النعمان, 2005) والتي اثبتت ان تدريبات الاثقال كان لها دور إيجابي في تنمية بعض المهارات الحركية المتمثلة في (ضرب الكرة بالراس لأبعد مسافة، ضرب الكرة بالرجل لأبعد مسافة، الدرجة، الرمية الجانبية، قطع الكرة من المنافس) وقد اسفرت نتائج الدراسة مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل اليها (زهير قاسم الحشاش ومحمد شاعر علي 2010) والتي اثبتت ان تمارين القوة المميزة بالسرعة بالأثقال التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الشدد ما بين (40-60)% من القيمة القصوى والمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الشدد ما بين (60-80)% تطورا معنويا في المهارات الأساسية (الدرجة، التهديد القريب، التمير الطويلة، ضرب الكرة بالراس) وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدي.

واتفقت أيضا نتائج الدراسة مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل اليها (اياد محمد عبد الله الزبيدي ومعن عبد الكريم جاسم الحياي, 2010) و التي اثبتت ان المناهج التدريبية الثلاثة التي استخدمت

أساليب مختلفة في التحكم بمكونات الحمل التدريب البدني و التي نفذتها المجموع الثلاث تطورا في الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى, القوة الانفجارية للرجلين, القوة المميزة بالسرعة للرجلين و البطن, مطاولة قوة عضلات الرجلين, مطاولة السرعة, المطاولة العامة و الرشاقة) و عددا من المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة, التهديد البعيد, السيطرة على الكرة و المناولة الطويلة و ضرب الكرة بالراس) و يعزو الباحث هذه النتيجة العلمية الى ان البرنامج التدريبي المقترح المطبق و ما اشتمله من تمارين التوافق المدججة مع مهارة ضرب الكرة بالراس أدت الى هذا التحسن).

### 3-استنتاجات:

لقد كان المشروع في بحثنا هذا حول معالجة مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق ب "هل للقوة الانفجارية تأثير في تطوير المهارات في كرة القدم (الارتقاء، التسديد، ضرب الكرة بالراس) صنف الاكابر وبعد معالجة الدراسة النظرية والتطبيقية وتحليل النتائج وتفسيرها توصل الباحث الى النتائج التالية:

- ❖ تنمية القوة الانفجارية لها تأثير فعال على مهارة الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم صنف الاكابر.
- ❖ تنمية القوة الانفجارية لها تأثير فعال في دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف الاكابر.
- ❖ تنمية القوة الانفجارية لها تأثير فعال على دقة ضرب الراس لدى لاعبي كرة القدم صنف الاكابر.

4-الاقتراحات: ان هذه الدراسة ما هي الا محاولة بسيطة في نطاق الإمكانيات المتوفرة وذلك لإثراء المكتبة بمرجع بحثنا وكذلك ما هي الا محاولة للرفع بمستوى ممارسة رياضة كرة القدم ومحاولة الارتقاء بالمستوى المحلي والوطني لكرة القدم، ومنها يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي يمكن ان يعمل بها مدربي الفرق الرياضية لكرة القدم.

❖ عدم اهمال الجوانب البدنية فتتمية القوة الانفجارية لها دور فعال في تطوير بعض المهارات الخاصة بكرة القدم.

❖ التأكيد على أهمية تمارين القوة الانفجارية والتوافق وتأثيرها الكبير على تحسين الارتقاء وضرب الكرة بالراس لدى لاعبي كرة القدم.

❖ توفير جميع الإمكانيات المادية والبشرية في المجال للقيام بأحسن التدريبات للحصول على أفضل النتائج

ان التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس الى اعداد و تطوير المدرب و اللاعب و لا يتسنى هذا الا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس عملية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو حجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة الى اللاعبين من الدراسة العلمية ، و عليه واجب ان يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي توصلت اليه اللعبة من طرف التدريب و اعداد اللاعبين ، و من خلال حقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم .

و نكون بدأنا بحثنا بما هو مجهول و ها هو نهيه بما هو واضح ، و بدأنا بإشكال و فرضيات و ها نحن نهيه بحلول و نتائج ، وها نحن نخط اسطر الخاتمة التي سنحاول من خلالها تقدم زيادة الموضوع و مدى تحقق الهدف المرجو من ذلك و تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث و إعادة دراسته من جوانب أخرى ، حيث انطلقنا في هذا البحث من جانب تمهيدي و الذي تم من خلاله صياغة الإشكالية و المتمثلة في معرفة تأثير القوة الانفجارية من مهارات كرة القدم ( التسديد، الارتقاء الضرب بالرأس) و التي من خلالها تم الخروج بفرضيات التي تعد كحل مؤقت للإشكالية المطروحة مروراً بالاطار النظري و الذي يمثل الخلفية المعرفية و النظرية و صولاً الى الخلفية المعرفية و التطبيقية ، و من خلاله نستطيع التعرف على مستوى صحة الفرضيات المصاغة لمشروع بحثنا حيث توصلنا الى اثبات الهدف من الدراسة و هو أن للقوة الانفجارية تأثير في تطوير مهارات كرة القدم ( التسديد ، الضرب بالرأس، الارتقاء ) .

و اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الاختبارات التالية :

1. اختبار التسديد.
2. اختبار الضرب بالرأس .
3. اختبار سارجنت للارتقاء .

مما يثبت لنا صحة الفرضيات التي اعتمدنا عليها كحلول أولية مؤقتة في دراستنا و بالتالي اثبات صحة الفرضية العامة .

و انطلاقاً من هذه النتائج التي تبقى فحدود عينة البحث نأمل أن تكون الدراسة الحالية الخطوة الأولى لدراسات أخرى في المستقبل .

## قائمة المصادر و المراجع

1. حسن هادي كاظم ، تأثير ترمينات القوة على بعض القدرات الخاصة و المهارة لناشئ كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2020.
2. سهام نبيل أحمد على ، المهارات الاحترافية للاعبين كرة القدم ، ط1 دار الكتب القومية المصرية ، الإسكندرية ، 2019 .
3. حسن السيد أبو عبده ، الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم ( نظري و تطبيقي ) ، ط8 ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2008.
4. غازي صالح محمود و هاشم ياسر حسن ، كرة القدم التدريب المهاري ، ط1 ، دار مجتمع العربي ، 2013.
5. أبو العلاء أحمد احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي المعاصر : الأسس الفسيولوجية ، الخطط التدريبية تدريب الناشئين ، التدريب طويل المدى ، أخطاء حمل التدريب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2012 .
6. أحمد يوسف متعب الحسناوي ، مهارات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، 2014 .
7. الخشاب و زهير قاسم ، كرة القدم ، ط2 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، الموصل ، 1990.
8. السيد عبد المقصود ، نظريات التدريب الرياضي و فسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب لنشر ، 2008.
9. حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في التدريب في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
10. روز غازي عمران ، التدريب الرياضي بين النظري و التطبيقي ، ط1 ، دار أمجد للنشر و التوزيع ، عمان 2014 .
11. زهران السيد ، المهارة الفنية في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ، 2008 .
12. على فهمي بيك ، أسس و برامج التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997.

13. عمرو أبو أجد و أبو العلاء عبد الفتاح ، الطريق نحو العالمية في كرة القدم ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2011.
14. غازي محمد صالح و هاشم ياسر حسن ، كرة القدم ، كرة القدم و التدريب المهاري ، ط 1 ، مكتبة مجتمع العربي للنشر ، الأردن ، 2012 .
15. قاسم المندلأوي و اخرون ، الأسس التدريبية لفاعلية ألعاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1990.
16. قاسم حسن حسنين ، المبادئ الفسيولوجية لمبادئها و تطبيقاتها في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار الحكمة ، بغداد 1990.
17. قاسم حسن حسين ، فعاليات الوثب و القفز ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، 1990.
18. محسن عبد الجبار سعيد ، اعداد الرياضيين مهارايا خططيا نفسيا ، ط 1 ، الوارق للنشر و التوزيع ، عمان ، 2016 .
19. محمد حسين العلاوي ، محمد ناصر الدين : الاختبارات المهارية و النفسية في مجال الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987.
20. محمد على أحمد القط : فيسولوجية الأداء الرياضي في السباحة ، المركز العربي لنشر ، القاهرة ، 2006.
21. محمد أحمد القط : وظائف أعضاء التدريب ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، القاهرة ، 1999.
22. مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات .
23. مشعل عددي النمري: مهارات كرة القدم و قوانينها ، ط 1 ، دار أسامة للنشر ، 2013 .
24. مفتي إبراهيم : جمل القوة العضلية و المهارات في كرة القدم ، ط 1 ، مركز الكتاب و النشر ، القاهرة ، 2014.
25. مفتي إبراهيم حمادة : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994.
26. مفتي إبراهيم حمادة ، مرجع شامل في كرة القدم ، ط 1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2011.

27. موفق أسعد محفوظ : التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم ، ط 1 ، دار دجلة للنشر ، الأردن ،  
2008 .

#### المذكرات :

1. خالد قيوش، تأثير التدريب البليومتري على السرعة و القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم صنف  
أواسط (18\_21) سنة، ماستر
2. حساني أحمد ، أثر تنمية صفة القوة الانفجارية في تحسين سباق لدى تلاميذ الطور الثانوي، ماستر .
3. سعيدي عبدالرزاق و ذبيح نور الدين ، مدى فاعلية القوة الانفجارية للأطراف السفلية في التهديد من الثبات في كرة  
القدم صنف ( اقل من 21 سنة) ، ماستر ، مسيلة .
4. كورداس خالد ، أثر برنامج تدريبي مقترح للقوة الانفجارية و التوافق على تحسين الارتقاء و الضرب  
بالرأس لدى لاعبي أواسط كرة القدم (17-19) ، ماستر ، أم البواقي .
5. بونازو صدام ، علاقة القوة الانفجارية للأطراف السفلية بمسافة قطع 10 م و 20 م في تنمية الصفات  
المهارية مستوى ، ماستر ، مسيلة .
6. شتيوي عبد المالك ، أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب تدريب الذهني و البدني لتطوير الضربات  
الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.، دكتوراه ، الجزائر .