

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

تحت عنوان:

تأثير القدرات البدنية (القوة - السرعة) على الأداء المهاري للاعبين

كرة القدم صنف أشبال (16-18)

دراسة ميدانية لفريق ترجي أولاد جلال ولاية بسكرة فرع كرة القدم

صنف أشبال (16-18)

تحت إشراف الأستاذ:

• د/ زموري بلقاسم

من إعداد الطالب:

• مسعي عبد الحكيم

السنة الجامعية: 2017/2016

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على طه الأمين محمد صلى الله عليه وسلم وبعد
جاء في الأثر عن النبي صلى الله عليه وسلم

(لا يشكر الله من لا يشكر الناس)

أخي لن تنال العلم إلا بستة
سأنبئك عن تفاصيلها ببيان
ذكاء وحرص واجتهاد وبلاغة
وصحبة أستاذ وطول زمان

نتوجه بالشكر لله عز وجل الذي وفقنا بإرادته على إتمام هذا البحث المتواضع
كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف الدكتور زموري بلقاسم الذي
كان لنا مرشدا. كما لا ننسى كل من ساعدنا من قريب وبعيد في إثراء وإكمال بحثنا
هذا. إلى كل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وكل
الزملاء بالإقامة الجامعية



إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل ﴿ وارحمهما كما ربياني صغيرا ﴾ (الآية 24 - سورة الإسراء)

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي إلى تلك الشمعة التي تحترق
لتضيء لي طريقني إلى أُمي الغالية .

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى
إلى أبي العزيز .

إلى جميع العائلة الكريمة ،

والى أحبائي يونس و مجيد الذي كان لهما الفضل الكبير في انجاز هذا البحث المتواضع
فألف شكر لهما .

والى كل الأصدقاء : يونس، يوسف، سليمان، فيصل، مجيد، عماد، العيد، ياسين . خالد

والى كل من نسيهم قلبي .

إلى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة إلى رفيقي في العمل .



فہرِس

المحتویات

فهرس المحتويات

كلمة شكر

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

مقدمة

- الجانب التمهيدي:

- 01.....إشكالية الدراسة... 1-1
- 02.....1-1-التساؤل العام..... 1-1-1
- 02.....2-1-التساؤلات الجزئية..... 1-1-2
- 02.....2-فرضيات الدراسة..... 1-2-1
- 02.....1-2-الفرضيات العامة..... 1-2-2
- 02.....2-2-الفرضيات الجزئية..... 1-2-3
- 03.....3-أهداف الدراسة..... 1-3-1
- 03.....4-أهمية الدراسة..... 1-3-2
- 03.....5-أسباب إختيار البحث..... 1-3-3
- 03.....6-الكلمات الدالة والمفتاحية..... 1-3-4
- 03.....6-1-كرة القدم..... 1-3-5
- 04.....6-2-البرنامج التدريبي..... 1-3-6
- 04.....6-3-القوة 1-3-7
- 04.....6-4-السرعة..... 1-3-8
- 05.....6-5-المهارة..... 1-3-9
- 05.....6-5-1-الأداء المهاري..... 1-3-10
- 05.....6-5-2-مهارة التصويب..... 1-3-11
- 05.....6-5-3-مهارة المراوغة..... 1-3-12
- 06.....7-الدراسات السابقة..... 1-3-13
- 14.....8-التعليق على الدراسات السابقة..... 1-3-14

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: اللياقة البدنية

-تمهيد

- 16.....1- الصفات البدنية.....16
- 16.....2-تعريف اللياقة البدنية.....16
- 16.....3-القدرات البدنية الشرطية.....16
- 17.....1-3 التحمل.....17
- 17.....3-1-1 أهمية التحمل.....17
- 18.....3-1-2 أنواع التحمل.....18
- 18.....3-1-2-1 التحمل العام.....18
- 19.....3-1-2-2 التحمل الخاص.....19
- 19.....3-1-3 تحمل نظام إنتاج الطاقة.....19
- 20.....3-1-4 تنمية التحمل.....20
- 20.....3-2 القوة.....20
- 20.....3-2-1 تعريف القوة.....20
- 21.....3-2-2 أهمية القوة.....21
- 21.....3-2-3 أنواع القوة.....21
- 21.....3-2-4 تنمية القوة.....21
- 22.....3-3 السرعة.....22
- 22.....3-3-1 تعريف السرعة.....22

- 23..... 2-3-3 أهمية السرعة
- 23..... 3-3-3 أنواع السرعة
- 24..... 4-3-3 تنمية السرعة
- 24..... 4-3 المرونة
- 25..... 1-4-3 تعريف المرونة
- 25..... 2-4-3 أهمية المرونة
- 25..... 3-4-3 أنواع المرونة
- 26..... 4-4-3 تنمية المرونة
- 26..... 5-3 الرشاقة
- 26..... 1-5-3 تعريف الرشاقة
- 27..... 2-5-3 أهمية الرشاقة
- 27..... 3-5-3 أنواع الرشاقة
- 27..... 4-5-3 تنمية الرشاقة
- 28..... 6-3 الصفات المدروسة
- 29..... 1-6-3 تعريف القوة
- 30..... 2-6-3 أنواع القوة
- 31..... 3-6-3 مطاولة القوة
- 32..... 4-6-3 تعريف السرعة
- 33..... 5-6-3 تمارين لتطوير السرعة

الفصل الثالث : الصفات المهارية و خصائص المرحلة السنية

- تمهيد

- 1- الأداء المهاري 35
- 1-1 مفهوم المهارة 35
- 1-2-أنواع المهارات 36
- 1-3- العوامل المحددة لطبيعة المهارة..... 36
- 1-4-علاقة مفهوم المهارة بالقدرة 36
- 2- المهارات الحركية في المجال الرياضي 37
- 3-خصائص المهارة الحركية الرياضية 37
- 4-مراحل نمو المهارة الرياضية..... 37
- 5- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية 38
- 6- تصنيف المهارات الرياضية الحركية 38
- 7- المهارة في كرة القدم 38
- 7-1 مفهوم المهارة في كرة القدم..... 39
- 7-2 أهمية المهارة في كرة القدم 39
- 7-3المهارات الأساسية في كرة القدم..... 40
- 7-4 أقسام المهارات في كرة القدم 40
- 7-4-1 المهارات الأساسية بدون كرة 41
- 7-4-2 المهارات الأساسية بالكرة 41
- 8- المهارات المدروسة..... 42
- 8-1- مهارة التصويب..... 43
- 8-1-1 أهم مستلزمات مهارة التصويب..... 44
- 8-1-2 أداء مهارة التصويب 45
- 8-1-3 الوصف الحركي لأداء مهارة التصويب 45

46	4-1-8	أخطاء الشائعة في التصويب
47	2-8	مهارة المراوغة
48	1-2-8	مفهوم المراوغة
48	2-2-8	ملاحظات تكتيكية عند إستخدام المراوغة
49	3-2-8	أهم مبادئ المراوغة لدى لاعبي كرة القدم
49	3-8	تطوير الأداء المهاري
50	1-3-8	مفهوم تطوير الأداء المهاري
51	2-3-8	أهداف تطوير الأداء المهاري
52	3-3-8	العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري
53	1-4-8	خصائص النمو للمرحلة السنية
54	2-4-8	النمو الجسمي Physical Development
55	3-4-8	النمو الحركي Development Motor
56	4-4-8	النمو العقلي Mental Development
56	5-4-8	النمو الانفعالي Emotional Development
57	6-4-8	النمو الاجتماعي Social Development
58		خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

59	1-	الدراسة الإستطلاعية
59	2-	المجال المكاني والزمني
60	3-	المنهج المتبع في الدراسة
60	4-	مجتمع وعينة البحث
61	5-	أدوات البحث
61	6-	ضبط متغيرات أفراد العينة
62	7-	ضبط متغيرات الدراسة
62	8-	الأسس العلمية للاختبار
63	9-	الإختبارات المستعملة
63	1-9	الإختبارات البدنية

65.....	2-9 الإختبارات المهارية
68.....	10-تقويم الإختبارات.....
68.....	11-الأساليب الإحصائية.....
70.....	12-صعوبات البحث.....

الفصل الرابع : عرض ومناقشة نتائج الإختبارات

71.....	1-عرض وتحليل نتائج الإختبار
71.....	1-1 عرض وتحليل نتائج إختبار السرعة.....
72.....	1-2-عرض وتحليل نتائج إختبار القوة.....
72.....	1-3 عرض وتحليل نتائج إختبار التصويب.....
74.....	1-4-عرض وتحليل نتائج إختبار المراوغة
75.....	2-مناقشة نتائج الإختبارات
75.....	1-2 مناقشة نتائج الإختبار الأول الذي يخدم الفرضية الأولى.....
75.....	2-2 مناقشة نتائج الإختبار الثاني الذي يخدم الفرضية الأولى.....
76.....	2-3 مناقشة نتائج الإختبار الثالث الذي يخدم الفرضية الثانية
76.....	2-4 مناقشة نتائج الإختبار الرابع الذي يخدم لنا الفرضية الثانية

الفصل الخامس : الإستنتاجات والإقتراحات

77.....	1-الإستنتاجات العامة.....
79.....	2-الإقتراحات
80.....	3-الأفاق المستقبلية للدراسة.....

-خاتمة.

-قائمة المراجع .

-الملاحق.

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
(01)	يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار السنة.	31
(02)	يبين معامل الثبات والصدق والبطالة لاختبار الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم	80
(03)	يبين معامل الثبات والصدق والصفات المهارية لدى لاعبي كرة القدم	80
(04)	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار السرعة.	85
(05)	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار القوة.	86
(06)	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار التصويب .	87
(07)	يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي في اختبار المروعة	88

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
(01)	يمثل الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم والتدريب عليها ونتائجها	33
(02)	يبين إختبار السرعة لمسافة 30 متر	74
(03)	يبين إختبار القوة (الوثب العريض من الثبات)	75
(04)	يبين إختبار التصويب (تهديف على المرمى)	76
(05)	يبين إختبار المروعة	77
(06)	يبين نتائج إختبار القبلي والبعدي لإختبار السرعة	85
(07)	يبين نتائج إختبار القبلي والبعدي لإختبار القوة	86
(08)	يبين نتائج إختبار القبلي والبعدي لإختبار التصويب	87
(09)	يبين نتائج إختبار القبلي والبعدي لإختبار المروعة	88

مقدمة

مقدمة:

يشهد العالم تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك للإستفادة من العلوم الأخرى (الفيزياء, علم النفس, الطب....) في مجال التدريب وذلك من أجل رفع مستوى الأداء و دعمه بالمقوم العلمي للوصول به للأفضل دائما و تحقيق أحسن الأرقام القياسية والألقاب الدولية

وتعد كرة القدم من الرياضات التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة, واكتسحت شعبية و جمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى .

حيث أن كرة القدم تستوجب تحضير مكثف للاعبين بدنيا, فنيا وتكتيكيا حيث أضحى من الضروري على كل لاعب التأقلم مع كل مناصب اللعب فالمدافع بإمكانه أن يجد نفسه مطلوبا بأداء دور المهاجم ونفس الشيء بالنسبة للمهاجم فإنه مطالب باللعب في المراكز الخلفية إن اقتضى الأمر وهذا تماشيا مع الخطط التكتيكية .

وبناء على ما سبق ذكره نستنبط ان تدريب القدرات البدنية يعتبر منعرجا حاسما في بلوغ الأهداف المسطرة من طرف الفريق فاللاعب لا بد أن يكون محضر بدنيا بصفة جيدة حتى يمكنه التأقلم مع الخطط التكتيكية المسطرة من طرف المدرب . كما يعتبر من أهم العناصر لتكوين اللاعبين وتطوير القدرات البدنية العامة و إمكانياتهم الخاصة للجسم كالجهاز التنفسي و الجهاز الدوري .

كما يهدف أيضا تدريب القدرات البدنية إلى تطوير المهارات الأساسية مثل التصويب,الإستقبال, التمرير, المراوغة . إن الهدف العام من هذه الدراسة هو تحقيق أعلى إنجاز مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية و المهارية للاعبين للوصول إلى المستويات العالية .

ولقد تطرقنا في دراستنا هذه و قسمناها إلى بابين, باب نظري يحتوي على ثلاث فصول, الفصل الاول يتكلم عن التدريب الرياضي والفصل الثاني يتكلم عن الصفات البدنية, اما الفصل الثالث فيتحدث عن الصفات المهارية للاعبي كرة القدم وفي الباب الثاني جاءت دراستنا التطبيقية والتي تحتوي على ثلاثة فصول خاص بمنهجية البحث تطرقنا من خلاله إلى المنهج المتبع, الوسائل المعتمدة, الأدوات, و العينة المدروسة, ثم يأتي الفصل الثاني خاص بعرض النتائج وتحليلها و مناقشة الفرضيات وفي الفصل الثالث كانت هناك مجموعة من الإقتراحات و الاستنتاجات .

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة



1-الإشكالية:

لقد شهد العصر الحالي تقدما علميا و تكنولوجيا نتيجة الثورة الهائلة في مجالات البحث العلمي ظهرت ثماره في مجال الرياضة حيث تقوم الدول بتسخير امكانياتها البشرية و المادية لخدمة المجتمعات عامة و مجتمعاتها خاصة في هذا المجال الحيوي مجال الرياضة لتنمية الفرد والذي يعتبر هو اساس تقدم الامم و به تسعد الشعوب في مجالات الحياة.¹

لذلك تعتبر لعبة كرة القدم احد اهم الرياضات شيوعا و شمولاً, اذ انها تشكل اللعبة الاولى في مستوى العالم من حيث عدد الممارسين و المشاهدين لها وعلى الرغم من هذه الشعبية الا ان المختصين في شؤون هذه اللعبة يجدون الكثير من الاخطاء السلوكية الفنية لدى ممارسيها وان هذه الاخيرة جاءت بسبب التعلم الاولي لممارستها و خططها وبما ان هذين المكونين (المهارات و الخطط) يشكلان ركنان اساسيان في اداء لعبة كرة القدم بالاضافة الى ركن القدرات البدنية.²

إلا ان هذا يرجع الى كيفية تطبيق عملية التدريب بصفته عملية تربية مخططة مبنية على اسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل في الاداء الرياضي في كرة القدم و ما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات ويتطلب تحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والمهارية والذهنية و صفاتهم الارادية في اطار موحد للوصول بهم الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي³. وان نجاح الفريق يتوقف على حد بعيد على مدى اتقان الافراد للمبادئ الاساسية العامة ومن بين هذه المبادئ التصويب والمراوغة التي تعتبر احد اهم المتطلبات المهارية المطلوب تنفيذها اما القدرات البدنية فتساهم في تطوير و تعليم التكتيكات و القابلية العقلية ضمن برنامج علمي هادف.

ومن خلال احتكاكنا بالميدان الرياضي وملاحظتنا تأدية اللاعبين للمهارات الحركية بصعوبة و ظهور التعب اثناء المباريات, هذا ما يقن فينا روح البحث فوجدنا أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الصفات البدنية و المهارية التي تعتبر من أهم الأسس الفيزيولوجية لأداء الحركات الرياضية بإتقان ودون عناء , وأهم هذه العوامل التي تؤثر عليها هي تدريب القدرات البدنية التي لها تأثير كبير على الرياضيين , فنحن من خلال دراستنا هذه نحاول دراسة الجانب البدني و المهاري, فكان التساؤل كالتالي .

¹ فتحي احمد هادي السقاف. التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد. الاسكندرية سنة 2010 ص17

² . عادل تركي حسن . سلام جبار صاحب .كرة القدم تعليم وتدريب .دار الفكر العربي ط1 ص10

³ . حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1994م ص11.

هل القدرات البدنية لها تأثير على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال

(اقل من 18) ؟

التساؤلات الجزئية كالتالي:

هل توجد فوارق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب ؟

هل توجد فوارق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في الجري السريع بالكرة ؟

2- فرضيات البحث:

وكانت صياغة فرضية البحث على النحو التالي:

2-1 الفرضية العامة:

يمكن ان تاتر القدرات البدنية على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال

(اقل من 18)

2-2 الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فوارق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب

2-3 الفرضية الجزئية الثانية :

توجد فوارق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في الجري السريع بالكرة

3- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- توضيح مدى تأثير القدرات البدنية (القوة والسرعة) على الصفات البدنية والمهارية .
- توضيح تأثير القدرات البدنية (القوة والسرعة) على مهارة التصويب والمراوغة.
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني والمهاري بالنسبة للرياضيين .

4-أهمية البحث:

- معرفة أهمية القدرات البدنية للاعب كرة القدم

- معرفة تأثير القدرات البدنية (القوة والسرعة) على الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم

- معرفة العلاقة بين الصفات البدنية والصفات المهارية

5-أسباب اختيار البحث:

- الأسباب الدافعة لاختيار هذا البحث هي كالتالي:

- كشف خبايا القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى اللاعبين .

- الاحتكاك باللاعبين والمدربين الذين يمثلون الكرة في دائرة اولاد جلال.

- معرفة مدى تأثير تدريب القدرات البدنية على الجانب البدني والمهاري للاعبين.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث:

من خلال هذا البحث صادفتنا بعض المفاهيم ,سعيانا لتحديد مفاهيم التي تكون مفتاح لفهم دراستنا ومفهومها.

1-6 كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم foot baal هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالأقدام فالأمريكيون يعتبرونها ما

يسمى "بالرقي" (كرة القدم الأمريكية) أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى ¹scar.

التعريف الإصطلاحي: كرة القدم هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شبك الخصم

و المحافظة على الشباك نظيفة .

تلعب كرة القدم بين فريقين كل فريق ب 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد و تدوم المباراة 90 دقيقة أي خمسة و أربعون (45) دقيقة كل شوط يتخللها وقت راحة يقدر ب15 دقيقة . يكمن الهدف الحقيقي من اللعبة في حسن الصنع اللعب من أجل تطبيق جيد للخطط و الاستراتيجيات.²

2-6 مفهوم القدرات البدنية: هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد الانسان الرياضي عليها في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.³

3-6 القوة :

أ-لغة: جمع قوات وقوي و قوى : ضد الضعف وجمع قوي : الطاقة من الطاقات الحبل كون الشيء مستعدا لان يوجد ولم يوجد⁴ .

ب-اصطلاحا: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض

إرادي واحد لها .

4-6 السرعة :

¹ .روجي جميل :فن كرة القدم ,دار النفائس -بيروت- ط2 , 1986 ,ص05.

² .المذكرة الوطنية :المركز الوطني للإعلام و الوثائق , 1998 ,ص6.

³ .عبد الحميد شرف . تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ط1. سنة 2002.ص02

⁴ _المنجد في اللغة والإعلام , ط1, منشأ المعارف,الإسكندرية,1996

أ- لغة : سرع وسرع - سرعة : نقيض بطؤ ، سارع اليه : بادر وفي الامر : جد فيه .

ب- اصطلاحاً: القابلية علي الاستجابات العضلية التي تنتج عن التبادل السريع بين الانقباض والانبساط العضلي وتعرف كذلك بانها : هي القدرة على أداء حركات اللعب المطلوبة بسرعة مناسبة لكل منها.

5-6 المهارة:

وتعني المستوى الذي يبلغه الفرد في أداء عمليات حركية جسمية معقدة بتوفير فيها عناصر : السرعة - الدقة و التكيف مع الظروف المتغيرة .

1-5-6 مفهوم الأداء المهاري: إن الأداء المهاري هو السلوك الحركي الناتج عن وجود إنفعال أو مؤثر ويشير محمد مطاوع عام 1988 م إلى أن مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشر هام للتعريف عن

حالة اللاعبين و الفرقة ككل من التغيرات الحادثة أو مدى التقدم في أدائها.¹

ويعني أيضا كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و تهدف إلى الوصول بهم لأعلى درجة أو رتبة بحيث بأعلى مواصفات الآلية و الدافعية و الإنسيابية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات بهدف تحقيق أفضل النتائج و مع الإقتصاد في الجهد.

2-5-6 مهارة التصويب :

وهو ركل الكرة بعد إستلامها بإحدى القدمين أو الرأس والتصويب هو غاية كل المهارات الأساسية في كرة القدم , تعتبر هذه المهارة حصيلة جهود كل لاعبي الفريق الواحد لإنهاء حالة الهجوم الجماعي , في حالة فشل في التصويب يعني ضياع جهود مجموعة كبيرة من اللاعبين وكذلك ضياع الفرصة للتقدم على المنافس.

3-5-6 مهارة المراوغة:

هي مهارات حركية وجسمية تعد من أهم ما يميز به لاعبي كرة القدم وجميع لاعبي خطوط ومراكز اللعب , تستخدم هذه المهارة في المناطق التي يتواجد بها مع اللاعب المنافس . وتعتبر أيضا مهارة التفوق على المنافس واجتيازه والتقدم نحو هدفه بحركات فنية وفعاليات ذو خبرة ميدانية عالية سواء كانت بحركات جسم اللاعب أو بفعالية الإحتفاظ بالكرة والتلاعب بها بحركات إنسيابية ومترابطة مع تمويه المنافس².

¹ . كمال عبد الحميد اسماعيل - محمد صبحي حسانين :رباعيات كرة اليد الحديثة -الجزء الثاني ط1-مركز الكتاب للنشر القاهرة سنة 2002 ص45.
².غازي صالح محمود, هاشم ياسر حسن,كرة القدم التدريب المهاري ,دار الأرواد ,الطبعة الأولى,مكتبة المجتمع العربي للنشر,عمان,2013,ص142-160.

الدراسات السابقة :

• الدراسة الأولى:

بعد إطلاعنا على المواضيع و المذكرات المنجزة في معاهد التربية البدنية والرياضية وجدنا بعض الدراسات التي تطرقت إلى موضوع الصفات البدنية والمهارية كمصطلح عام وشامل حيث وجدنا مذكرة تشبه إلى حد بعيد بحثنا تناول فيه و تتحدث على مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري (الجري بالكرة - ضرب الكرة بالرأس) دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم لولاية الجلفة صنف أكابر 2011/2012 للطلاب : مسعودي محمد و أشرف على هذا العمل الأستاذ: قاسم مختار

- فرضيات البحث:

وكانت صياغة فرضية البحث على النحو التالي:

الفرضية العامة:

التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

الفرضية الجزئية الأولى:

تؤثر كفاءة المدرب على عملية

الفرضية الجزئية الثانية :

تطوير وتحسين صفات اللياقة البدنية يؤثر على تنمية المهارات الأساسية(الجري بالكرة ,ضرب الكرة بالرأس) للاعبين.

نتائج تحليل الاستبيان :

ماهي الفترة التي ترونها هامة لتنمية المهارات الأساسية (الجري بالكرة ,ضرب الكرة بالرأس) للاعبين ؟

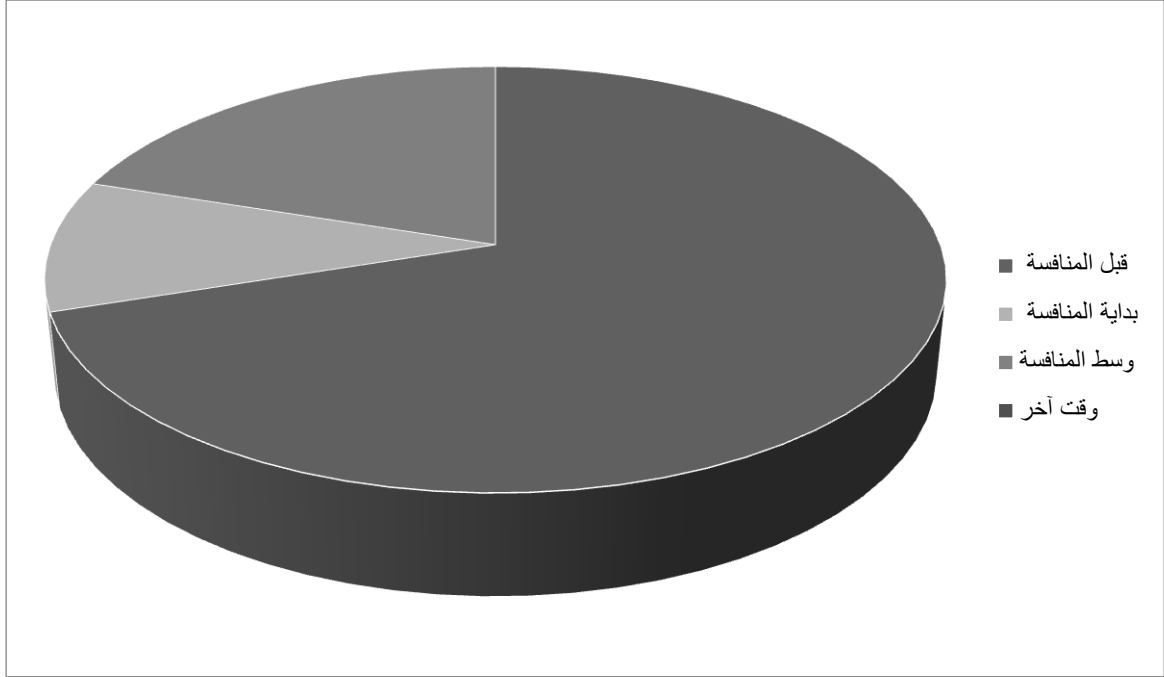
الغرض من السؤال:

معرفة الفترة الحساسة لتنمية المهارات الأساسية للاعب.

الجدول رقم (17): يوضح الفترة الحساسة لتنمية المهارات الأساسية للاعب.

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية
قبل المنافسة	14	70%
بداية المنافسة	02	10%
وسط المنافسة	04	20%

وقت آخر	00	%00
مجموع العينة	20	%100



الشكل رقم 18: يوضح النسب المئوية للفترة الحساسة لتنمية المهارات الأساسية للاعب.

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول (17) يتبين لنا :

نسبة 70% تقول أن الفترة المناسبة لتنمية المهارات الأساسية تكون بداية المنافسة أما 10% تجيب أن الفترة المناسبة هي بداية المنافسة .أما البقية والتي تتمثل في 20% فتري أنه وسط المنافسة هي الفترة المناسبة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول إجابة معظم المدربين أن تنمية المهارات الأساسية تكون قبل المنافسة و ذلك راجع إلى اتساع الوقت لأنهم (حسبهم) بداية أو وسط المنافسة لا يكون هناك وقت كافي لتنمية المهارات.

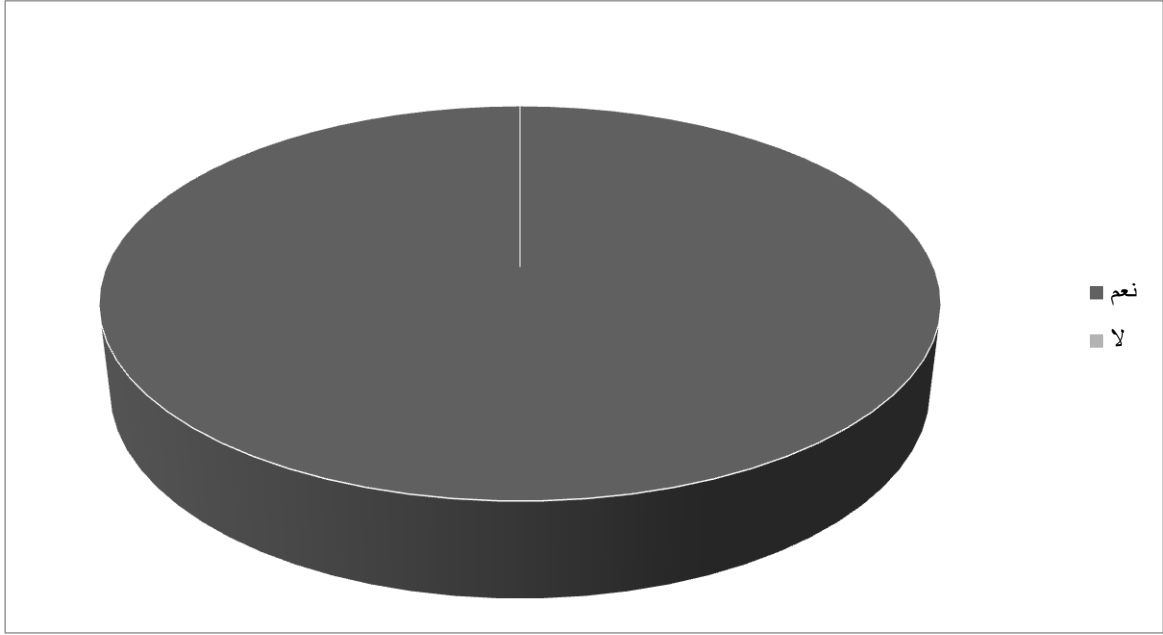
السؤال الثامن عشر:

هل تعتمدون على الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية(الجري بالكرة,ضرب الكرة بالرأس) للاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة دور الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية(الجري بالكرة,ضرب الكرة بالرأس) **الجدول رقم (18)** :يوضح دور الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية(الجري بالكرة, ضرب الكرة بالرأس) .

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية
نعم	20	%100
لا	00	%00
مجموع العينة	20	%100



الشكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لدور الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية (الجرى بالكرة, ضرب الكرة بالرأس) .

التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول رقم(18) يتضح لنا:

أن نسبة 100% من المدربين يعتمدون على الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية (الجرى بالكرة, ضرب الكرة بالرأس) .

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن للصفات البدنية دور في تطوير المهارات الأساسية.

السؤال التاسع عشر:

من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة ل لاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية(الجرى بالكرة , ضرب الكرة بالرأس)؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية(الجرى بالكرة ,ضرب الكرة بالرأس).

الجدول رقم (19): يوضح الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية(الجرى بالكرة ,ضرب الكرة بالرأس).

النسبة المئوية	تكرارها	الإجابات
10%	2	السرعة
40%	8	المداومة
10%	2	التحمل
10%	2	الرشاقة
30%	6	القوة
100%	20	المجموع

• الدراسة الثانية:

وتحدث عن التحضير البدني ومدى تأثيره على التدريب التقني للاعبين كرة القدم فئة أشبال (14-16)دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة

أنجز هذا البحث من طرف :محمودي عز الدين

تحت إشراف الأستاذ :عمروش مصطفى.

الفرضية العامة :

التحضير البدني الجيد يؤثر إيجابا على التدريب التقني للاعبين كرة القدم خلال فترة المنافسة .

الفرضيات الجزئية :

- كفاءة المدرب تؤثر إيجابا على عملية التحضير البدني للاعبين

اختبار المرونة		اختبارا لرشاقة		اختبار القوة		
البعدي(السنتمتر	القبلي(السنتمتر	البعدي(الثواني	القبلي(الثواني)	البعدي (المتر)	القبلي (المتر)	الرقم
(((((((
47	43	17.14	19.64	1.35	1.15	1
60	57	17.2	18.51	1.50	1.30	2
58	56	16.02	16.98	1.55	1.50	3
57	55	15.5	16.94	1.50	1.35	4
57	53	16.2	17.83	1.53	1.43	5
39	33	15.03	15.99	1.80	1.68	6
55	53	17.3	19.36	1.55	1.40	7
58	53	15.21	16.16	1.65	1.54	8
54	49	15.57	16.65	1.45	1.30	9
55	51	14.89	15.24	1.85	1.60	10
52	49	15.9	16.39	1.55	1.42	11
50	45	15.81	18.7	1.50	1.30	12
57	55	15.83	17.17	1.65	1.44	13
53	50	15.01	16.25	1.50	1.43	14
48	45	15.27	16.75	1.50	1.48	15
45	43	15.04	15.85	1.45	1.40	16
51	50	15.29	16.74	1.70	1.50	17

• الدراسة الثالثة:

وتتحدث على فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة فئة أكابر دراسة ميدانية لأندية

ولاية المسيلة

للطالب : عزة عامر

و أشرف على هذا العمل الأستاذ: عمارة نور الدين

الفرضية العامة :

للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

الفرضيات الجزئية:

1- لزيادة فاعلية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

2- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية

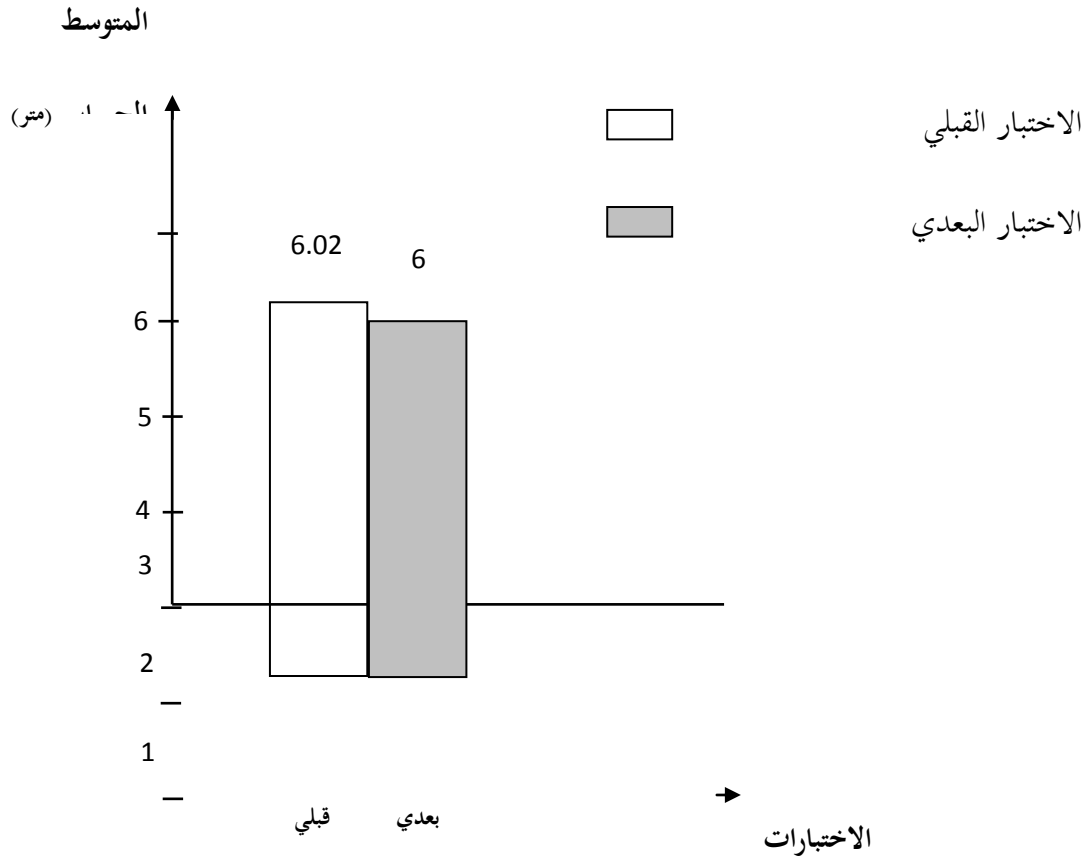
عرض وتحليل النتائج:

عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	الدلالة الإحصائية في المستوى (0.05)
10	6.35	5.80	6.02	0.17	0.24	1.81	غير دالة إحصائيا
10	6.35	5.80	6	0.18			

جدول رقم (1): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبارات البدنية

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 6.02 م والانحراف المعياري 0.17 م أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 6.00 م والانحراف المعياري 0.18 م، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 0.24 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.81 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً وعليه عدم وجود فروق معنوية.



● الدراسة الرابعة:

وتحدث عن أهمية التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم فئة أشبال (14-16) سنة في فترة المنافسة دراسة ميدانية لأندية ولاية الجزائر

الذي حددت فرضياته كما يلي :

الفرضية العامة :

التحضير البدني الجيد المبني على طرق وأساليب علمية في فترة المنافسة تساهم في رفع قدرات اللاعب على عطائه الفني والتكتيكي

أما عن فرضياته الجزئية فقد جاءت كالتالي :

- يبدو أن طريقة التدريب بالكرة وعلى شكل ألعاب تؤدي إلى تحسين وتطوير حالة التحضير البدني للاعبين لكرة القدم أشبال .

- استعمال الاختبارات يؤثر في مستوى التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم .

أهداف البحث:

الهدف العام: هدفهم في هذا البحث هو تبين أهمية التحضير للصفات البدنية في دورة تدريبية أثناء فترة المنافسة للاعبين كرة القدم أشبال .

الأهداف الجزئية :

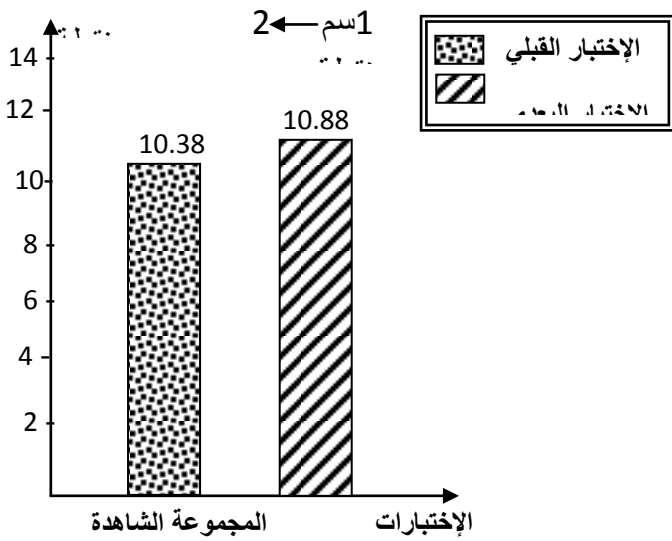
- معرفة وتحديد مستوى التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أشبال (14-16) سنة و إنطلاقاً من هذا . معرفة مدى الزيادة أو النقصان في هذه الصفات مع إقترح برنامج تدريبي موجه في فترة المنافسة .

- معرفة أهم الطرق والوسائل المستخدمة في عملية تحسين القدرات البدنية .

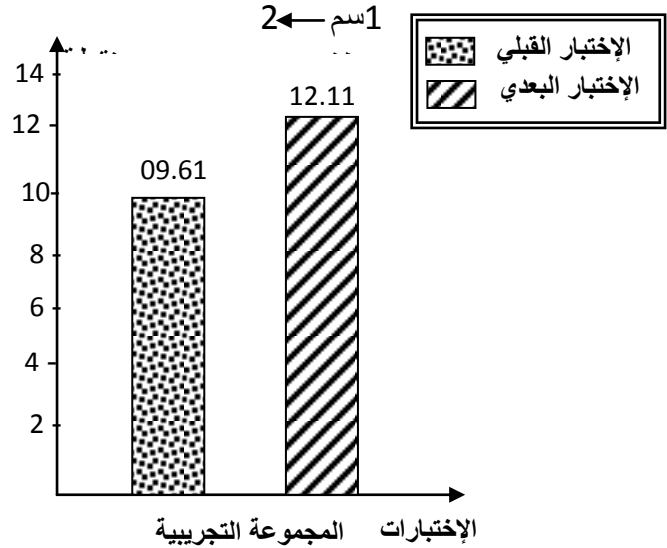
أنجز هذا البحث من طرف الطلبة : بلمادي مهدي,

و أشرف على هذا العمل الأستاذ: بو عجناف كمال 2001/2000

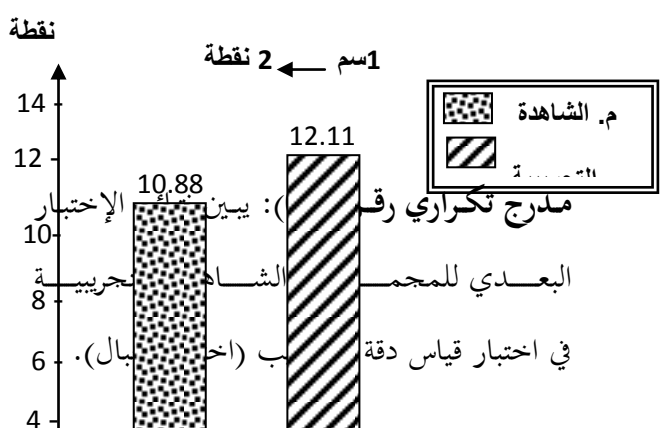
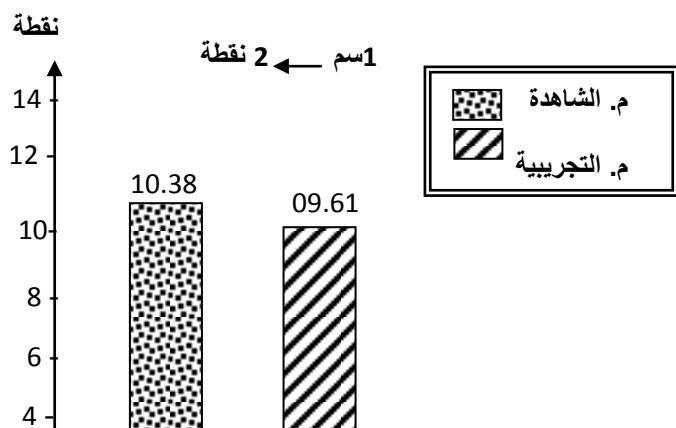
نتائج الاختبار



مدرج تكراري رقم (01): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).



مدرج تكراري رقم (02): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).



بعد إطلاع الباحث على الدراسات السابقة تمكن من الوصول وتحديد النقاط المهمة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية وكانت على النحو التالي:

- ❖ استفاد الباحث من الدراسات السابقة لإجرائها في بيئة وطبيعة تختلف عن البيئة التي اجري فيها الباحث هذه الدراسة.
- ❖ اتفقت بعض الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي لملائمته لمثل النوع من الدراسة والذي يتطلب إدخال المتغير التجريبي ومعرفة تأشيرة في المتغيرات الأخرى وقد استخدم الباحث الوحدات التدريبية وهنا جرى اختلاف في حين استخدام الباحث المنهج التجريبي في دراسته الذي يقوم على تطبيق الوحدات التدريبية عن طريق البرنامج التدريبي من قبل المجموعة التجريبية بينما نستخدم الضابطة حصص عادية (تقليدية) ومن ثم إجراء المقارنة بين المجموعتين وتوجد دراستين إعتدنا على المنهج الوصفي وهنا أيضا كان اختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية ولكن اتفقنا في متغير الصفات البدنية والمهارية .
- ❖ إستفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف الدراسة وفروضها وتحديد الإطار العام للدراسة فضلا عن عرض ومناقشة النتائج.

ونتيجة لهذه النقاط والمؤشرات المعبرة عن أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية اذا استعملها الباحث لإجراءات بحثه من حيث وضع الوحدات والعينة والأدوات، وبذلك اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات المرتبطة من حيث الشكل واختلفت معهم في المضمون.

الجانب النظري



الفصل الاول



القدرات البدنية
في كرة القدم

تمهيد:

يعد الجانب البدني عنصراً فعالاً و مهماً في رياضة كرة القدم . ولحصول الرياضي أو لاعب كرة القدم على نتائج جيدة يتطلب منه لياقة بدنية عالية ويجب عليه التحكم فيها أثناء المنافسات والدورات، ومنه نذكر على سبيل مثال العداء الذي يتحكم في مختلف الإيقاعات، والجمبازي عندما يحقق جميع الحركات بفعالية، ونفس الشيء بالنسبة للاعب كرة القدم الذي يجب عليه أن يكون له لياقة بدنية جيدة تمكنه من تحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسة. لذلك يجب على المدرب الاهتمام بتطوير الصفات البدنية (سرعة ، رشاقة ، قوة ، مرونة ، تحمل...) من أجل الوصول إلى المستوى العالي من الأداء وتحقيق الأهداف المرجوة والنتائج الجيدة .

1- الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

إن القدرات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعريف لها (القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض،

هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للقدرات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة. ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار العام¹.

جدول رقم (01): يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار السنة

النسب المئوية للإعداد		الفترة التدريبية
الخاص	العام	
5%-20%	80%-95%	(فترة الإعداد)
60%-70%	30%-50%	المرحلة الأولى
65%-80%	20%-35%	المرحلة الثانية
70%-85%	15%-30%	المرحلة الثالثة
5%	95%-100%	فترة المنافسة
		فترة الانتقالية

¹ أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني، فكرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980م. ص75.

2- تعريف اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق الأبعاد أمرا صعبا بل قد يكون مستحيلا، وتظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة¹.

يذكر (تشارلز لزيوكر) إن اللياقة البدنية " هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية".

كما حددها (هادسيون) كذلك بأنها "المنافسة التي يبعد بها الفرد عن الموت" وبهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد والمجتمع وتعتبر عن مقومات الحياة الضرورية لارتباطاتها بالجانب الصحي والإنتاجي وعرفها العالي الفسيولوجي (كلافج اندرسون) : "أنها قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين".

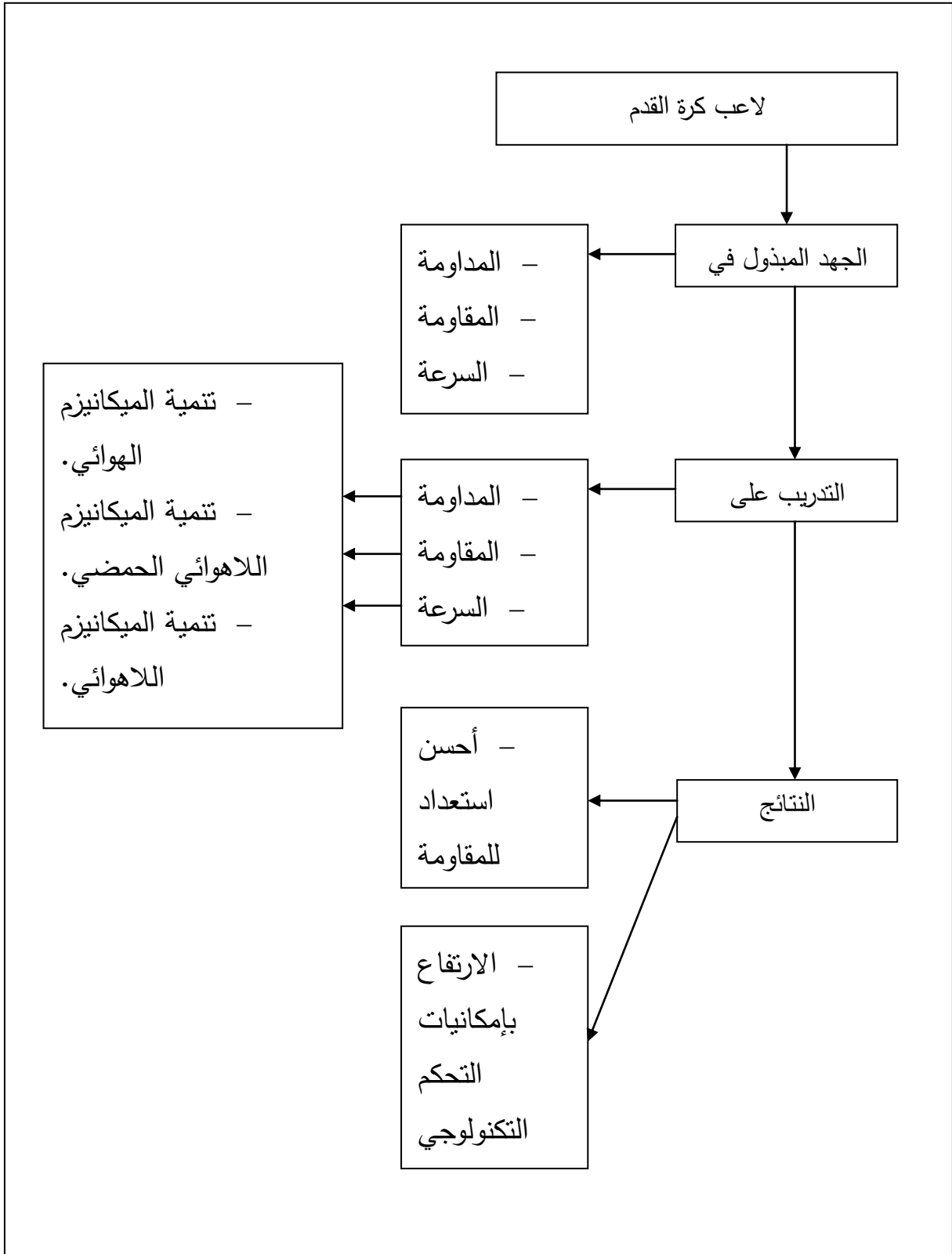
ومن خلال هذه التعاريف نرى أنه مفهوم كبير وواسع وملئ بالآراء والاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس والآراء، إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها إلى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس.

فكرة القدم تتطلب من ممارسيها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الأعمال القصيرة وطويلة المدى كالقفز، تغيير السرعة والاتجاهات خلال 90 دقيقة وأحيانا خلال 120 دقيقة من اللعب، ولتحقيق ذلك لابد من تطوير هذه الصفات والحفاظ عليها، ولإشارة فإن الصفات البدنية تنقسم لقسمين²:

- القدرات البدنية الشرطية (Capacités conditionnelles).
- القدرات البدنية النفسية (capacités coordinat ives).

¹ . مروان عبد المجيد إبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان، ص 45.

².Rabit Martin, bromohoot education physique et sportive OPU, Ben Aknoun, Alger 1997, p 65.



الشكل رقم (1): يمثل الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم والتدريب عليها ونتائجها¹

¹ أمر الله الباسطي: التدريب والاعداد في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية 1995م.

3-القدرات البدنية الشرطية:

" المداومة هي الحالة لفترة التي يحتفظ بها الجهد للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية " فتعرف المداومة في كرة القدم بقدرة اللاعب للاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة¹.

3-1-التحمل:

3-1-1أهمية التحمل:

- التحمل هام للعديد من الرياضات
- التحمل يساهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

3-1-2أنواع التحمل:

يقسم التحمل إلى ما يلي:

- التحمل العام
- التحمل الخاص
- التحمل الهوائي
- التحمل اللاهوائي.

3-1-2-1التحمل العام: يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية.

التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يساهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص.

¹ . مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ط2 ،دار الفكر العربي، القاهرة:2001.ص148 .

إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء¹.

3-1-2-2 التحمل الخاص²: يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية

التخصصية بفعالية دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتاً في البعض الآخر، كما يختلف طبقاً لمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة.

ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يلي:

● **تحمل الأداء:** يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية، لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

من أمثله تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

● **تحمل السرعة:** يعرف بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

3-1-3 تحمل نظام إنتاج الطاقة: وينقسم إلى:

● **التحمل الهوائي:** يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين.

● **التحمل اللاهوائي:** يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استعمال الأوكسجين.

●

¹ . أمر الله الباسطي :مرجع سابق، ص 48.

² .مفتي إبراهيم حمادة :التدريب الرياضي الحديث،مرجع سابق، ص 148-149.

3-1-4 تنمية التحمل (المداومة):

تنمية التحمل بشكل عام تعتمد على العناصر التالي:

- مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين O_2 (V) ترمز للحجم و O_2 ترمز للأوكسجين).
- عتبة لا هوائية عالية
- درجة عالية من الاقتصاد في الجهد أو انخفاض في حجم الأوكسجين.
- نسبة عالية في الألياف الفصلية بطيئة الانقباض¹.

3-2-القوة :

3-2-1. تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية التصدي في مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة² فسيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحته العضلة أثناء التقلص³،

فالقوة هي مقدرة الإنسان على تخطي مقاومة أو على الأقل تحملها مرتكزا على التبادلات البائية، فتستطيع العضلة أن تبرز قوة استطالتها أو انقباضها (قوة ثابتة) وهذا ما يسمها بالقوة الديناميكية كرسوتريك أو باستطالة العضلة وتسمى قوة ديناميكية كرسوتريك⁴

3-2-2. أهمية القوة:

تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

¹ . مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، طبعة ثانية مزيده و منقحة 200 ر الفكر العرب ص165 ملتزم الطبع و النشر،
² . N dekkar : Aporikci, Rhana fiopat, p 13.
³ .Edgartraymonst / josecapat, p 194.
⁴ . Evwin homopat, p 92.

3-2-3. أنواع القوة :¹

هناك ثلاثة أنواع من القوة وهي:

القوة العضلية القصوى (القوة العظمى): وهي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.

القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية): وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.

القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة): وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن.

3-2-4 تنمية القوة :²

أولاً: تنمية القوة العضلية العظمى:

هناك ثلاث أساليب أساسية لتنمية القوة العضلية العظمى كما يلي:

زيادة حجم العضلات Hypertrophy: ويتم ذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية بها من خلال زيادة كمية البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة.

ثانياً: تنمية القوة المميزة بالسرعة:

الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي كما يلي

تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبياً: ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، إذ ذلك يعني زيادة معدلات المقاوامات المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء.

¹. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر، ص 67.

². مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، طبعة ثانية مزيده و منقحة 200 ر الفكر العرب ص181-184 ملترزم الطبع و النشر.

ثالثاً: تنمية تحمل القوة المميزة بالمطولة:

الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة المميزة بالمطولة:

- رفع كفاءة نظم إنتاج القوة.
- تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات.
- يراعى أن يتم رفع معدل إنتاج تحمل القوة من خلال استخدام اقل مقاومة ممكنة.
- الربط بين تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية وبين رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة.

3-3 السرعة:

3-3-1 تعريف السرعة:

نفهم من السرعة صفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بحركة في اقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر¹.

ومن الجانب الفسيولوجي يرى (bernard 1990) "إنه تحت اسم السرعة يتعرف عالم كرة القدم على مسار اللاهوائي واللاهظي².

3-3-2 أهمية السرعة³:

- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة
- تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

3-3-3 أنواع السرعة⁴:

هناك عدة أنواع للسرعة هي كما يلي:

أولاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة/سرعة زمن الرجوع): تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير الحركة في اقل زمن ممكن.

التعريف السابق يوضح لنا أن هناك فاصلاً زمنياً بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب له.

¹. Bernard (t) opcit, p 35.

². قاسم حسن حسين: قيس ناجي عبد الجابر، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة بغداد، العراق 1984، ص 48.

³. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 203.

⁴. مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع، ص 203.

هناك ثلاثة أنواع من سرعات رد الفعل وهي:

أولاً: سرعة رد الفعل البسيط: ويعبر عنها بالزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة له كما هو الحالة عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري.

ثانياً: سرعة رد الفعل المركب: ويعبر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثيرين للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين).

ثالثاً: سرعة الفعل المنعكس: ويعبر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.

2- : سرعة الحركة المركبة: تعرف بأنها انجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن.

من مظاهرها الوثب والضرب (السحق في كرة الطائرة أو الاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم والهوكي واليد).

3- : سرعة الحركة الوحيدة: تعرف بأنها انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن.

من مظاهرها دفع الجلة والتصويب والبدء في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة.

4- : سرعة تكرار الحركات المتشابهة: تعرف بأنها انجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن

من مظاهرها العدو والجري والتجديف والدرجات والسباحة والمشى.

3-3-4 تنمية السرعة¹:

خطوات تنمية السرعة: في ما يلي خطوات يمكن إتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج

التدريبي:

أ. تمارين التقويات العامة والتحكم العضلي.

ب. تمارين القوة المميزة بالسرعة (الحركات المنفذة أمام مقاومات) بدءاً من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى.

ت. تمارين القدرة العضلية ذات السرعة العالية:

ث. تمارين المط المعكوس (البليومتری).

ج. تمارين التحمل خلال السرعة مع مراعاة ما يلي:

¹ .مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق، ص 205 .

- الضبط والتحكم خلال السرعات العالية.
 - شدة تتراوح 85%-100% من أقصى سرعة.
- ح. تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات والتي تشمل على تطبيقات واقعي في الرياضة التخصصية.

3-4- المرونة:

3-4-1 تعريف المرونة:

تعد المرونة احد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب الكرة حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون الكرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والمقدرة على مطالبة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف عامل أمان، يجنب اللاعب كثيرا من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.

يعرف هارة المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع" ويعرفها بيوكر "بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة" ويرى لارسون "أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد".

أما مفهوم المرونة في مجال التربية الرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، وتعرف بأنها أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين¹.

3-4-2 أهمية المرونة²:

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة.
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالة.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تساهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي¹.

¹ . مروان عبد المجيد إبراهيم: مرجع سابق، ص 53.

² . مفتي إبراهيم حمادة: مرجع سابق ص 194

3-4-3 أنواع المرونة¹:

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

1) المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.
- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

2) المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

- المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العامة هي المسببة للحركة.
- المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

د. المرونة الستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة):

- المرونة الستاتيكية (الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- المرونة الديناميكية (المتحركة): المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

3-4-4 تنمية المرونة²:

أولا: تنمية المرونة الثابتة: هي أسرع طريقة لتنمية المرونة نظرا لأنها تحقق أقوى وأطول توتر عضلي في أنواع الإطالات لكنها تتعادل مع الطريق الديناميكية بمرور الوقت.

- يؤدي بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20 إلى 30 ثانية.
- يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها.
- لا ينصح باستخدام الإطالة الثانية للناشئين قبل مرحلة النضج.
- الأداء الصحيح لتمارين الإطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر في العضلات.

¹ . مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع، ص 195.

² . مفتي إبراهيم حمادة: لتدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق ص 192.

هناك ثلاث طرق لتنفيذ الإطالة والمرونة الثابتة كما يلي:

- إطالة العضلات للحد الأقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم آلية التوتر والطول، ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد، ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد، ثم حينما لا يستطيع اللاعب من الاستمرار عليه البقاء لمدة 30 ثانية في هذا الوضع.
- تؤدي الإطالة لأطول مدى ممكن، ثم البقاء في هذا الوضع ثم إنقاص الشد تدريجياً، ثم زيادته مرة أخرى.
- تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في هذا الوضع من 2 إلى 5 ثواني ثم الاسترخاء، ثم تعاد الإطالة مرة أخرى على مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى حد ممكن، والإبقاء على آخر إطالة أكثر من 30 ثانية بعد دقيقة من الراحة يكر الأداء.
- يستخدم التدريب الإيزومتري للإطالة بشكل عام.

تعتبر الإطالة الثابتة أفضل من الإطالة المتحركة للأسباب التالية:

- خطورة اقل.
- تطلبات بذل جهد اقل
- الإطالة المتحركة تسبب ألم العضلي في الكثير من الأحيان.

ثانياً: تنمية المرونة والإطالة المتحركة: تؤدي خلالها تمارين الإطالة والمرونة من خلال الانقباضات العضلية المتحركة.

3-5 الرشاقة

3-5-1 تعريف الرشاقة:

هناك معان كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهومها نظراً لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتكتيك من جهة أخرى، لذا تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تضمن أيضاً مصي تغير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة إلى عنصر السرعة¹. ويرى البعض بأن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

¹ . قاسم حسين حسن مصور، جميل العنكي: اللياقة وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، جامعة بغداد كلية التربية البدنية، العراق 1988، ص 200.

3-5-2 أهمية الرشاقة¹:

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالثبات في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية:

- القدرة على الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

يمكن تصنيف الرشاقة طبقاً للفئات التالية:

- صعوبة توافق الواجب الحركي.
- ضبط الأداء الحركي.
- زمن الأداء الحركي.

3-5-3 أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية

وتوقيت سليم

الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين

الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية

¹ . مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق ص 198 200 .

3-5-4 تنمية الرشاقة:

ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء على كل حدا

3-6 الصفات المدروسة:

3-6-1 تعريف القوة : هي حلقة الارتباط والوصل بين الصفات البدنية جميعها في تكوين وبناء الجانب الحركي و البدني بصورة متوازنة عن طريق فعل في عمل القدرات العضلية في الانتاج الحركي والمهاري في التغلب على البيئة الخارجية التي يواجهها اللاعب أثناء التدريب والمنافسة و من هذه المقومات الخارجية وزن اللاعب ، الاجهزة والادوات التي يرتديها ، ارضية الملعب والتعامل مع الكرة اثناء الاستحواذ عليها في المواجهات المباشرة مع جسم اللاعب المنافس اثناء الاحتكاك و المكاتفة وكلها تحتاج الى قوة عضلية كبيرة وجيدة من اجل التغلب على تلك المقاومات الخارجية في اقل وقت ممكن القوة لها تأثير كبير في تغيير سرعة الحركة و هي مرتبطة مع عناصر اللياقة البدنية الاخرى كالسرعة و المطاولة والمرونة و غيرها كما انها تعطي القوة الكافية لجميع اعضاء جسم اللاعب وبذلك سميت احد المكونات المهمة للقدرة الحركية و اللياقة الحركية بل يعتبرها علماء الشرق والغرب القوة العضلية المكون الاول في تسلسل عناصر اللياقة البدنية وفي لعبة كرة القدم هو احد متطلبات الاداء الحركي حيث غالبا ما تستخدم القوة الدافعة و المندفة من حيث العمل الانقباضي بصورة دافعة و مندفة في الوقت نفسه من اجل التغلب على المقومات الخارجية التي يواجهها اللاعب اثناء حركاته كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى او الكفاح لاستخلاص الكرة من المنافس يتطلب ذلك مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .¹

3-6-2 أنواع القوة :

هنالك انواع متعددة من القوة منها :

1) القوة النسبية و القصوى :

القوة النسبية هي القوة التي تنتجها عضلات جسم اللاعب مع وزن جسمه ، في حين القوة القصوى هي القوة المطلقة في اعلى المستويات لمواجهة المقاومة الخارجية للتغلب عليها مرة واحدة فقط .²

القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة :

¹ غازي محمود هاشم ياسرحسن ،كرة القدم التدريب البدني ،الطبعة الاولى، مكتبة الدار العربي، ليبيا،ص317

² عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية مصر 1992 م.

هي صفات بدنية حركية من عنصري القوة و السرعة الغرض منهما اضهار القوة العضلية للجسم باسرع وقت ممكن و خاصة في حالات استخدام الكرة او بدونها التي تحتاج الى قدر كبير من القوة و السرعة العضلية بالاضافة الى درجة عالية من المهارة الحركية .

3-6-3 مطاولة القوة :

هي استخدام المجموعات العضلية بالجسم او لجزء من هذه العضلات لممارسة حركية معينة لتكرارات متعددة من القوة وخاصة عند استخدام صفة القوة ذات الاستمرارية العالية لركض مسافات طويلة لانباز اداء معين ¹.

3-6-4 تعريف السرعة :

عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم لخطوط اللعب اذ يحتاج اليها لاعبي الدفاع والوسط والهجوم لذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدد مرات وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة. انه من المعروف علميا أن سرعة اللعب مرتبطة أساسا بتكوينه العضلي وتتفاوت السرعة من لاعب الى آخر وفقا لما تحتويه عضلاته من الألياف العضلية البيضاء التي تتميز بسرعة انقباضها. والسرعة للاعب كرة القدم هي نقطة بداية أي أن قدرة التعجيل والانطلاق بسرعة من وضع الوقوف أو من الحركة البطيئة وفي حالات متعددة يلزم على اللاعب أن يكون سريعا في مسافة قصيرة والتحول المفاجئ من الدفاع الى الهجوم وبالعكس مع اشتراك جميع المجموعات (مجموعة مراكز اللاعبين) يلزم لها سرعة الجري أي العدو لمسافات طويلة نسبيا ويعتبر محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم السرعة من أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتصف بها لاعب كرة القدم حيث ترتبط جميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى والتي تؤثر فيها وتتأثر بها. ²

1. غازي صالح محمود، مرجع سابق ص 124

2 حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 54

ويذكر حنفي مختار الى أن السرعة تظهر من مقدرة اللاعب على البدء السريع في أي موقف. وامكانية اكتسابه أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار الأولى ويتميز اللاعب السريع بقدرته على العدو وبسرعة لمسافة قصيرة أو متوسطة (5-50) بالكرة أو بدونها مع مقدرة الفائقة على تغيير سرعته أثناء ركضه بطريقة انسيابية كما يتميز اللاعب الجيد بمقدرته على تغيير اتجاهه أثناء جريه بأقصى سرعة سواء وهو حائز على الكرة أو بدونها.

فالسرعة هي القدرة الفائقة على أداء اللاعب أثناء تحركاته المختلفة داخل الملعب بالكرة أو بدونها على شكل انطلاقات مختلفة أو الجري السريع حسب حالتنا اللعب مع الانسيابية في تغيير الاتجاه أثناء الحركة وفق متطلبات مواقف اللعب المختلفة بأقصر زمن ممكن .

والتغيير الحاصل في سرعة مهارة اللاعبين بكرة القدم كالمراوغة والتقدم بالكرة مع سرعة نقل الكرات في مناطق مختلفة مع تنفيذ الواجبات الخططية في الدفاع والهجوم للاعبين تحتاج الى صفة السرعة في الأداء ولا تتقبل الخطأ لذلك أصبح لزاما من رفع قابلية سرعة اللاعب من حيث ما يلي :

- 1- سرعة الحركة في الملعب بالكرة أو بدونها
- 2- سرعة الاستجابة الفكرية مع مواقف اللعب المختلفة
- 3- سرعة الانطلاق خلال الخمسة أمتار الأولى بالسرعة القصوى
- 4- سرعة رد الفعل
- 5- سرعة أداء اللعب في تنفيذ المهارات الأساسية والخططية أثناء المنافسة فاللاعب السريع في الدفاع والهجوم يخشاه المنافس كما انه يبعث الأمان والطمأنينة لفريقه في تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية مع أنه يثير القلق والارتباك في خطوط لعب الفريق المنافس أثناء قيامه بالحركات السريعة والمباغته وهذا العامل هو أحد الدعائم للتطور الحاصل في أداء لاعبي كرة القدم في الوقت الحالي فأصبح اللاعب الذي يمتلك السرعة الحركية في تنقله مع الحفاظ على حركة الكرة والتدبير الميداني الملائم¹.

1غازي محمود ،كرة القدم التدريب البدني ،الطبعة الاولى، مكتبة الدار العربي ، ليبيا ص 125

لمكان وحركة المنافس مع الاقتصاد بالجهد والوقت.

3-6-5 تمارين لتطوير السرعة :

السرعة هي أحد الصفات البدنية التي تعبر عن امكانية القيام بالاداء في أقل وقت ممكن وأن تنفيذ الواجبات الحركية للمسافات القصيرة والذي تستغرق وقت قليل يجب ان يتم بدون حصول تعب ان سرعة تنفيذ الحركات لا يتحدد فقط بانتقال اقسام من أجزاء الجسم (اليدين او الرجل) وإنما انتقال كل أجزاء الجسم.

يمكن تخصيص ثلاثة أشكال لظهور السرعة:

- 1- الفترة الزمنية لسرعة رد الفعل الحركي.
- 2- سرعة الاقسام الحركية.
- 3- تكرار الحركات.¹

¹ غازي محمود ، كرة القدم التدريب البدني ، الطبعة الاولى ، مكتبة الدار العربي ، ليبيا 126

خلاصة :

تعد اللياقة البدنية للاعب كرة القدم هي المعيار الحقيقي لمستوى اللاعب لتنفيذ النواحي المهارية والخطئية بصورة عالية ،لذلك توضع مراكز اللعب على حسب القدرات البدنية للاعبين وما تتطلبه خطة اللعب سواء كانت الدفاعية او الهجومية.

تمهيد:

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات تحتاج إلى الوسيلة التعليمية التي تساعد كل من المدرب ، المرابي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية والمهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا ، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلا ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة.

وسنحاول في هذا الفصل الذي خصصناه للجانب المهاري في كرة القدم، التطرق لكل الجوانب سالفه الذكر.

1 الأداء المهاري:

1-1 مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من الفعل مَهَرَ أي حذق و أتقن، والماهر هو الحاذق والسابح المجيد¹.

أما اصطلاحاً فالمهارة (skill) هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الأدوات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك (محمد حسني علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي على درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة، ويستدلان على ذلك برأي (سنجر singer) الذي يرى انه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقاً لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقاً كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمباز والغطس وغيرها².

وحسب قاموس (ويبستر Webster Dictionary): "المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز"³.

والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول (جيثري Guthrie) "هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقاً الحصول على نتائج محددة لها.

ويرى (دوايننج Dwinting) أنها تعني الكفاية في إنجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة.

¹ . المنجد في اللغة العربية و الأعلام : دار المشرق، لبنان: 1987، ص 777.

² . محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، الاختيارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي: مصر، 1987، ص20.

³ . محمد حسن علاوي: نفس المرجع، ص20.

أما (سنجر singer) فيقول أنها ترتبط بالإيجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساساً في مضمونه معايير الكم على مستوى الأداء في المهارة.

كما يرى (كتاب Knappe) أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ¹.

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا بالأداء الإتقان والثقة.²

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل وقت ممكن.³

أما (هيل توماس Thomas Hil) فيقول "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة و الدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت".⁴

أما (فييناك weinek) فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصاديته⁵،

ويشاطره وجهه محجوب في اعتبار المهارة حلاً لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه.⁶ وكخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول أن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو إنجاز بإتقان وبالاقتصاد في الجهد والوقت.

2-1 أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع للمهارة

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر و الهندسة... الخ
- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

¹ . محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، نفس المرجع، ص 20.

² . مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 13.

³ . مفتي إبراهيم حماد: نفس المرجع ص 02.

4. Thomas hil : manual de l'éducateur sportif, Vigot, paris 1987, p 30.

⁵ . J. weineck : manuel d'entraînement, Vigot, paris 1990, p 223 .

⁶ . وجهه محجوب التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق 1987، ص 56.

3-1 العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب (كير Kerr) حول ثلاث عوامل أساسية هي:

- **شكل وطبيعة العمل:** إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً و معقداً فتكون المهارة مركبة أو معقدة.
- **نمطية العمل:** تتحد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:
- **توقيت الأداء Timing** أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.
- **التسلسل أو التعاقب Sequencing.**
- **النتائج المفترضة مسبقاً:** يعبر عنها بالسرعة و الدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، و كيفية الأداء أو درجة صعوبته.¹

4-1 علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة؟

للإجابة على هذا السؤال يجب ولا تحديد مفهوم القدرة، فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة والمتشابهة ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها و يدل عليها فكل ما قوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، و يعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها و يرتبط بها .

ويعتبر (سميل بيرت Burt. C) أن القدرة هي وسائل علمية لتصنيف الأداء ويعرفها (فرنون Vernon) بأنها نفي وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها البعض ارتباطاً عالياً وتتمايز إلى حد ما ، كطائفة غيرها من التجمعات الأخرى للأداءات² .

وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه وتترابط فيما بينها.

¹ . محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص25.

² . محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، مرجع سابق، ص28

و من هنا يتبين أن القدرة و المهارة شيئان مختلفان ، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى من الأداء في مجال واحد ومحدد ، تكتسب بالممارسة و التعلم، و يمكن ملاحظتها وممارستها بينما القدرة فهي صفة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية غير ظاهرة، تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم و تتحسن وفقا لمستويات النضج ، و تؤثر في أداء العديد من المهارات، و بهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد

2- المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه من اجل تحقيق انجاز أو أداء بدني خاص¹.

ويعرفها (مفتي إبراهيم حماد) بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بواجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن².

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية و الوجدانية كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة ، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسي

3- خصائص المهارة الحركية الرياضية

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

- المهارة القابلة للتعلم: إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب و تتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان و النجاح في الأداء.
- المهارة لها نتيجة نهائية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سلفا و التي تحدد قبل انجازها.
- ثبات النتائج: كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.
- اقتصادية و فعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسائية في الأداء حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لادخار الأداء الصحيح و بفعالية.
- قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

¹ . محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، نفس المرجع، ص29.

² . مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص13.

4- مراحل نمو المهارة الرياضية:

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان ، وهو ما يؤكد (أسامة كامل راتب) ، فيصفها بأنها قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي، ويرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.

ويعرّف نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاثة مراحل كما يلي:

-المرحلة العامة و الانتقالية: تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات وتمتد إلى غاية 12 سنة، يبدأ الطفل فيها بتنقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أدائها من حيث الشكل الحركي إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد.

- المرحلة النوعية: تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة، ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها،

- هذا النشاط ، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في آن واحد ويتحسن أدائه من حيث النوعية و الدقة و الإتقان.

- المرحلة التخصصية: تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، و تمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل انجاز يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط، و يصبح أدائه أكثر اتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة بحيث تكمل كل واحدة الأخرى و تشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات و متطلبات ضرورية للمرحلة الموالية سواء من الناحيتين المعرفية و الوجدانية أو من حيث النضج البدني و العصبي.

5- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، إتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات و اتزان الجسم.

فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نمو جيد

¹ .مفتي إبراهيم حماد ، مرجع سابق ص15-16.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة، بالضرورة أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل: الرمي، القذف، الاستلام التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي آخر مثل كرة القدم¹

6- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

تتنوع المهارات الرياضية بتعدد و تنوع الرياضات المختلفة، و لقد حاول العلماء و الباحثون وضع تصنيف للمهارة الحركية في الألعاب ، نذكر منها التصنيفات التالية: حسب ما ذكره (مفتي إبراهيم حماد).

أ. تصنيف (بولتون Poulton) 1957:

وهو تصنيف وضعه بولتون وعدله (كتاب Knapp) سنة 1977 يقوم على أساس طبيعة و متطلبات الأداء وهما فئتان:

- **مهارات مغلقة:** تضم المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة لا تستدعي بناء خططي و استراتيجي ولا يتطلب سرعة التنفيذ و الاستجابة، حيث يكون فيها الرياضي حرا و تعتمد هذه الفئة على معلمات التغذية الرجعية الداخلية (Internal Feedback) التي تأتي من الإحساس الحركي الداخلي (Kinesthésique)، و من أمثلتها: رياضات الوثب و رفع الأثقال.
- **مهارات مفتوحة:** تضم المهارات التي تعتمد على الاستجابة لمتغيرات البيئة الخارجية، مثل الخصم، أداة اللعب و نوع الأرضية حيث تكون هذه الاستجابة غير نمطية (غير ثابتة)، و تتطلب تطبيق خططي وإستراتيجية، إذ تأتي معلومات التغذية الرجعية فيها مصدرين داخلي و خارجي (External and internal). ونجدها في الرياضات الجماعية والتنس، و التي يتوقف نجاح الأداء فيها على سرعة الكرة ، اتجاهها ووضوح المنافس و غيرها.

ب. تصنيف (فيتس Fits) 1956:

صنف فيتس المهارة الرياضية على أساس الحركة و السكون لكل من اللاعب و الهدف حسب الحالات التالية

- **حالة اللاعب و الهدف ساكنين:** يضم هذا التصنيف النشاطات التي يؤدي فيها اللاعب المهارة و هو في حالة سكون، نحو هدف ساكن أيضا، و تتميز بقلة الحاجة إلى مستوى عال من الذكاء الخططين تشم هذه الفئة: رياضة الرمي العسكرية على أهداف ثابتة.
- **حالة اللاعب ساكن و الهدف متحرك:** هي المهارة التي يكون فيها اللاعب ساكنا و الهدف متحرك مثل بعض مهارات الرماية العسكرية على أهداف متحركة.

¹ . أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر 1994م، ص 276.

- حالة اللاعب متحرك و الهدف ساكن: يكون فيها اللاعب في حالة حركة ضد هدف ساكن ، مثل التصويب في كرة الصلة و كرة اليد، التنس و تنس الطاولة.
 - حالة اللاعب و الهدف متحركان: هي المهارات التي تتطلب تحرك اللاعب و الهدف، نجدها في نشاطات الصيد من فوق ظهور الخيل و بعض مهارات تبادل الكرة في الألعاب الجماعية.
- ج. تصنيف (سينجر singer) 1982:
- صنف سنجر المهارات الرياضية وفقا لنوع التوافق فيها إلى فئتين.

- المهارات التي تتطلب التوافق العصبي - عضلي: تتميز بالدقة الشديدة و تؤدي في مكان محدود جدا نجد هذا الصنف من المهارات في رياضات الرماية و لعب البلياردو.
- المهارات التي تتطلب التوافقات الكلية للجسم: هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات، و تتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء مثل: العاب الكرة: التنس و تنس الطاولة.

د. تصنيف (ستالينجز Staligs) 1982:

- قام ستالينجز عام 1982 بتصنيف المهارة الرياضية حسب ترابط واستمرارية الأداء إلى أصناف ثلاثة هي:¹
- المهارات المتقطعة: التي تكون لها بداية و نهاية و تتطلب مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نجدها مثلا: في رمية التماس في كرة القدم، الإرسال في كرة الطائرة و الطعنة في المبارزة.
 - المهارات المستمرة: هي تلك المهارات المركبة من عدة مهارات متقطعة تؤدي بشكل متتابع وبسرعة مثل الوثب الطويل والثلاثي.
 - المهارات المتسلسلة أو المترابطة: هي المهارات التي ليس لها بداية و لا نهاية واضحة، مثل المشي، القفز بالزانة، الجري، السباحة و التجديف.

هـ. تصنيف (دافر وآخرون Davis and other) 1994:

- يعتمد هذا التصنيف على سرعة سير الأداء ويضم ثلاث فئات هي:
- مهارات ذات سرعة ذاتية: فيها يسيطر الرياضي على سرعة أداء حركته مثل: توقيت الإرسال في التنس ورمس الرمح.
 - مهارات ذات سرعة ذاتية خارجية: تمثل المهارات التي يستطيع فيها الرياضي التحكم في سرعة الأداء في البداية فقط حيث تتدخل متغيرات البيئة الخارجية بعد ذلك مثل الجاذبية في الغطس.

¹ . مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص17-18.

- مهارات ذات سرعة خارجية: هي مهارات التي يتم فيها التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي، مثل الرياح في سباق الزوارق الشراعية.

7- المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ و الصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة، سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات تفرعاتها و اختلافاتها يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية، مما زاد هذه الرياضة متعة و تشويقا و عمل على اكتساب ممارستها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق و نتائجه بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة و كيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، و كذلك كيفية تصويبها نحو المرمى و التحرك بدونها.

7-1 مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها¹.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة و حل المشكلات في إطار قانون اللعبة من اجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية و الهجومية ويرى (محمد حازم و محمد أبو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه².

¹ . حنفي محمود مختار:مرجع سابق ، ص71.

² . محمد حازم، محمد أبو يوسف :أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، مصر 2005، ص49.

7-2 أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء و تنفيذ الخطط الهجومية و الدفاعية من اجل الفوز بالمباراة.

7-3 المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات و جعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض، وهو ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها، وفي ما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات حسب (اشرف جابر وصبري العدوي)¹:

أ. تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم.
- الجري بالكرة.
- رمية التماس.
- المراوغة.
- مهارات حارس المرمى.
- السيطرة على الكرة.
- المهاجمة.
- ضرب الكرة بالرأس.

ب. تقسيم تريمبين

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبي اعتبر أن مهارات حارس المرمى و المراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

ج. تصنيف Geryeb 1977:

يشمل هذا التصنيف بالإضافة إلى المهارات الواردة في التصنيفين السابقين مهارات التمرير بأنواعها.

¹ . أشرف جابر، صبري العدوي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر 1996، ص 07

د. تصنيف بطرس رزق الله 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

- | | |
|---------------------------|--|
| المهاجمة | أ. مهارات دفاعية: - مهارات حارس المرمى - |
| ضرب الكرة بالرأس | ب. مهارات هجومية: - ضرب الكرة بالقدم - |
| المراوغة | - الجري بالكرة - |
| | - السيطرة |
| الوثب من الحركة. | ج. مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه - |
| الوثب على القدمين معا. 1. | - الوثب على قدم واحدة - |

4-7 أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

1-4-7 المهارات الأساسية بدون كرة:

يستخدم عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة، ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد عن الدقيقتين أما بقية الوقت فهو حوالي 87-88 دقيقة يتحرك فيه اللاعب بدون كرة¹.

وتتضمن المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية:

- **مهارة الجري:** تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب وتتميز بتغيير السرعة و التوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من اجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس².

- **الوثب:** تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء، ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين، و يعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع و قلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أدت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة، بينما ينفذها حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة

¹ . بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992، ص186.

² . حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 74..

الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة¹.

- مهارة الخداع و التمويه: تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعبة المختلفة و التعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، و يكون الخداع و التمويه بالجدع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى.

7-4-2 المهارات الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة و تشمل كل طرق التعامل مع الكرة و تضم ما يلي:

أ. مهارة ضرب الكرة بالقدم:

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة ، متوسطة أو طويلة كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة².

و يمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربع مراحل هي:

1. الاقتراب.

2. اخذ وضع التصويب: (وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).

3. الضرب مع المتابعة:

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

• الطرق الشائعة:

- بياطن القدم.
- بوجه القدم الخارجي.
- بوجه القدم الداخلي.
- كعب القدم.

¹ . أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980، ص 65-67.

² . تامر محسن: واثق ناجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق 1989، ص 41.

• الطرق غير الشائعة الاستعمال:

- أسفل القدم.
- بالركبة.
- رأس القدم.

ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من اجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى ، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداؤها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل مدافع والمهاجم معا.

ب. مهارة السيطرة على الكرة:

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة¹.

و تتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة بحيث يتم تنفيذها من الحركة أو

من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة².

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة و باستخدام جميع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء وهي:

1. استلام الكرة.

يتم استلام الكرة بأضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أدائها:

- باطن القدم.
- وجه القدم الأمامي
- الوجه الخارجي للقدم.

¹ . حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 85.

² . بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992، ص 186.

- الاستلام بباطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة.
 - استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، و يتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر لمحات البصرية ومصل (Kinésthésique)، من اجل تقدير المسافة واخذ المكان المناسب للاستلام.
 - استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.
2. امتصاص الكرة:

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها، و تتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم.
- باطن القدم.
- أعلى القدم
- الرأس
- الصدر¹

3. كتم الكرة:

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة و تؤدي بـ:

- باطن القدم.
- خارج القدم.
- أسفل القدم.

ج. مهارة الجري بالكرة:

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.
- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

¹ . بطرس رزق الله: ، المرجع سابق، ص187.

د. مهارة المراوغة:

تعتمد أساساً هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ ودكائه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف.¹

هـ. المهاجمة (القطع):

هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها، وتعتبر سلاحاً للمدافع ضد المهاجم، وتتطلب قوة الخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة.

تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام.
- المهاجمة بالزحلق من الجانب، الخلف و الأمام.
- المكاتفة.
- المهاجمة من الخلف.

و. رمية التماس:

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع و المهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

ز. حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملائه وفي حالة الدفاع أو الهجوم منع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة و القوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم.

¹ . بطرس رزق الله: ، مرجع سابق، ص188.

8-المهارات المدروسة:

8-1.مهارة التصويب :

هي مهارة مركبة من مجموعة المهارات المتداخلة منها المدحرجة والتمرير والمراوغة والتصويب هوركل الكرة بعد استلامها باحدى القدمين او الراس والتصويب هو غاية كل المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم وتعتبر هذه المهارة حصيللة جهود كل لاعبي الفريق الواحد لانهاء الهجمة وفشل في التصويب يعني ضياع جهود مجموعة من اللاعبين¹

8-1-1-1-اهم مستلزمات مهارة التصويب :

1- تعتمد هذه المهارة على قدرات بدنية وعقلية عالية جدا وخاصة القوة العضلية والمرونة في المفاصل وسرعة التنفيذ المفاجئ

2- يحتاج التصويب الناجح الدقة في اختيار الوقت المناسب

8- التدريب اليومي على التصويب من أماكن مختلفة أمام المرمى مع وضعيات مختلفة منها التصويب من

الجرى والثبات ومن الطيران ومن حالات عديدة اخرى

9- يحتاج التصويب لاعلى مستويات التركيز وحسن التصرف والتحكم في الكرة

10- السرعة في التفكير والتنفيذ

11- استخدام بعض انواع التدريب العقلي.

8-1-1-2- اداء مهارة التصويب :

يستخدم لاعبو كرة القدم مهارة التصويب بكثرة أثناء التدريب او المنافسات سواء كان في تصويب الكرة

على مرمى المنافس او تمريرها الى زميله وفي الحالات الدفاعية تستخدم هذه المهارة في ابعاد الكرة.

8-1-3الوصف الحركي لأداء مهارة التصويب:

- الاقتراب الى الكرة في خط مستقيم من مسافة مناسبة²
- وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مسافة مناسبة منها،على ان يشير سن القدم الى المكان الذي ستوجه اليه الكرة.

1 أحمد يوسف متعب الحسنوي .مهارات التدريب الرياضي .دار الصفاء للنشر و التوزيع .ط1 2014 عمان ص54

2 غازي صالح محمود . كرة القدم التدريب المهاري . مرجع سابق ص142

- أثناء أداء الخطوة السابقة تكون الرجل التي ستقوم بإداء التصويب متأرجحة للخلف من مفصل الفخذ على ان يكون بها انثناء من مفصل الفخذ، كذلك من مفصل الركبة، وفي نفس الوقت يميل الجزء العلوي من الجسم (الراس و الصدر) الى الخلف قليلا.
- ارجحة الرجل الضاربة للأمام على ان يضرب وجه القدم الامامي منتصف الكرة وهو مدور مشدود و ثابت في الوقت الذي يندفع فيه الجزء العلوي من الجسم للأمام
- أثناء ضرب الكرة يجب ان تعمل الذراعين على حفظ اتزان الجسم ويكون النظر
- موجها على الكرة لحظة ضربها.

8-1-4. الأخطاء الشائعة في التصويب:

- العجلة في تنفيذ التصويب مما يفقد الدقة في المسار.
- عدم استخدام القدم المناسبة في التصويب.
- ركل الكرة بجزء اخر غير وجه القدم الامامي وهذا يجعل اتجاه الكرة في غير المسار المراد تحقيقه.

8-2-2 مهارة المراوغة:

8-2-1- مفهوم المراوغة: هي عنصر مهم لمهارة لاعب كرة القدم في الدفاع والهجوم وغالبا ماتكون هذه المهارة تحتاج الى عناصر اساسية لا بد ان يمتلكها اللاعب في جمال التكنيك العالي و البدني و الذهني بالاضافة الى الخبرة الكبيرة في مهارات فنون اللعب الحديث في كرة القدم، وهي مهارة التفوق على المنافس واجتيازه والتقدم نحو الهدف بحركات فنية سواء كانت بحركات جسم اللاعب او بفعاليات الاحتفاظ بالكرة والتلاعب بها بحركات انسيابية و مترابطة مع تمويه المنافس في اتجاهات معاكسة لاتجاه الكرة واللاعب وتحتاج هذه المهارة قدرات بدنية و عقلية و حنوية عالية ، ويمكن ان تتطور هذه المهارة عند لاعبي كرة القدم عن طريق ساعات التدريب الطويلة منذ الطفولة حتى يصل اللاعب قمة الأداء المهاري والفني في اجتياز المنافس بسهولة .

ولكل لاعب اسلوب خاص في تنفيذ المراوغة حسب مؤهلات اللاعب المهارية والذهنية والبدنية كاسلوب القدمين بسرعة فوق الكرة او تغيير سرعة الركض من البطئ الى السريع او العكس¹.

1 بطرس رزق الله ، مرجع سابق ص65

8-2-2-2- ملاحظات تكتيكية عند استخدام المراوغة:

هناك حالات فنية وتكتيكية مهمة يجب على لاعبي كرة القدم الانتباه إليها أثناء المنافسات في أداء واستخدام مهارة المراوغة ومنها:

- 1) الدفاع الضاغظ على الزميل و عدم وجود زميله في مكان مناسب لتمرير الكرة اليه.
- 2) حالات الهجوم السريع والمعاكس تحتاج هذه الحالة التقدم السريع بالكرة و كسب الوقت للتقدم نحو الهدف.
- 3) عدم المبالغة في المراوغة للابتعاد عن الاصابات الرياضية .
- 4) استخدام المراوغة في الوقت المناسب والحالات الصعبة لعدم افساد انسيابية اللعب الجماعي
- 5) نظر اللاعب المهاجم أثناء المراوغة يكون على قدمي المدافع وحركاته
- 6) استخدام بعض اجزاء الجسم وخاصة الاكتاف والرجلين في الحفاظ على الكرة.

8-2-3- اهم مبادئ المراوغة لدى لاعبي كرة القدم:

- 1) ايجاد نقاط ضعف الدفاع اواللاعب الخصم من اجل استغلالها تادية الواجبات المهارة والمهجومية أثناء المنافسة
- 2) ¹على اللاعب ان يختار الطريقة المناسبة للموقف الذي يكون فيه أثناء حيازته الكرة في مناطق الخصم.
- 3) ان يكون اللاعب هادئا وسريعا باتخاذ القرار المناسب والسريع في حالة الجري بالكرة والمراوغة.
- 4) عدم التردد لاداء بعض المهارات المطلوبة والفجائية داخل الملعب لا بد من استغلالها حسب خبرة اللاعب
- 5) من المستحسن ان يحاول المهاجم ان يراوغ لاعبا بعد آخر لان سرعته ستقل وهو يؤدي سلسلة متتالية من المراوغات وبهذه الحالة يخسر الكرة في اغلب الاحيان و يعرض نفسه للاصابات
- 6) على اللاعب الذي يبدأ المراوغة يضع في ذهنه الخطوة التالية و المناسبة ان كان يسدد او يمرر
- 7) لا بد من اللاعب أثناء المراوغة ان يملك مهارة عالية في التحكم في الكرة والسيطرة عليها
- 8) ان يمتلك اللاعب قوة كبيرة في الجوانب الشخصية والنفسية والتغلب على اخطائه أثناء المنافسة.

¹عازي صالح محمود: كرة القدم التدريب المهاري الطبعة الاولى ، مكتبة الدار العربي، ليبيا 2013 ص163ص162/

2 بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة، مرجع سابق ص48.

8-3. تطوير الأداء المهاري:

8-3-1 مفهوم تطوير الأداء المهاري:

تنمية الأداء تعني (تخصير اللاعبين) للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة والانسيابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد).

- تنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى

8-3-2 أهداف تطوير الأداء المهاري:¹

تهدف عملية الأداء المهاري إلى تحقيق ما يلي:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.
- اعل درجات الدقة.
- بذل اقل جهد يمكن أثناء الأداء.
- اعلي استشارة للدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير/أجهزة) / ميدان تنافس / طقس... الخ.

8-3-3 العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:²

يرتبط تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

1. العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب
2. عوامل الصفات البدنية.
3. العوامل النفسية.
4. الفرق الفردية في الإمكانيات الحركية.

¹ . عفاف عبد الكريم: مرجع سابق، ص 182.

² . غازي صالح محمود: مرجع سابق ص/163

8-4-1 خصائص النمو للمرحلة السنوية (16 - 18)

إن جسم الإنسان من المقومات الأساسية في تكوين شخصيته، لذا كانت التغيرات التي تطرأ على الجسم من الأهمية بما كان، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها غير المباشر على شخصية المراهق وقدراته وسلوكه، فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالأخر لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة النواحي الأخرى تعتبر خطأ كبير.

ويرى وجيه محجوب: أن المراهقة هي إحدى مراحل النمو التي تنحصر ما بين البلوغ والنضج، وتبدو المراهقة لدى الأسوياء من الناس في بعض المظاهر والخصائص الثانوية الجنسية، وتبدأ المراهقة من 12 سنة وتنتهي في الغالب عند سن 20 سنة وفي هذه المرحلة العمرية يحقق الفرد نضجاً كاملاً من الناحية الجنسية، يؤدي معه إلى نمو بعض العوامل الأخرى: الانفعالية أو العاطفية والاجتماعية مما يؤثر في البداية بالسلب على شخصية الفرد إلى أن تتبلور هذه المظاهر في الاتجاه الإيجابي.

وتعتبر فترة المراهقة فترة زمنية في مجرى حياة اللاعب تتميز بالتغيرات الجسمية والفسولوجية التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح¹ ويرى الباحث أن بداية مرحلة المراهقة ونهايتها تختلف من مجتمع لأخر حسب طبيعته المناخية أي أن الحتمية الجغرافية تلعب دوراً أساسياً في بدء المراهقة ونهايتها ويبدو ذلك واضحاً في المجتمعات ذات المناخ الحار التي تبدأ فيها مرحلة المراهقة مبكراً عن المجتمعات ذات المناخ البارد.

8-4-2 - النمو الجسمي Physical Development

يذكر "خليل ميخائيل معوض" 1994م أن مرحلة المراهقة تعتبر طفرة Spurt في النمو الجسماني فهي مرحلة نمو جسمي سريع لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الميلاد (مرحلة التكوين) وتبدأ فترة النمو فيما بين سن 10 - 14 سنة عند الإناث، وفيما بين سن 12 - 15 عند الذكور، ويستمر النمو حتى سن 18 سنة للإناث و سن العشرين للذكور.

ويشير "محمد حسن علاوي" 1994م أن هذه المرحلة تتميز بالبطء في معدل النمو الجسماني، مع الزيادة في نمو عضلات الجذع والصدر و الرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب².

1- وجيه محجوب: التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق 1987م

2 محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختيارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.

ويضيف "كمال عبد الحميد وزينب فهمي" 1982م عن جيرد لأنجهوف و شيوأندرت أن هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع مع زيادة الطول عامة و الأطراف خاصة وتبدأ بالإطراف العلوية من الجسم ذلك مع وجود بعض الاختلافات من فرد إلى آخر، إلا أن نمو الأجهزة الداخلية يكون على العكس من ذلك بطيئاً نسبياً ويتصف القلب بركة جدرانه، و يلاحظ أن القدرة على الأداء تنخفض حيث يرجع ذلك إلى عدم التوافق بين رقة جدران القلب واتساع تجاويفه، لذلك يجب تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة والمستمرة دون مراعاة فترات الراحة الكافي

3-4-8-4 Development Motor : النمو الحركي

يذكر " أسامة كامل راتب " أنه في بدء مرحلة المراهقة (المبكرة) ينمو الجسم نمواً سريعاً (ظفر النمو) فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف مرحلة المراهقة (المتأخرة) التي يتميز فيها المراهق بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب، وذلك لأن النمو خلال هذه المرحلة يسير في خطوات معتدلة، وعندما يصل المراهق قدراً من النضج وتصبح حركاته أكثر توافقاً وانسجاماً فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج إلى دقة وتأزر حركي¹

ويشير اخرونإلى أنه إذا كانت المراهقة هي مرحلة الميلاد الجديد كما يطلق عليها البعض، فإنها أيضاً مرحلة نمو واكتساب المهارات. فالمهارة نشاط معقد يبدى من خلاله المراهق قدرة وكفاءة عن غيره من الأفراد في نشاط من الأنشطة وتتنوع المهارات لدى المراهق لتشمل مهارات اجتماعية Social Skills ومهارات أساسية Basic Skills والمهارات العليا Higher Skills والمهارات الحركية Motor Skills ، والمهارات الحركية لدى المراهق يتم اكتسابها من خلال النشاط والحركة، وتتألف الحركة في السلوك الماهر من وحدات حركية هي مثيرات واستجابات تتسلسل في انتظام هرمي، بحيث تؤدي من الأيسر إلى الأعقد، وعندما يتقدم المراهق في الأداء يستغنى عن بعض الحركات ويقتصد فيها، حيث تعمل أعضاء الحركة في تأزر مع أعضاء الحس كالعين والأذن. ويجب أن ننوه إلى أن بعض المهارات تولد في المراهق فقط، وإذ لم يتم تدعيمها وتفعيلها Acting Out فإنها تندثر ويصعب تفعيلها مرة أخرى في المراحل العمرية اللاحقة للمراهق وأغلب هذه المهارات هي المهارات الإدراكية الحركية Perceptual Motor Skills فهي مهارات تتصف بالتأزر الجسمي كله بأعضائه وحواسه، وعند بزوغ المهارات الإدراكية الحركية يفضل التدريب عليها بالطريقة الجزئية، كما ينصح باستخدام التمرين الموزع على التمرين المكثف في اكتساب هذه المهارات².

¹ محمد حسن علاوي .مرجع سابق

² أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر 1994م.

ويضيف إلى أنه في هذه المرحلة يظهر بعض الاتزان التدريجي في نواحي الاضطراب الحركي و يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة وتفيد هذه المرحلة في النمو الحركي وسرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات وتثبيتها.

وتوضح نقلا عن ماتيفيف أن النمو الحركي في هذه المرحلة لا يتميز بالاضطراب بل على العكس من ذلك فإن الفرد يستطيع في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية و يقوم بتثبيتها ، كما أشارت عن كلاً من (كول و هال) إلى أن المراهق لا يتميز بمهبط مستوى قدراته الحركية أو صفاته البدنية و قدراته الوظيفية بل تأخذ في التحسن.

4-4-8 النمو العقلي Mental Development :

يرى "محمد حسن علاوي" 1994م و"أسامة راتب، إبراهيم خليفة" 1999م أن هذه المرحلة هي فترة نضج في القدرات العقلية، حيث تزداد القدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة واستنتاج العلاقات بين الأشياء كما تنمو المفاهيم المعنوية المجردة مثل الخير والتعاون والمنافسة و تظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف الاستعدادات الفنية والثقافية والرياضية ويزيد الاهتمام بالتفوق الرياضي³ ومن أهم مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي:

-زيادة القدرة على تركيز الانتباه من حيث مدة ومدى الانتباه ويتأثر ذلك بدرجة كبيرة بمدى عامل التشويق وإثارة موضوع الانتباه.

-زيادة قدرة المراهق على التذكر حيث تتسع الذاكرة لتشمل أنواع جديدة ويكون التذكر من النوع الطويل (الذاكرة طويلة المدى) بمعنى استدعاء خبرات سبق تعلمها.

-زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج مما يساعد على استيعاب المهارات الحركية الجديدة.

-نمو التفكير والابتكار بصورة واضحة.

-ظهور الفروق الفردية بصورة واضحة في النمو العقلي، حيث يكتمل النمو العقلي مع نهاية هذه المرحلة.

- وتظهر الميول المختلفة بوضوح، وينمو خيال المراهق نمواً خصباً، وينتقل تفكيره من المحسوسات إلى الماديات.

5-4-8 النمو الانفعالي Emotional Development :

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد من خلال المثبرات والاستجابات، كما ترتبط بمتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم، حيث تتغير المثبرات تبعاً لتغير العمر الزمني، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراح النمو، وتبقى المظاهر العضوية الداخلية أقرب إلى الثبات

¹ محمد حسن علاوي .مرجع سابق

² أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر 1994م.

³ محمد حسن علاوي .مرجع سابق

والاستقرار منها إلى التطور والتغير.

يذكر " وجيه محجوب: أن الفرد في بداية هذه المرحلة يعبر تعبيراً قوياً عن انفعالاته وعن ذاته ويكون نشيطاً وممتلاً بالحياة ومتفائلاً ويكون سعيداً ومعتمد على نفسه. ثم يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل ولكنه في الواقع يكون مشغولاً بانفعالاته الداخلية.

وتختلف المظاهر الانفعالية في الطفولة عنها في المراهقة حيث تتميز مرحلة المراهقة بالأتي: - اهتمام المراهق بذاته والتغيرات الجسمية التي تطرأ عليه، حيث يشعر بالضيق أو الرضا كلما ابتعد أو اقترب من الصورة التي يريد ويتمنى أن يكون عليها. زيادة الشعور بالكأبه والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع تحقيقها. رغبة المراهق واهتمامه بالوظائف الجنسية واستطلاعها من أصدقائه بهدف التأكد من خبراتهم بذات التجربة، كما يزداد الاهتمام بالجنس الآخر. تتسم انفعالات المراهق بالتهور والتسرع والتقلب وعدم الاستقرار. المراهق مرهف الحس شديد الحساسية يتأثر بنقد الآخرين حتى وإن كان النقد هادئاً هادفاً¹

8-4-6- النمو الاجتماعي Social Development :

تعد الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة أكثر إتساعاً وشمولاً عنها في مرحلة الطفولة فمع نمو الفرد تزداد علاقته الاجتماعية لتتابع مراحل النمو المضطرد وتستمر عملية التطبيع والتنشئة الاجتماعية. وتعتبر فترة المراهقة هي المرحلة التي يتحدد فيها بشكل نهائي شخصية الفرد من خلال عملية الإحلال للعنصر الاجتماعي بدلاً من العنصر النرجسي الذي يسيطر على الفرد في مرحلة الطفولة، ففي المراهقة تتجه كل طاقات الفرد ونموه إلى إقامة علاقات اجتماعية ناضجة.

ويذكر "أسامة راتب،" 1999م أن النمو الاجتماعي للمراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي تحيط به، ويتوقف النضج الاجتماعي على الخبرات التي يمر بها في كل من المنزل، المدرسة، المجتمع وتختلف هذه الخصائص تبعاً لاختلاف البيئة التي ينشأ فيه

1- وجيه محجوب: مرجع سابق

2- أسامة كامل راتب مرجع سابق

ويضيف "محمد حسن علاوي" 1994م أن الفرد في هذه المرحلة يكون قادر على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة، والميل إلى ممارسة الألعاب الجماعية، والحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجته. وفيما يلي أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة:

- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي للمراهق نتيجة لتطور مراحل نموه.
- الولاء والطاعة الشديدة لجماعة الأقران لأنها البديل لجماعة الأسرة التي يرغب المراهق في الاستقلال عنها.
- الميل للمنافسة بين الأقران، حيث تأخذ المنافسة شكلاً فردياً في مختلف الأنشطة وقد تزداد المنافسة فتسيطر نزعة الأنانية وتتضح في شكل صراع ومعاونة وتوتر، وتكون المنافسة ظاهرة صحية تنمي مواهب وقدرات المراهق.1

¹ محمد حسن علاوي. مرجع سابق

الخلاصة

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية للممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي.

و في كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب , كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد على وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب , وتسهل عملية انتقاء واختيار اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة .

ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها الساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين .

ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد من أن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع الزملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة .



الجانب التطبيقي



الاجراءات المنهجية

والميدانية للدراسة

مقدمة:

نسعى من خلال هذا الفصل شرح كيفية إجراء البحث في أهم خطواته المنهجية وإجراءاته الميدانية بتسهيل تقويم السير المنهجي له و لوضع إمكانية لإعادته.

1-الدراسة الاستطلاعية:

-الدراسة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته

حيث قمنا بالدراسة الاستطلاعية واشتملت على عدة خطوات نلخصها فيما يلي:

أ-تحديد الاختبارات المناسبة لقياس بعض الصفات البدنية (القوة ، سرعة) و المهارة (دقة التصويب .المراوغة)

ب-الاتصال بإدارة النادي وذلك من أجل مساعدتنا على تنفيذ الاختبارات.

والهدف من هذه الدراسة هو:

أ-معرفة العراقيل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.

ب-التأكد من سهولة تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى العينة.

ج-مدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.

د-تحديد الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.

هـ- التعرف على دقة وصحة الاختبارات

2- مجالات البحث:

2-1-المجال البشري : لاعبي كرة القدم صنف اشبال والمسجلين ضمن البطولة سنة2016/2017

2-2-المجال المكاني: أجريت الاختبارات البدنية والمهارة بملعب عمر العمري بن قويدر باولاد جلال

2-3-المجال الزمني : أقيمت الاختبارات القبلي بتاريخ 28 فيفري 2017 وأعيدت الإختبارات

2017/03/01 وكان العمل متواصل إلى غاية 03أفريل 2017كما أقيمت الإختبارات البعدية

. 2017/04/05

3- منهج البحث: إن طبيعة مشكلة بحثنا هي التي تفرض علينا إتباع المنهج وليس عن طريق الصدفة، ومن

خلال بحثنا هذا تناولنا مشكلة ميدانية تهدف إلى مدى تأثير القدرات البدنية على الصفات المهارة للاعبي كرة

القدم ، ولهذا استخدمنا المنهج التجريبي ، الذي يعتبر من بين المناهج الدقيقة واحسنها من حيث التوصل

نتائج صحيحة، و من خلاله تظهر لنا معالم الطريقة العلمية في التفكير وتحديد مشكلة البحث وتحليلها ومناقشة فرضيتها.

4- عينة البحث: على مستوى نادي ترجي اولاد جلال الذي يبلغ عدد اللاعبين 80 لاعب عينة قصدية : 14 لاعب حيث تشمل نسبة 17/ من الفريق

5- أدوات البحث: تمثلت أدوات البحث في:

- المراجع و المصادر

- الإختبارات والقياسات

- فريق عمل مختص في التربية الرياضية.¹

- الطرق الإحصائية

- الجداول والمنحنيات

أما أدوات القياس فتمثلت في:

- ساعات ميقاتية

- شريط متري

- ديكامتر

- شواخص

- صافرة

- كرات قدم قانونية

-6- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

- أ- ضبط الزمن: وهو تحديد نفس الوقت لأداء الاختبارات والحصص التدريبية في الملعب عمر العمري بن قويدر باولاد جلال.

- وتم إجراء الاختبارات في 28 فيفري 2016 وأعيد إجراؤها في 05 افريل 2016 على العينة التجريبية .

- ب- ضبط السن: اقل من 18 سنة.

- ج- ضبط الجنس: لقد تم إجراء الاختبار على الذكور فقط.

¹ - جعادي يونس. لقليل اسامة

- ه- ضبط الوسائل البداعوجية: لقد قيست جميع الاختبارات بنفس الوسائل والأجهزة للمجموعة التجريبية ، حيث قمنا باستعمال الكرات، صفارة، ميقاتي بطاقة تسجيل، حبال، اقماع، شريط قياس.

7- ضبط متغيرات الدراسة :

تم ضبط متغيرات الدراسة كما يلي :

- المتغير المستقل: ويتمثل في القدرات البدنية (القوة - السرعة).

- المتغير التابع: ويتمثل في الأداء المهاري في كرة القدم.

8- الأسس العلمية للاختبار:

أ- ثبات الاختبار: هو مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة¹ ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ولمعرفة مدى ثبات واستقرار نتائج الاختبارات و أمثلة في تلك الاختبارات البدنية التي اختارها الباحث، وبعد تنظيم وجمع النتائج، استخدمنا : معامل الارتباط برسون « Person » حيث قمنا بإجراء الاختبار في 2017/02/28 وأعيد الاختبار 2017/03/01 على عينة متكونة من 14 لاعب وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعرفة مدى ثبات الاختبار عند درجة حرية 13 (1- N) وباحتمال خطأ (0,05) وجد أن القيمة المحسوبة لكل إختبار أكبر من القيمة الجدولية (0.63) وهذا ما يؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هو موضح في الجدولين رقم (02 و 03)

ب- معامل الصدق : من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات بالنسبة للدرجات الحقيقية، التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدولين رقم (02 و 03)

ج-موضوعية الاختبار:

إن الاختبارات التي اعتمدنا عليها واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل بعيدة عن التقويم الذاتي حيث أن الإختبارات ذات الموضوعية الجيدة وهي التي تكون بعيدة عن الشك، وبعد أن تم عرضها على الأستاذ المشرف وبقية الأساتذة المختصين وبعد مناقشتها معهم ودراستها ثم وضعها حيز التطبيق النسبة للاختبارات الميدانية (مهارة، بدنية) .

جدول رقم (02): يبين معامل الثبات و صدق اختبار الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم

¹ -مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ص 52

معامل الصدق	معامل ثبات الإختبار	معامل الارتباط الجدولي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الإختبارات البدنية
0.94	0.89	0.63	0.05	13	14	1-الجري 30 م
0.95	0.91					2-الوثب العريض من الثبات

جدول رقم (03) يبين معامل الثبات والصدق لبطارية إختبار الصفات المهارية لدى لاعبين كرة القدم

معامل الصدق	معامل ثبات الإختبار	معامل الارتباط الجدولي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية الإختبارات المهارية
0.90	0.81	0.63	0.05	13	14	1-دقة التصويب
0.93	0.88					2-المراوغة

9-الإختبارات المستعملة:

9-1 الإختبارات البدنية :

اليوم الأول : اختبار الصفات البدنية: يو28-فيفري2017

ملاحظة:الاختبارات بعد الإحماء الجيد

الاختبار الأول: اختبار جري 30م من الوقوف.¹

الغرض من الاختبار : لمعرفة سرعة الانطلاق للاعب، حيث ينطلق اللاعب بقوة انفجارية تساعده في أعلى

سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى وهي تعتمد على عدة عوامل مثل القوة، السرعة ورد الفعل

الأدوات : - ساعتين من نوع واحد

- شريط متري لقياس مسافة 30م (ديكا متر).

- مضمار خاص بالجري محدد بما يسمى بالرواق.

الإجراءات : - تكون البداية من وضع الوقوف

- على اللاعب أن ينطلق بسرعة قصوى إلى غاية نهاية المسافة المحددة.

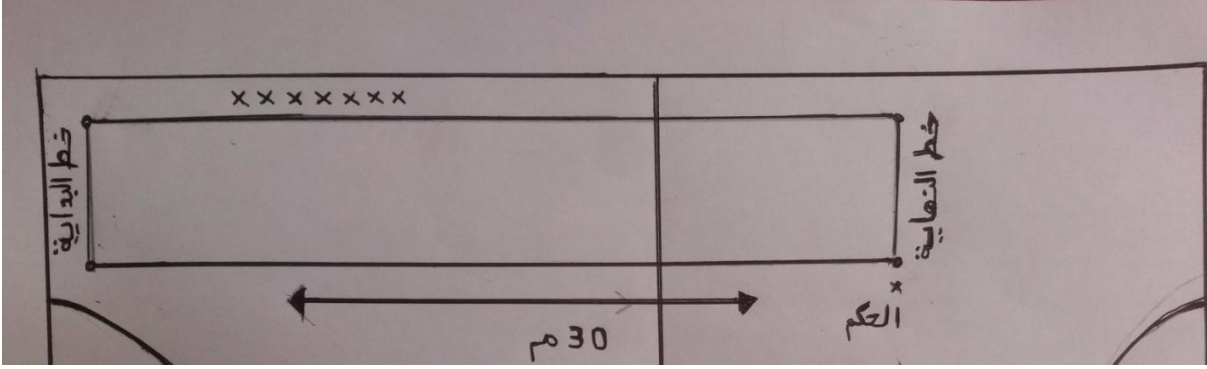
- لكل لاعب ثلاث محاولات وتحسب له أحسن محاولة.²

- زمن الراحة بين محاولة ومحاولة أخرى دقيقتين، والانطلاق عن طريق الإشارة

وهذا حسب الشكل رقم (01

¹ -R.A.AKRAMOVE-SELECTION ET PREPRATION DES JEUNES FOOTBLEUR, 1986,p 69.

² -THEORIE ET PRATIQUE D'EVALUATION DANS LA PEDAGOGIE DES A.P.S.VIGOT, PARIS, 1989,PP 66,67.



الشكل رقم (02): يبين اختبار جري 30م

الاختبار الثاني: اختبار الوثب العريض من الثبات¹

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات المستخدمة: شريط قياس

الإجراءات : يرسم خط البداية بطول 1م، ويقف اللاعب خلفه والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان قليلا

ومتوازيتان على أن يلامس القدمين خط البداية من الخارج، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية وتأشيرها بنقاط

تبعد الواحدة عن الأخرى 5سم، ولطول 3م، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار، وذلك بمرجح

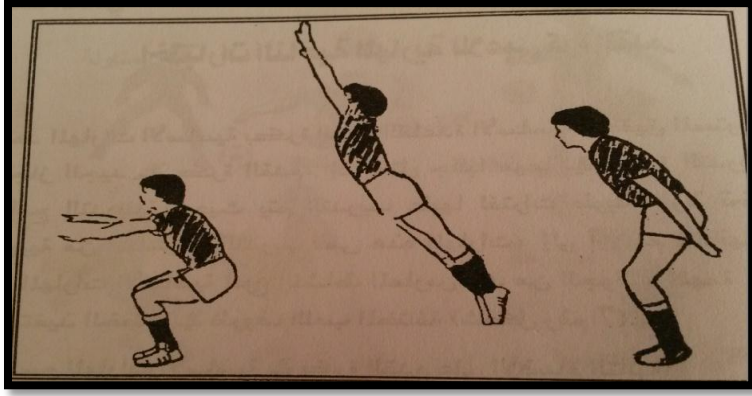
الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة

عن طريق مد الركبتين والورك والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام ويكون القفز بالقدمين معا، وتعطى

للاعب محاولتين وتؤخذ الأفضل، ويتم قياس المسافة من البداية حتى آخر جزء من جسم اللاعب، يلامس الأرض

والقياس بالسنتيمتر¹ وهذا حسب الشكل رقم (03)

¹- موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكنيك فو كرة القدم، عمان، دار جلة، 2007 ص 40.



الشكل رقم (03): يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

1-9-2-الاختبارات المهارية:

. الاختبار الاول : اختبار مهارة دقة التصويب

الهدف من الاختبار : معرفة دقة التصويب

الأدوات : 7 كرات قدم قانونية، حبال شواخص مرمي مقسم الى ثلاث مناطق محددة

الإجراءات : توزع 7 كرات على خط منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على

قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتجه إلى الكرة الثانية وهكذا مع الكرات

كلها ويكون لتهديف أعلى من مستوى الأرض ولللاعب الحرية باختيار أي قدم على أن يتم الأداء من وضع

الركض.

طريقة التسجيل: تحسب بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من التهديف الكرات السبعة وعلى النحو

التالي:-

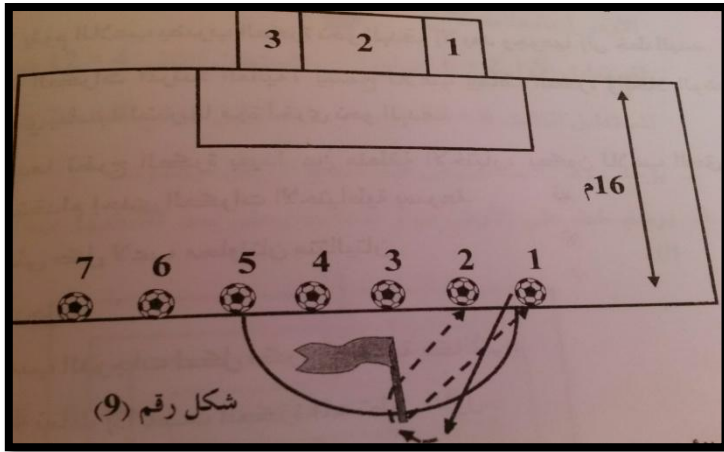
-يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1-3)

-يمنح اللاعب درجة واحد إذا دخلت الكرة في المنطقة (2)

-يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة خارج المرمى

- في حالة ارتطام الكرة بالعارضة او العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.

- تعطى للاعب محاولتين حيث تحتسب أحسن محمول



الشكل رقم (04) يبين اختبار دقة التصويب

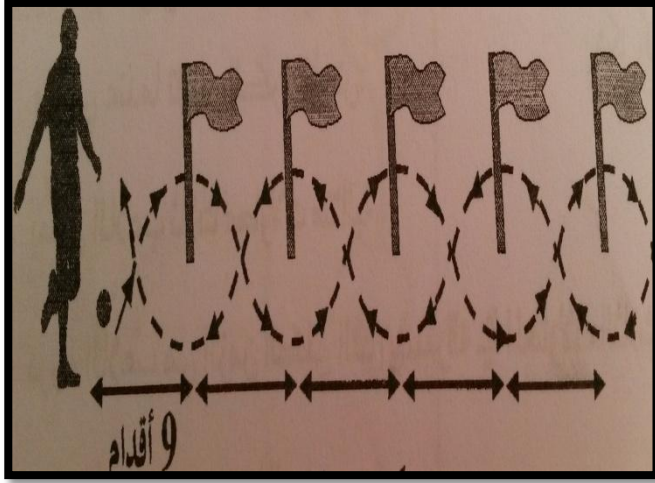
الاختبار الثاني: الجري المتعرج بالكرة

الهدف من الاختبار : الجري السريع بالكرة (قياس المراوغة مع الكرة)

الأدوات اللازمة: كرة قدم قانونية، ساعة توقيت، 5شواخص¹

¹ موقف اسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، مرجع سابق للذكر، ص 50.49

الإجراءات: الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص ذهابا



الشكل رقم (05) : يبين إختبار الجري المتعرج بالكرة

وإيابا مع حساب الزمن المقطوع منذ الإنطلاقة من الشاخص الأول حتى العودة إليه.

1-توضع الشواخص كما هو مبين بالشكل رقم (05)

2-يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطي إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص وفقا للشكل

الموضح بالرسم

3- يعطي كل لاعب محاولتين متتاليتين وتحتسب أحسن محاولة

10-تقويم الإختبارات:

من خلال إطلاع الباحث على المصادر والمراجع والدراسات المشابهة التي تناولت موضوعات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والنواحي الوظيفية للعبة كرة القدم وكذلك على الإختبارات الكثيرة والمختلفة وتحقيقتها لاهداف البحث ارتأى الباحث أن يختار بطارية اختبار اشبال كرة القدم وبعد ما تم عرض هذه الإختبارات على مجموعة من خبراء ومعنيين والتقنيين لتقويمها حيث تم التباحث معهم حول هذه الاختبارات المختارة وأبدوا بعض التوجيهات لتحديد الإختبارات المناسبة خاصة البدنية والمهارية منها التي تم العمل عليها وفي الأخير تم تحديد

مجموعة من الإختبارات لقياس اللياقة البدنية ومجموعة اخرى خاصة بقياس المستوى المهاري حيث تكون هذه الإختبارات خاصة بلعبة كرة القدم وملائمة لاشبال كرة القدم

11- الأساليب الإحصائية:

إن الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير، التأويل، الحكم والتقنيات المستعملة في هذا البحث نجد:

أ- مقاييس النزعة المركزية:

1- المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

Σ : مجموع قيم X

\bar{X} : المتوسط الحسابي

N: مجموع العينة

ب- مقاييس التشتت:

1- الانحراف المعياري: ويساوي الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها الحسابي ومعادلته هي:

$$30 > N$$

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n - 1)}}$$

حيث:

δ : الإنحراف المعياري

X: القيمة

¹ - عبدالرحمان عدس، مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس. جزء الأول، مبادئ الإحصاء الوصفي، ط2، مكتبة النهضة الإسلامية، عمان الأردن، ص 186.

N: عدد القيم

\bar{X} : المتوسط الحسابي.¹

1- التباين:

هو الانحراف المعياري مربع

$$\delta^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n-1)}$$

2- الخطأ المعياري:

$$M_x = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

δ : الانحراف المعياري

N: حجم العينة

3- معامل إرتباط بيرسون (pearson):

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

R: معامل الإرتباط

X: قيم الإختبار الأول

Y: قيم الإختبار الثاني³

4- صدق الاختبارات: يساوي الجذر التربيعي للثبات

5- إختبار t ستودنت:

4

$$T = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left[\frac{\delta_1^2 (n_1 - 1) + \delta_2^2 (n_2 - 1)}{n_1 + n_2 - 2} \right] \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

والبحت العلمي، ص 69.

³معين أحمد السيد، المعين الإحصاء دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر، ص 35.36.

⁴محمد نصر الدين رضوان، إحصاء إستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2003، ص 102.

X_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

δ_1^2 : الإنحراف المعياري للمجموعة الأولى.

δ_2^2 : الإنحراف المعياري للمجموعة الثانية.

n_1 : عدد قيم ا لمجموعة الأولى.

n_2 : عدد قيم ا لمجموعة الثانية.

T: ستودنت

12- صعوبات البحث:

- صعوبة إخراج العتاد من المعهد وإن أخرج حدد بوقت صعب العمل من خلاله
- نقص الدراسات المشاهدة حول المراحل العمرية (النمو)
- صعوبة إجراء الاختبارات المهارية البدنية مما بسبب كثرة الفرق في نفس الملعب (ملعب عمر العمري بن قويدر)
- صعوبة اجراء الحصص التدريبية في وقت مناسب بسبب كثرة الفرق في نفس الملعب.



عرض و تحليل

و مناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:

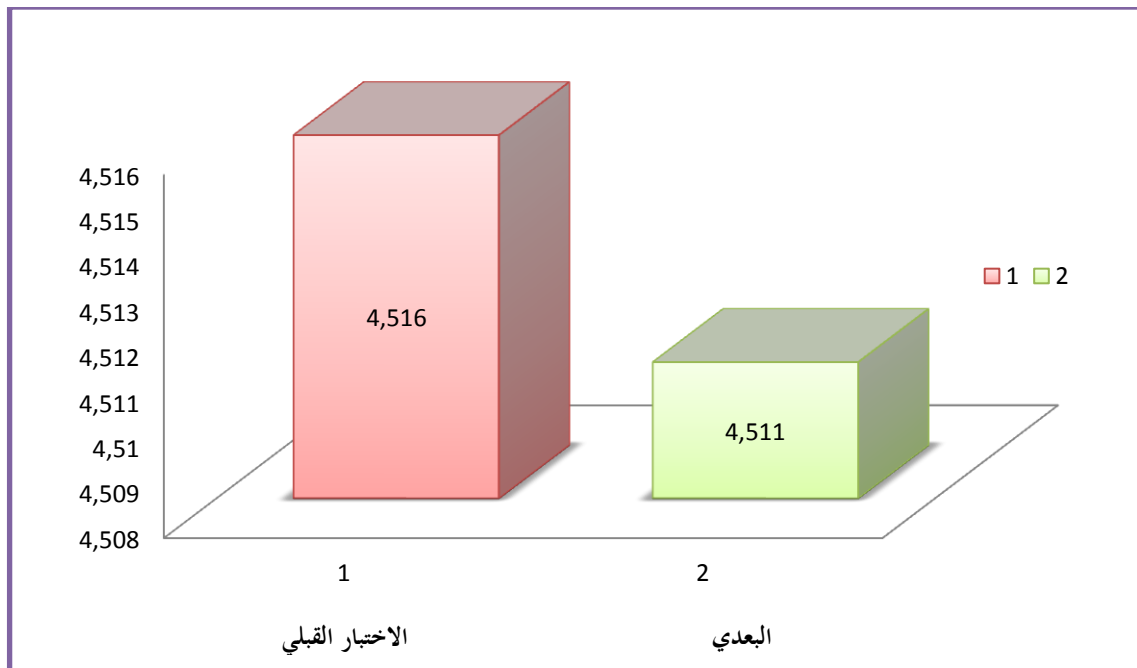
1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

1-1- عرض وتحليل نتائج اختبار السرعة :

الجدول رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى اختبار السرعة

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار t	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	4.516	0.151	-0.79	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدى	14	4.511	0.152		

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة ت تساوي -0.79 وهي غير دالة عند 0.05



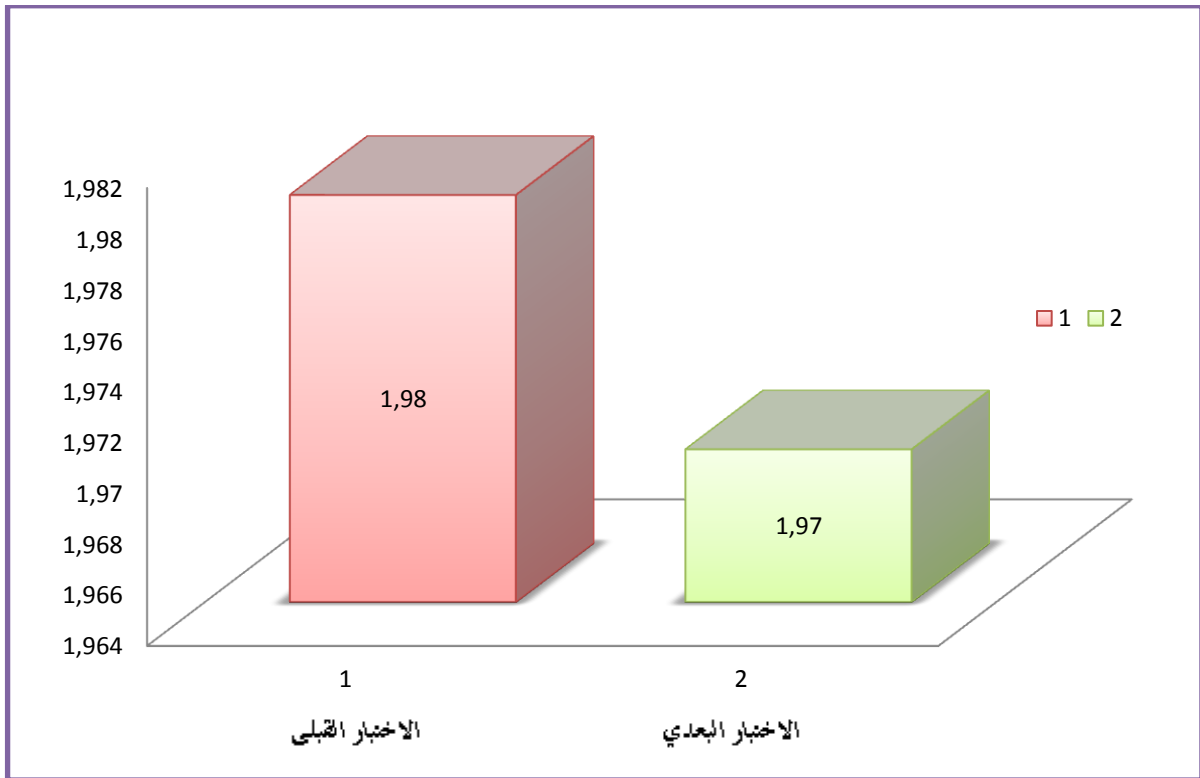
الشكل رقم (06): يبين نتائج الاختبار البعدى والقبلي لاختبار السرعة

1-2- عرض وتحليل نتائج اختبار القوة :

الجدول رقم(05): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار القوة.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار T	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	1.98	0.19	-0.29	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدي	14	1.97	0.20		

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة ت تساوي -0.29 وهي غير دالة عند 0.05



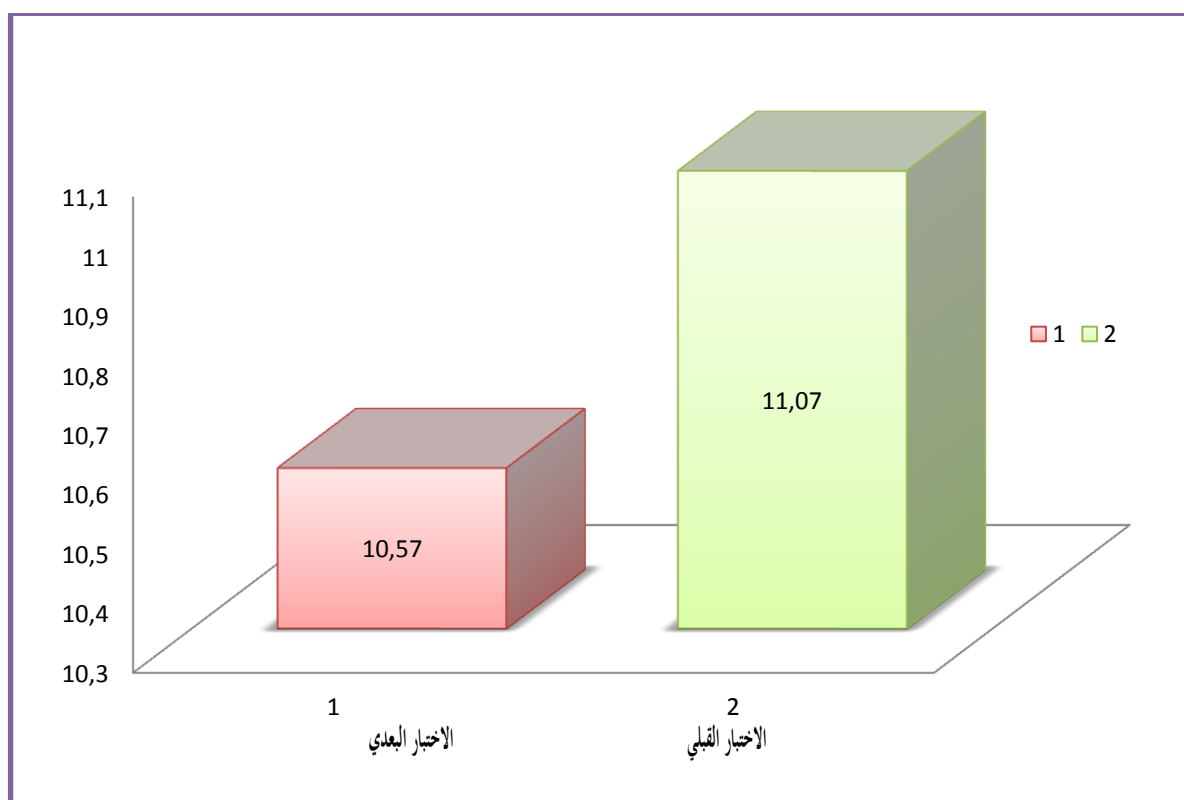
الشكل رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار القوة

1-3- عرض وتحليل نتائج اختبار التصويب:

الجدول رقم(06): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار دقة التصويب.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار t	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	10.57	3.61	_1.04	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدي	14	11.07	2.81		

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة ت تساوي 1.04 وهي غير دالة عند 0.05



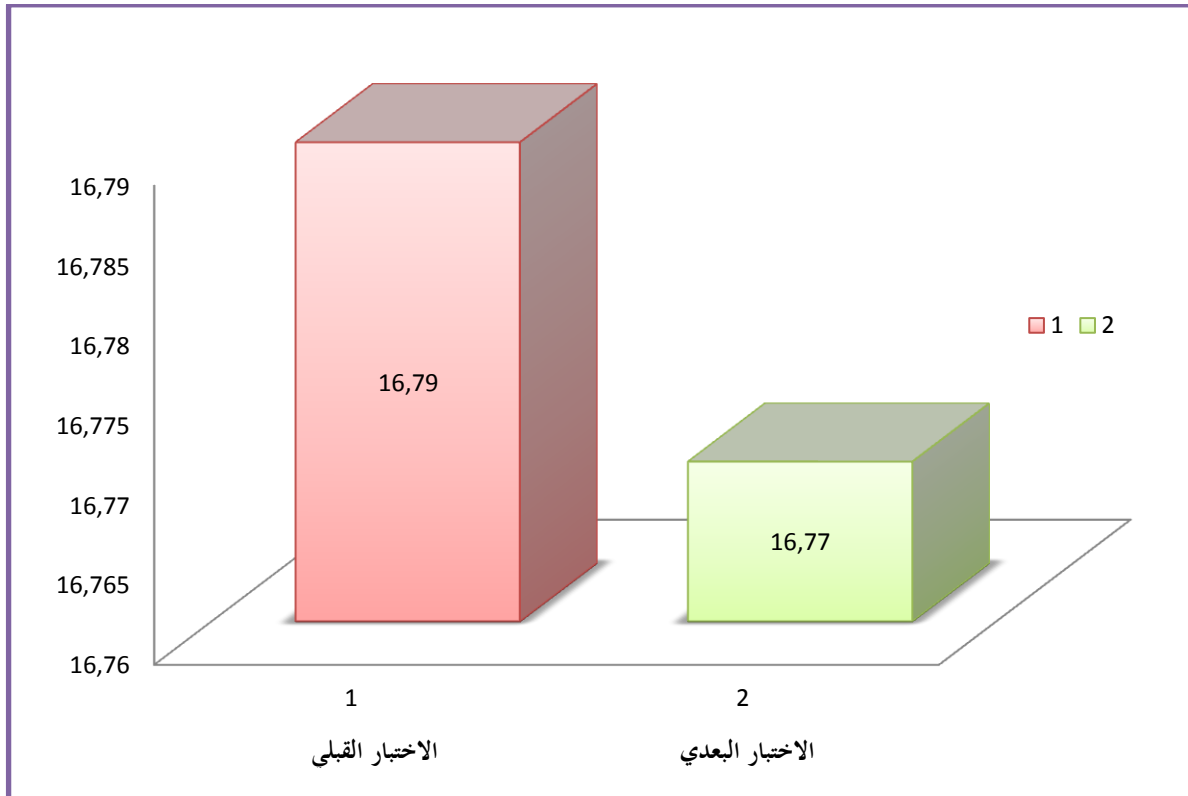
الشكل رقم (08): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار التصويب

1-4- عرض وتحليل نتائج اختبار المراوغة :

الجدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المراوغة.

نوعية الاختبار	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار t	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	14	16.79	1.77	_0.85	غير دالة عند 0.05
الاختبار البعدي	14	16.77	1.79		

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة ت تساوي -0.85 وهي غير دالة عند 0.05



الشكل رقم (09): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار المراوغة

2- مناقشة نتائج الاختبارات:

من خلال النتائج المتحصل عليها جراء القيام بالاختبارات التي شملت الاختبارات البدنية المتمثلة في (اختبار السرعة و القوة) والاختبارات المهارية المتمثلة في (اختبار دقة التصويب و المراوغة) المستعملة من طرف مجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية والتي دونت في الجداول من (04) إلى (07).

سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء ما قد تطرق اليها العلماء والأحصائيون في هذا المجال والتحليل الإحصائي في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها

1_2 مناقشة نتائج الإختبار الرابع الذي يخدم الفرضية الأولى :

من خلال الجدول رقم (06) الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي تفرض أن الوحدات التدريبية لها تأثير على صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

- الإختبار الرابع: الجري السريع بالكرة (المراوغة).

- لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التصويب، وهذا ما يثبت عدم وجود أي تحسن في دقة التصويب.

حيث قمنا بإجراء إختبار مدروس وبحسابنا لقيمتي (ت.م) (ت.ج) تحصلنا على قيمة ت. م وهي 0.85_ , اصغر من (ت, ج) مع إحصائية 0.05 , ومنه نستنتج أن النتيجة غير معنوية ولا ترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا لا يثبت صحة الفرضية الأولى السابقة للذكر . وهذا يرجع الى تقدمهم في السن . لان تطوير مهارة المراوغة يتم في سن مبكرة من 9 الى 12 سنة وهذا ما اكدته الدراسات التي قام بها بعض العلماء مثل

و وعدي جاسب حسن (2009) اللذان اكدوا على أن السرعة وفق (2008) PH LABALUE

المسافات من 10 إلى 30م (سرعة إنتقالية، سرعة الأداء المراوغة) تطور في سن مبكرة من 9 إلى 12 سنة حيث توافق سمعية خليل محمد (2008) هذه النتيجة بالإضافة على تأكيدها على أن زيادة نمو الجسم تقلل من الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ الحركة ولحد 13- 14 سنة حيث يقترب الوقت المصروف على تنفيذ الحركة الوحدة إلى الوقت عند

الكبار.

2_2 مناقشة نتائج الإختبار الثالث الذي يخدم الفرضية الثانية :

من خلال الجدول رقم (07) الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي تفرض أن الوحدات التدريبية لها تأثير

على صفة القوة لدى لاعبي كرة القدم .

- الإختبار الثالث :القوة (مهارة دقة التصويب) .

-لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة المراوغة ، و هذا ما يثبت عدم وجود اي تحسن في مهارة المراوغة.

حيث قمنا بإجراء إختبار مدرّوس وبحسابنا لقيمتي (ت.م) (ت.ج) تحصلنا على قيمة ت. م وهي 1.04_ , اصغر من (ت, ج) مع إحصائية 0.05, ومنه نستنتج أن النتيجة غير معنوية ولا ترقى إلى الدلالة الإحصائية وهذا لا يثبت صحة الفرضية الثانية السابقة للذكر على عكس ما اكده الباحثون وهم

(2009) F.bergé,(2008) ph. Labalve,(1989)vandewalle et coll

على ان أفضل سن لتدريب القوة هو بين 14.5 – 15.5 عام.ويرجع الباحث هذا الفرق بين المرحلتين إلى

بأوزان كبيرة (أكبر من وزن الفرد) تؤثر على نمو الطبيعي للطفل (العمود الفقري والمفاصل) وهذا في سن قبل 14

سنة ويرى الباحث ان يمكن تدريب القوة ابتداء من سن 15 سنة حتى 18 سنة لأن في هذه المرحلة لا يزال

الجسم في مرحلة النمو حيث يؤكد رمعون محمد 2009 على أن الفترة بين (18-30) سنة تصل فيها القوة

القصوى إلى أعلى مستوياتها، ويمكن تدريب قوة شاملة لعضلات الجسم تدريجياً دون أن يؤثر الحمل على العمود

الفقري ابتداء من سنة 10 سنوات.



الاستشارات

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم استخلاص الاستنتاجات التالية:

- أن البرامج التدريبية ليس لها أثر ايجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية لدى الاشبال في ظل قلة المدة التي تستغرقها وتقام فيها هذه البرامج بالاضافة الى عدم حضور بعض اللاعبين في التدريبات باستمرار
- أغلبية اللاعبين يحبون ممارسة كرة القدم ولهم رغبة كبيرة في الوصول الى مستويات عالية وهذا عامل مهم في إكتسابهم صفتي السرعة والقوة ومهارة التصويب والمراوغة.
- التطبيق العلمي للإمكانيات العمل الموجه والعقلاني يؤثر ايجابيا على تنمية الصفات البدنية والمهارية المستهدفة.
- أن الوحدات التدريبية ليس لها تأثير كبير و فعال في تحسين الصفات البدنية والمهارية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة ومهارة التصويب والمراوغة بشكل خاص في نهاية الموسم الرياضي .
- لم تحدث الحصص التدريبية اي تحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية بسبب تقدم اللاعبين في السن
- أن تنمية الصفات البدنية والمهارية أصبحت ضرورية ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية وتطوير الجوانب الفنية في كرة القدم سواء الدفاعية والهجومية.
- تعد كرة القدم من الألعاب التي تتميز بالسرعة والقوة اذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها سواء أن كانت بدنية أو مهارة أو خطافية أو نفسية .
- لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين صفة السرعة ، و هذا ما يثبت عدم وجود اي تحسن في السرعة .
- لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين صفة القوة ، و هذا ما يثبت عدم وجود اي تحسن في القوة.
- لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة التصويب، و هذا ما يثبت عدم وجود اي تحسن في التصويب.

-لا وجود لفروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في تحسين مهارة المراوغة ، و هذا ما يثبت عدم وجود اي تحسن في المراوغة.

- عدم حضور اللاعبين للتدريب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية لا يساعد في تحسين صفتي القوة و السرعة ومهارة التصويب والمراوغة للمجموعة التجريبية حيث تعتبر التمرينات هي النشاط الأساسي المشكل لعملية التدريب و كل تمرين يحقق جزء من هدف أو أهداف عملية التدريب ، و مجموعة هذه التمرينات تحقق الهدف من التمرين عامة .

-يلعب عدد مرات التكرار و مدة الراحة بين كل تمرين و آخر خلال الوحدات التدريبية دورا مهما بالنسبة لتحديد مقدار حجم التدريب .

- إننا لمقاييس و الاختبارات هي الوسيلة الموضوعية في تقييم اللاعبين و بالتالي انتقاء الأحسن .

2- الاقتراحات:

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وماتوصل اليه من نتائج واعتمادا على منهج البحث و الوحدات التدريبية بطريقة البرنامج التدريبي و العينة التي طبقة عليها أمكن التوصل الى الاقتراحات التالية:

-توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب، وبذلك خلق جو مساعد للاعب يجعله يساهم بكل طاقاته لغرض تحسين وتطوير قدراته البدنية والمهارية،وبالتالي بروزه كرياضي يستحق أن يعتمد عليه لرفع مستوى الفرق الرياضية لكرة القدم ، لأن جل الفرق الرياضية لا تحتوي على أدنا الوسائل البيداغوجية التي تساهم في سيرورة عملية التدريب وذلك قصد ممارسة جيدة للعبة كرة القدم في أجواء أقل مايقال عنها أن تكون مقبولة.

-ضرورة تسطير برامج استدرابية من قبل الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في

الصفات البدنية و المهارية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية

-ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية والمهارية بشكل عام .

-استعمال جميع الطرق الممكنة في تحسين صفتي القوة والسرعة وباقي الصفات البدنية.

-استعمال جميع الطرق الممكنة في تحسين مهارةدقة التصويب والمراوغة وباقي الصفات المهارية.


- اعطاء أهمية بالغة لكل من صفتي السرعة والقوة لدى الاشبال .
- اعطاء أهمية بالغة لكل من مهارة دقة التصويب والمراوغة لدى الاشبال
- ادراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية المهارية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته من كل الجوانب.
- تخصيص حصص نظرية لتدريب وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تحسين جميع الصفات البدنية والمهارية.
- توفير لهؤلاء اللاعبين (الاشبال) مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها التي تناسب سنهم والتي تعمل على تنمية وتطوير قدراتهم البدنية.
- ادخال المدربين في تربية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي.
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد جديد .
- العمل على استخدام البرامج التدريبية من قبل المدربين في الحصص التدريبية الهادفة الى تطوير جميع الصفات لدى لاعبي كرة القدم.

3- الافاق المستقبلية للدراسة:

- اجراء دراسات مشاهجة باستخدام برامج تدريبية اخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية والمهارية الاخرى.
- فتح المجال نحو دراسات اخرى مكملة و التي يمكن ان تأخذ من بحثنا هذا المنطق ببحث اشمل و أوسع يأخذ فيه بعين الاعتبار البرامج التدريبية لتطوير و تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية في جميع الرياضات الجماعية.

خاتمة:

إذن فلقد اهتم الباحث في هذا البحث بإبراز المنهج المتبع وأهم إجراءاته الميدانية بداية من تحديد إشكالية
فاختبار العينة وتقنين الاختبار ... وصولاً إلى الأساليب الإحصائية وأهم الصعوبات وذلك رغبة منا لتوفير أرضية
أو قاعدة تبنى عليها البحوث المستقبلية فتأخذ من محاسنها وتتفاد أخطاءنا إيماناً منا بأن الكمال لله وتشجيعاً منا
للوصول إلى الأحسن دائماً



جامعة

خاتمة :

لقد اهتم بحثنا هذا بدراسة إشكالية البرنامج التدريبي لدى لاعبي كرة القدم للأهمية الكبيرة التي يحضى بها هذا الجانب في العملية التدريبية و تأثيره على الجوانب الأخرى , ولقد ركزنا في بحثنا هذا على مدى تأثير البرنامج التدريبي على الصفات البدنية و المهارية .

فالبرنامج التدريبي ما هو إلا جزء من التدريب الرياضي الذي يهدف إلى تطوير الصفات البدنية للاعبين , فتسطير برنامج مبني على أسس علمية حديثة يساهم في تحقيق تأثير فعال لمناهج التدريب الرياضي , و يساهم أيضا في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين , ومن هذا المنطلق فإن النوادي الرياضية لكرة القدم تحتاج إلى تقوم البرنامج التدريبي بين فترة وأخرى , حيث يعتبر هذا الأخير الأساس العلمي الصحيح لتقييم مدى فعالية صفتي السرعة والقوة ومهارة التصويب و المراوغة أثناء المنافسة , الذي يوصل العملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة , لذا يجب التركيز على التحضير البدني الكامل بطرق علمية ومناهج حديثة وهذا يتم بتسطير برنامج تدريبي , تحضيرى , علمي و سنوي يضمن الإمكانيات البدنية والمهارية الجيدة للاعبين , ضف إلى ذلك كفاءة المدرب المهنية التي تساعد اللاعب على استيعاب مختلف المهارات الفنية والبدنية , وهذا ما أثبتته مجال بحثنا من خلال مساهمة خبرة معظم المدربين في المجال التدريبي .

وهذا ما يؤدي بنا إلى القول أن البرنامج التدريبي المدروس بطريقة علمية هو مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة , لأن نجاح الفريق و استمراره بنفس الوتيرة تساعده على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات و يساهم في رفع مردوده الفني أثناء المنافسة .

قائمة



المصادر و المراجع

المراجع

قائمة المراجع و المصادر بالعربية:

- 1- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم لناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر 2001م.
- 2- إبراهيم علام: كاس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة و النشر، 1960..
- 3- أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر 1994م.
- 4- إسماعيل درقالة، مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار البعث القاهرة، 1987
- 5- أشرف جابر، صبري ألعدي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر 1996م.
- 6- أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء للنشر، عمان ط1 2014م - 1435 هـ
- 7- المنجد: في اللغة العربية و الأعلام، دار المشرق، لبنان: 1987م.
- 8- أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980م.
- 9- أمر الله البساطي: التدريب والإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية 1995م.
- 10- بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992م.
- 11- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 21- تامر محسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق 1989م.
- 13- حسني عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم لملاين بيروت، لبنان طبعة 71، 1981
- 14- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1994م.
- 15- حنفي محمد مختار: الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1976م.
- 16- روجي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس - بيروت - ط2، 1986 م
- 17- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.

- 18- تركي حسن .سلام جبار صاحب .كرة القدم تعليم وتدريب .دار الفكر العربي ط1 ص10
- 19- عبدالرحمان عدس، مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس. جزء الأول، مبادئ الإحصاء الوصفي، ط2، مكتبة النهضة الإسلامية، عمان الأردن، ص 186.
- 20- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية مصر 1992 م.
- 21- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، القاهرة 1985م.
- 22- فتحي احمد هادي السقاف .التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد. الاسكندرية سنة 2010
- 23- فيصل رشيد عياشي الدليمي، لعمر عبد الحق: كرة القدم كتاب منهجي لطلبة وأساتذة تربية البدنية والرياضية، [د ن] 1997م.
- 24- غازي محمود هاشم ياسرحسن ،كرة القدم التدريب البدني، الطبعة الاولى، مكتبة الدار العربي، ليبيا، ص317
- 25- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر.
- 26- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجابر: مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة بغداد، العراق 1984م.
- 27- قاسم حسين حسن، مصور، جميل العنكي: اللياقة وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، جامعة بغداد كلية التربية البدنية، العراق 1988م
- 28- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
- 29- معين أحمد السيد، المعين الإحصاء دار العلوم للنشر والتوزيع، الجزائر، ص 35.36.
- 30- محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، مصر 2005م.
- 31- محمد أبو يوسف، الإحصاء في البحوث العلمية، دار الفكر العربي، 1989، ص62
- 32- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختيارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.

- 33- محمد حسن علاوي :علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر 1972م . .
- 34- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، ص 52
- 35- محمد جلال قرطيم : محمد عبد الصالح: كرة القدم. القاهرة عالم الكتب. 1967.
- 36- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية .ط, 2003 م.
- 37- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف بيروت، الطبعة الثانية 1988م
- 38- موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار جلة، 2007 ص 40
- 39- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر الغربي، الإسكندرية: 1997.
- 40- مروان عبد المجيد إبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان.
- 41- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001.
- 42- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر 2002
- 43- يوسف لازم كماش صالح بشير سعد، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية 2006، ص421
- 44- وجدي مصطفى الفاتح: محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002.
- 45- وجيه محجوب: التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق 1987م.
- 46- ثامر محسن : "أصول التدريب في كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988.
- 47- ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم" ، مطبعة بغداد، 1997.
- مراجع باللغة الأجنبية:

1-Edgar Thill et Ant:"manuel de l'educateur sportif", huitème edition ,Paris,1977, P70.

- 2- Jean P H L : L'entraînement des jeunes foot balleurs, Amphora
année 1989.
- 3- J. weineck : manuel déentraînement, Vigot, paris 1990.
- 4- Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot ball" ,
edition biroodorens, Brakez, 1986,.
- 5- Kamel lemoui, football technique jeux . entrainement, Alger 1989.
- 6- Taelemayr, Aene , football performance ,edition Amphra, Paris 1991.
- 7- Thomas hil : manual de l'educteur sprtif, Vigot, paris 1987.
- 8- Rabbit Martin, bromohoot Education physique et sportive OPU, Be
Aknoun, Alger 1997.

9 R.A.AKRAMOVE-SELECTION ET PREPRATION DES
JEUNES FOOTBLLEUR, 1986,

10-THEORIE ET PRATIQUE D'EVALUATION DANS LA
PEDAGOGIE DES A.P.S.VIGOT, PARIS, 1989,PP 66,67.

المذكرات باللغة العربية :

1- المذكرة الرياضية: المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998، ص08.

الجرائد والمجلات:

1- جريدة الهذاف ، عدد 1137 ، 20 جانفي 2002 م

2- جريدة الشباك، عدد 1317 ، 2002م

3- جريدة الكرة ، عدد 1446 ، 24-30 ماي 2008:

Revues

1-France football (n 245 bis) V 05-10-2001.

2-balleur", edition amphra, Paris, 1990.

الملا حقي



إختبار قبلي للعيننة التجريبية في السرعة والقوة

القوة (الوثب من الثبات سم)

السرعة (مسافة 30 متر).

القوة			السرعة			قائمة اللاعبين
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
1.75	1.70	1.75	4.52	4.53	4.52	-01
1.80	1.77	1.80	4.22	4.22	4.30	-02
1.75	1.75	1.74	4.52	4.59	4.52	-03
1.65	1.60	1.65	4.57	4.65	4.57	-04
2.20	2.15	2.20	4.55	4.55	4.56	-05
2.00	2.00	2.00	4.46	4.50	4.46	-06
2.00	1.98	2.00	4.47	4.47	4.47	-07
2.00	2.00	1.95	4.50	4.52	4.50	-08
2.00	1.94	2.00	4.48	4.48	4.51	-09
2.10	2.07	2.10	4.69	4.70	4.69	-10
1.85	1.85	1.82	4.89	4.92	4.89	-11
2.20	2.20	2.20	4.52	4.55	4.52	-12
2.20	2.20	2.15	4.49	4.49	4.50	-13
2.25	2.19	2.25	4.35	4.35	4.36	-14

إختبار بعدي للعيننة التجريبية في السرعة والقوة

القوة (الوثب من الثبات سم)

السرعة (مسافة 30 متر).

القوة			السرعة			قائمة اللاعبين
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
1.76	1.76	1.75	4.50	4.51	4.50	-01
1.76	1.73	1.76	4.21	4.21	4.23	-02
1.70	1.70	1.69	4.49	4.49	4.49	-03
1.66	1.66	1.65	4.55	4.55	4.57	-04
2.25	2.25	2.20	4.57	4.58	4.57	-05
1.95	1.95	1.93	4.50	4.50	4.52	-06
2.02	1.98	2.02	4.46	4.46	4.48	-07
2.00	2.00	1.95	4.51	4.51	4.54	-08
2.10	2.08	2.10	4.49	4.49	4.51	-09
2.02	2.00	2.02	4.67	4.68	4.67	-10
1.84	1.84	1.82	4.88	4.90	4.88	-11
2.18	2.18	2.15	4.50	4.50	4.52	-12
2.21	2.21	2.18	4.52	4.52	4.53	-13
2.25	2.25	2.25	4.31	4.33	4.31	-14

إختبار قبلي للعينه التجريبية في التصويب والمراوغة

المراوغة(تحسب بالثانية)

دقة التصويب(على شكل نقاط)

المراوغة			التصويب			قائمة اللاعبين
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
19.00	19.00	19.00	10	9	10	-01
18.61	18.61	18.63	09	08	09	-02
19.42	19.44	19.42	14	14	14	-03
15.00	15.00	15.10	10	10	09	-04
14.00	14.00	14.05	06	05	06	-05
15.01	15.06	15.01	09	05	09	-06
18.01	18.01	18.10	16	16	13	-07
18.11	18.15	18.11	13	10	13	-08
18.10	18.10	18.12	10	08	10	-09
17.00	17.00	17.02	03	03	03	-10
17.85	17.89	17.85	16	14	16	-11
15.00	15.00	15.05	13	13	12	-12
15.16	15.18	15.16	10	10	10	-13
15.76	15.76	15.76	09	09	07	-14

إختبار بعدي للعيننة التجريبية في التصويب والمراوغة

المراوغة(تحسب بالثانية)

دقة التصويب(على شكل نقاط)

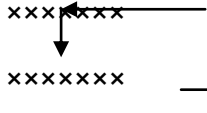
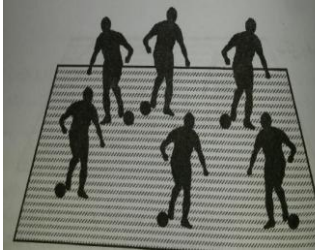
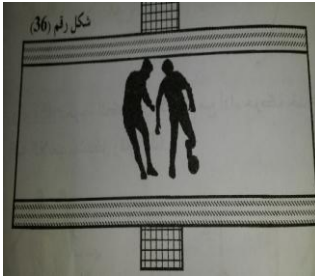

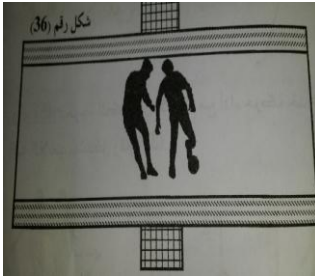

المراوغة			التصويب			قائمة اللاعبين
أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	أحسن محاولة	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	
19.02	19.02	19.05	11	11	10	-01
18.40	18.40	18.45	09	08	09	-02
19.40	19.44	19.40	15	15	14	-03
14.90	14.90	15.00	13	13	09	-04
14.00	14.00	14.05	08	08	06	-05
14.75	14.85	14.75	10	10	09	-06
18.15	18.15	18.19	16	16	13	-07
18.20	18.20	18.22	12	10	12	-08
17.00	17.00	17.10	12	08	12	-09
17.80	17.80	17.82	05	05	03	-10
15.15	15.15	15.20	13	13	13	-11
15.10	15.10	15.14	10	10	10	-12
17.25	15.25	15.30	11	11	10	-13
15.70	15.76	15.70	10	09	10	-14

الوحدة التدريبية رقم (1)

زمن الوحدة : 75د

الهدف: تحسين مهارة المراوغة ودقة التصويب

الأدوات : ميقاتي ، صفارة، أقماع

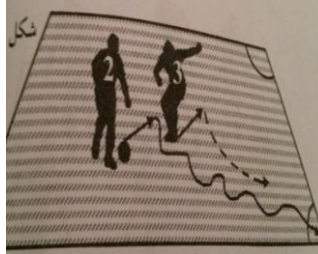


المرحلة	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	<p>- التحية الرياضية</p> <p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل</p>		20د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يتواجد 6 لاعبين مع كل منهم كرة في مساحة (15×15م). يقوم كل لاعب بمراوغة اللاعبين المتواجدين معه دون ان يلمس أي لاعب اخر بكرته.</p> <p>التمرين 2:</p> <p>(1×1 مهاجم × مدافع) وجود اهداف صغيرة ومنطقة محرمة امام الاهداف لا يجوز دخولها يحاول المهاجم مراوغة المدافع والتهديف على المرمى. ويقوم اللاعب المدافع بمنع المهاجم من التهديف. ويحاول الحصول على الكرة.</p> <p>التمرين 3:</p> <p>(يقوم اللاعب بدرججة الكرة بين الاعلام ثم التسديد على الهدف. ويعود ليوقف خلف المجموعة وهكذا.</p>	  	16د	متوسطة
المرحلة الرئيسية			16د	عالية
المرحلة الرئيسية			16د	عالية
المرحلة الختامية	<p>جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين</p>	<p>xxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	8د	

الحصة التدريبية رقم (2)

زمن الوحدة: 75د

الهدف : تحسين مهارة المراوغة و دقة التصويب

الأدوات: صفارة ، ميقاتي ، اقماع ، كرات عادية

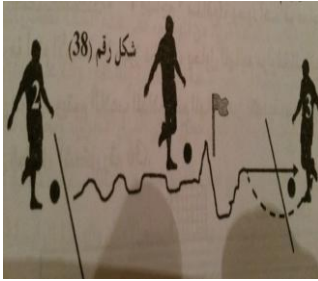
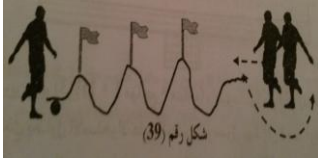

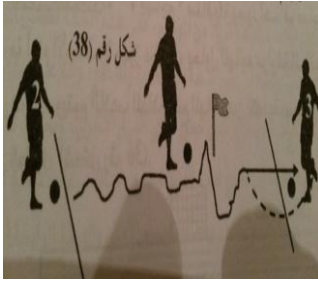
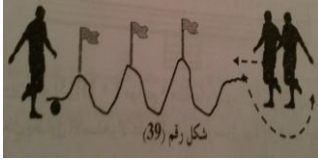

المرحلة	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: 1x1 مهاجم x مدافع) يقوم المهاجم 2 بمراوغة المدافع 3 الذي يحاول الاستحواذ على الكرة للوصول بها الى احد اركان الملعب المحددين بربع دائرة. التمرين 2: قاطرتان يناول اللاعب 4 الكرة الى اللاعب 7 الذي يسدد على المرمى . ويركض ليقف خلف اللاعب 9 ويستمر التمرين. التمرين 3: يقف اللاعب خلف منطقة الجزاء . وعند اشارة المدرب يتحرك اللاعب لتنفيذ الكرة الثابتة الى الزاوية التي اشار اليها المدرب .	  	16د 16د 16د	متوسطة عالية عالية
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	x x x x x x x x x x x x x x x x	8د	

الحصة التدريبية رقم (3)

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تحسين مهارة المراوغة ودقة التصويب

الأدوات : كرات ، أقماع ، ميقاتي ، صفارة

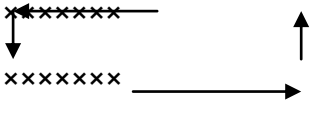
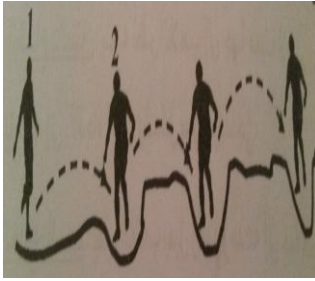
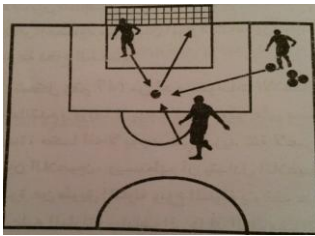

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل - تمرير واستقبال الكرة بالجري	<p>xxxxxxxx</p> <p>xxxxx</p> <p>x x x x x</p>	20د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يجري اللاعب رقم 1 بالكرة ويجتاز العلم بعد ان يؤدي حركة خداع محددة مسبقا . ثم يمرر الكرة الى اللاعب 3 المسافة بين اللاعب (2و3)30م.</p> <p>التمرين 2:</p> <p>درجة الكرة بين الاعلام مع اداء حركة خداع امام كل علم يصل اليه اللاعب.</p> <p>التمرين 3</p> <p>حارس المرمى يرمي الكرة الى اللاعب الذي يقف على حدود منطقة الجزاء. ويقوم اللاعب بالتهديف على المرمى بالقدم</p>	 <p>شكل رقم (38)</p>  <p>شكل رقم (39)</p> 	16د	عالية
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يجري اللاعب رقم 1 بالكرة ويجتاز العلم بعد ان يؤدي حركة خداع محددة مسبقا . ثم يمرر الكرة الى اللاعب 3 المسافة بين اللاعب (2و3)30م.</p> <p>التمرين 2:</p> <p>درجة الكرة بين الاعلام مع اداء حركة خداع امام كل علم يصل اليه اللاعب.</p> <p>التمرين 3</p> <p>حارس المرمى يرمي الكرة الى اللاعب الذي يقف على حدود منطقة الجزاء. ويقوم اللاعب بالتهديف على المرمى بالقدم</p>	 <p>شكل رقم (38)</p>  <p>شكل رقم (39)</p> 	16د	متوسطة
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	<p>xxxxxx</p> <p>xxxxxx</p>	7د	عالية

الحصة التدريبية رقم (4)

الزمن : 75د

الهدف: تحسين مهارة المراوغة ودقة التصويب

الأدوات : ميقاتي ، صفارة، أقماع

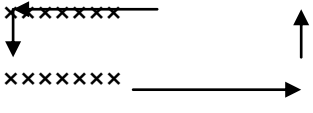
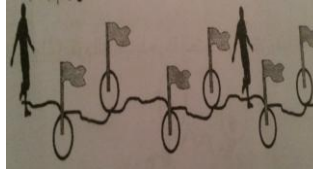
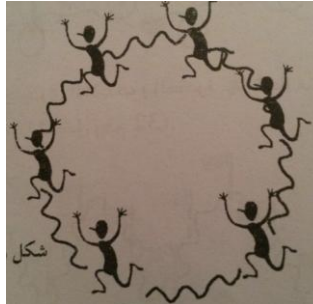

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب 1 بدحرجة الكرة و السير بها باتجاه المدافع الايجابي 2 و يحاول اللاعب رقم 1 اجتياز اللاعب رقم 2 ففي حالة فقدان الكرة من اللاعب 1 و سيطرا عليها اللاعب رقم 2 يتحول الى مدافع و يأخذ رقم 2 دوره في الهجوم و هكذا		16د	متوسطة
	التمرين 2: يقوم المدرب برمي الكرة الى اللاعب المتقدم نحو الهدف ليضربها بقدمه الى الهدف		16د	متوسطة
	التمرين 3: يدحرج اللاعب رقم 1 الكرة الى خط المرمى ثم يلعب الكرة الى الخلف الى اللاعب رقم 2 الذي يركض باتجاه الكرة و يسدها مباشرة الى الهدف		16د	عالية
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين	xxxxxxxx xxxxxxxxxxxx	8د	

زمن الوحدة :75د

الحصة التدريبية رقم(5)

الهدف:تحسين مهارة المراوغة ودقة التصويب

الأدوات : ميقاتي ، صفارة، أقماع

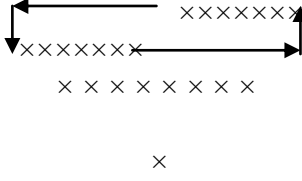

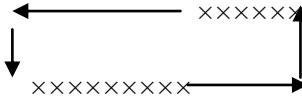
المرحلة	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب باداء الدحرجة بالكرة والجري بها بشكل متعرج بين الشواخص التمرين 2: دحرجة الكرة في دائرة يؤدي جميع اللاعبين الدحرجة عند اشارة المدرب يترك اللاعبون الكرات لتغيير اتجاه الدحرجة و يلعب كل لاعب الكرة التي تركها اللاعب الذي خلفه التمرين 3: يقف المدرب لتمرير الكرة الى اللاعب الذي يأتي بعد اشارت المرب و معه الكرة فيمررها الى المدرب و يناولها له ليسدد الكرة نحو المرمى	  	16د 16د 16د	متوسطة عالية متوسطة
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين	xxxxxx xxxxxxxxxx	8د	

الحصة التدريبية رقم (1)

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تحسين صفة السرعة و القوة

الأدوات : ميقاتي ، صفارة، أقماع

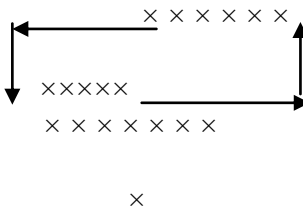
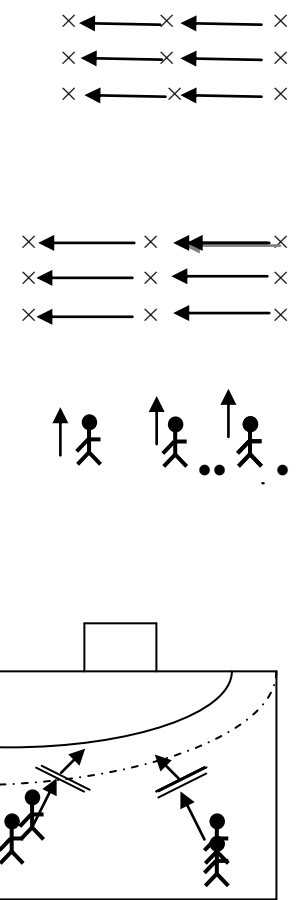

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	- التحية الرياضية - شرح هدف الحصة - تسخين عام لأعضاء الجسم و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل		15د	منخفضة
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: أ جالس على الأرض و ب في وضعية الوقوف على بعد 3م خلف أ ، عند سماع الإشارة ينطلق الاثنان ويحاول ب لمس أ أو اللحاق به	× × ×	16د	متوسطة
	التمرين 2: الثنائي أ و ب في وضعية الجلوس والظهر مقابل للظهر على بعد 1متر ، عند سماع (أصفر) ينطلق ب ويلحقه أ ، وعند سماع (أحمر) ب يلحق أ	× × ← × × ←	21د	متوسطة
	التمرين 3: يقف اللاعب داخل حلقة مع ثني الركبتين ثم يحاول الوثب إلى الحلقة الموالية		16د	عالية
المرحلة الختامية	جري خفيف حول الملعب لاسترجاع حالة الهدوء للاعبين		7د	منخفضة

الحصة التدريبية رقم (2)

زمن الوحدة: 75د

الهدف : تنمية صفة السرعة قوة الرجلين

الأدوات: صفارة ،ميقاتي، كرات طبية ،كرات عادية

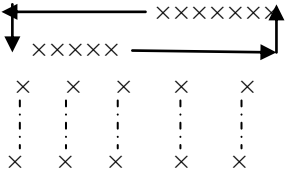
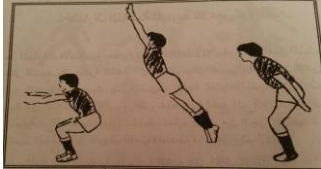
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	التحضير النفسي والبدني و السيكولوجي. إعداد الدورة الدموية و الجهاز التنفسي		15د	منخفضة
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: تقسيم المجموعة الى اثنين وتوضع القمعا كل قمع مقابل مجموعة على بعد 30م وينطلق لاعب من كل مجموعة والدوران حول القمع وهكذا لتريح المجموعة التي تكمل اولاً. التمرين 2: جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحد إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل. التمرين 3: على شكل مجموعات كل لاعب يضع بين رجليه كرة طبية ويحاول الارتقاء إلى الأعلى		20د	عالية
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم		5د	منخفضة

الحصة التدريبية رقم (3)

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تحسين سرعة والقوة

الأدوات : كرات ،أفماع ،ميقاتي ، صفارة

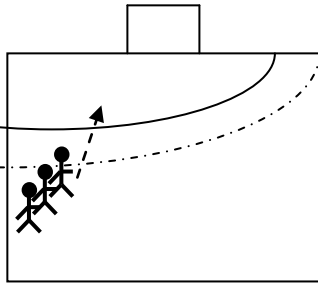
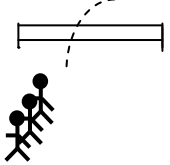
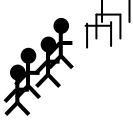
المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	-الجري حول الملعب - تمرينات إحماء المفاصل - تمرير واستقبال الكرة بالجري والثبات		20د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>توزيع الفريق إلى 4 مجموعات كل مجموعة في منطقة الجناح حيث يقوم اللاعب الأول بالجري بالسرعة واستلام الكرة ثم تمريرها إلى اللاعب (2) ثم إلى (3) ثم إلى (4) حيث تلعب بأكبر عدد من الكرات.</p> <p>التمرين 2</p> <p>تقسيم اللاعبين الى مجموعتين ويرقد كل منهم على البطن في نقطة الجزاء وعند سماع الصافرة كل لاعب يتجه نحو عمود الركنية</p> <p>التمرين 3</p> <p>يقف اللاعب مع ظم الرجلين مع وضع اليدين على الخصر ثم يحاول الوثب إلى الأمام عدة مرات</p>	<p>× ← ×</p> <p>× ← ×</p> <p>× ← ×</p> <p>× ← ×</p>	21د	متوسطة
			21د	منخفضة
			10	عالية
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم	<p>× × × × ×</p> <p>× × × ×</p>	5د	منخفضة

الحصة التدريبية رقم (4)

زمن الوحدة: 75د

الهدف: تنمية قوة الارتكاز و الارتقاء

الأدوات : صفارة ،ميقاتي ،كرات طبية،كرات عادية

المراحل	التمارين	التشكيلات	المدة	الشدة
المرحلة التحضيرية	التحية الرياضية شرح هدف الحصة تسخين وإعداد الدورة الدموية و الجهاز النفسي	<p>×××××</p> <p>××××××</p> <p>× × × × × × ×</p> <p>×</p>	20د	منخفضة
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: تقسيم اللاعبين إلى 2 مجموعات كل مجموعة تشكل صف ،خلف خط 18 م ،ويقابلهم المدرب وعند رمي الكرة لاعبان للوصول للكرة اولا واخذها والتصويب نحو المرمى</p> <p>التمرين 2: على شكل مجموعات كل لاعب يأخذ كرة طبية ثم يقوم بالقفز واجتياز كرسي الاحطياط</p> <p>التمرين 3: على شكل مجموعات يقوم اللاعبين باجتياز مجموعة من الحواجز عن طريق الارتكاز والارتقاء بحيث تكون المسافة بين الحاجز و الآخر 1متر</p>	  	20د 15 15د	متوسطة عالية عالية
المرحلة الختامية	تمديد العضلات مع الجري الجري الخفيف حول الملعب لإعادة اللاعبين للموضع الطبيعي	<p>× × × × × × ×</p> <p>× × × × × ×</p>	10د	منخفضة

الحصة التدريبية رقم (5)

الهدف: تحسين السرعة والقوة

زمن الوحدة: 75د

الأدوات: صفارة ، أقماع ، ميقاتي كرات

التكرارات	المدة	التشكيلات	التمارين	المراحل
منخفضة	20د		<p>-الجري حول الملعب - تمارينات إحماء المفاصل و التركيز على الأعضاء السفلية وخاصة المفاصل</p>	المرحلة التحضيرية
عالية	16د		<p>التمرين 1: يقف اللاعبون في شكل مجموعات عند خط المرمى وعند سماع الإشارة ينطلق الأوائل من كل مجموعة بأقصى سرعة ممكنة إلى خط 6م ثم العودة إلى خط المرمى ومن إلى خط 18م ثم العودة إلى المرمى ومنه إلى خط منتصف الملعب</p>	المرحلة الرئيسية
متوسطة	16د		<p>التمرين 2: ينطلق اللاعب بسرعة من خط المرمى حتى منتصف الملعب أين يستقبل كرة من زميله الحارس ثم يقوم بدرجة الكرة حتى خط 18م ثم يصوب</p>	
عالية	16د		<p>التمرين 3: يقف لاعبان متقابلان بالظهر مع الإمساك على مستوى الذراعين ، ثم يقوم اللاعبان بعملية ثني الركبتين و الوقوف (الهبوط و طلوع).</p>	
منخفضة	7د	<p>× × × × × × × × ×</p>	<p>تمارينات تمدد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة أعضاء الجسم</p>	المرحلة الختامية

قائمة اللاعبين

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ و مكان الميلاد
01	لظفي فرجاوي	1998/04/25 _ أولاد جلال
02	أيمن بن بوزيد	1999/12/27 _ القبة الجزائر
03	محمد السعيد لكحل	1999/06/26 _ أولاد جلال
04	عيسى بن حورية	2000/12/15 _ أولاد جلال
05	عبد الرحيم كرفة	1999/07/25 _ أولاد جلال
06	هشام صحبي	1999/12/19 _ أولاد جلال
07	عبد العزيز سايح	1999/07/24 _ أولاد جلال
08	ادريس هياق	1999/03/06 _ أولاد جلال
09	ماجد شامخ	2000/06/02 _ أولاد جلال
10	أيوب ريقط	2000/08/21 _ أولاد جلال
11	أيمن شامخ	1999/01/31 _ أولاد جلال
12	جمال شعبان بوزيدي	2000/10/22 _ أولاد جلال
13	صلاح سعدي	1999/09/30 _ باتنة
14	طارق سليماني	1999/01/03 _ أولاد جلال

- ملخص الدراسة -

عنوان الدراسة:

مشكلة الدراسة: هل القدرات البدنية لها تأثير على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال

(اقل من 18) ؟

فرضيات الدراسة:

- توجد فوارق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في مهارة دقة التصويب
- توجد فوارق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في الجري السريع بالكرة
- **هدف الدراسة:** توضيح مدى تأثير القدرات البدنية (القوة والسرعة) على الصفات البدنية والمهارية .

إجراءات الدراسة:

العينة: العينة القصدية والمتمثلة في 14 لاعب من اشبال فريق ترجي اولاد جلال

المنهج المستخدم: استعملنا المنهج التجريبي.

الأدوات المستخدمة في البحث: الاختبارات المستعملة

النتائج المتوصل إليها:

أظهرت نتائج البحث:

- أن البرامج التدريبية ليس لها أثر ايجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية لدى الاشبال في ظل قلة المدة التي تستغرقها وتقام فيها هذه البرامج بالاضافة الى عدم حضور بعض اللاعبين في التدريبات .
- أن الوحدات التدريبية ليس لها تأثير كبير و فعال في تحسين الصفات البدنية والمهارية بشكل عام وصفتي السرعة والقوة ومهارة التصويب والمراوغة بشكل خاص في نهاية الموسم الرياضي .
- تعد كرة القدم من الألعاب التي تتميز بالسرعة والقوة اذ تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تعني كفاية البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها سواء أن كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية

الاقتراحات:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.
- ضرورة تسطير برامج استدرابية من قبل الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في الصفات البدنية و المهارية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية.

- ضرورة التركيز على ادماج تمارين وبرامج تطويرية قصد تحسين الصفات البدنية والمهارية بشكل عام.
 - استعمال جميع الطرق الممكنة في تحسين صفتي القوة والسرعة و مهارة التصويب والمراوغ و باقي الصفات
 - ادراك أهمية الممارسة الرياضية والنشاطات البدنية المهارية في حياة المراهق ودورها في تطوير نمو شخصيته
- من كل الجوانب.