



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

**موضوع الدراسة:**

أثر برنامج تدريبي موجه لتنمية القوة الانفجارية و التحمل الهوائي

و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم U15

دراسة ميدانية على مستوى أصاغر فريق ترجي أولاد جلال

الأستاذ المشرف:

- دخية عادل

من إعداد الطالب:

كرفة أحمد الأمين

السنة الجامعية: 2017/2016

# علمة شكر

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ القدير: دحية عادل ، المشرفة على بحثنا..

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم آرائه الصائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل و إلى كل الأساتذة الذين سمرروا على تدريسنا و توجيهنا طيلة هذه المرحلة .

كرمة أحمد الأمين





# الفهرس

الفهرس

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	الفهرس
01	مقدمة
	الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة
03	1 الإشكالية
04	2 فرضيات الدراسة
04	3 أهداف الدراسة
05	4 أهمية الدراسة
05	5 أسباب إختيار الموضوع
06	6 تحديد المفاهيم و المصطلحات
08	7 الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : الصفات البدنية
14	تمهيد
15	1 تعريف الصفات البدنية
15	2 أنواع الصفات البدنية
15	1-2 التحمل
15	مفهوم التحمل
16	أنواع التحمل
17	طرق تنمية التحمل
17	2-2 المرونة
18	2-3 الرشاقة

19	4-2 السرعة
19	مفهوم السرعة
19	أنواع السرعة
20	طرق تنمية السرعة
21	3-3 القوة العضلة
21	مفهوم القوة العضلية
21	أشكال الإنقباض العضلي
23	أنواع القوة العضلية
24	القوة الانفجارية
25	أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية
27	خلاصة
<b>الفصل الثاني : الخصائص البدنية و المهارة لكرة القدم فئة الناشئين 14 – 16 سنة</b>	
29	تمهيد —
30	I / التعريف بالمرحلة العمرية 14 – 16 سنة و مميزاتها الحركية
31	II / الخصائص المهارة الأساسية في كرة القدم
31	1 مفهوم المهارة و المهارة الحركية
32	2 تصنيف المهارات الحركية الرياضية
33	3 مفهوم المهارات الأساسية لكرة القدم و أنواعها
40	4 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
42	III / خصائص المرحلة العمرية 14 – 16 سنة
42	1 مفهوم المراهقة
42	2 تعريف المراهقة لغة و إصطلاحا
42	3 مراحل المراهقة
44	4 خصائص المرحلة العمرية 14 – 16 سنة
46	5 حاجيات المراهق

48	6 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
48	7 أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للرياضي
49	8 مشكلات المراهقة
49	9 نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
50	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول : الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة</b>	
53	تمهيد ———
54	1 الدراسة الإستطلاعية
54	2 المنهج المتبع في الدراسة
55	3 عينة الدراسة
56	4 ضبط متغيرات العينة
56	5 مجالات الدراسة
57	6 الطرق و الوسائل المستخدمة ف البحث
57	6-1 وسيلة التحليل البيليوغرافي
58	6-2 وسيلة الإختبارات البدنية
61	6-3 وسيلة البرنامج التدريبي المقترح
63	6-4 وسيلة الإحصاء
65	7 الأسس العلمية للإختبار
<b>الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج و مناقشتها</b>	
67	تمهيد ———
68	I / عرض و تحليل النتائج
	عرض وتحليل نتائج الإختبارات البدنية
72	II / مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
	مناقشة النتائج

78	الإستنتاجات
79	خاتمة
80	الإقتراحات
82	قائمة المراجع
	الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الترتيب
25	يبيّن الفرق بين صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة	01
58	يبيّن معايير تقييم إختبار سارجنت بالسنتيمتر	02
59	يبيّن إستمارة تسجيل بيانات إختبار كوبر	03
60	يبيّن معايير تقييم إختبار كوبر	04
61	يبيّن معايير تقييم إختبار 35 متر سرعة بالثانية	05
63	يبيّن البرنامج التدريبي المقترح	06
68	يبيّن نتائج الإختبار القبلي والبعدي لإختبار سارجنت	07
69	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار كوبر	08
71	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار 35 متر سرعة	09

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
58	ييين كيفية أداء إختبار الوثب العمودي ( إختبار سارجنت )	01
59	ييين مضممار الجري 400 متر لأداء إختبار كوبر	02
61	ييين كيفية أداء إختبار 35 متر سرعة	03
69	ييين نتائج إختبار سارجنت القبلي و البعدي	04
70	ييين نتائج إختبار كوبر القبلي و البعدي	05
72	ييين نتائج إختبار 35 متر سرعة القبلي و البعدي	06



مقدمة :

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم وذلك بسبب الإقبال الكبير على ممارستها و حضور مبارياتها في الملاعب و القاعات بحيث شهدت لعبة كرة القدم انتشارا واسعا في جميع أنحاء العالم بفضل المستوى الكبير الذي أظهره اللاعبون في المنافسات والبطولات الدولية و الإقليمية والمحلية لما يملكونه من قدرات بدنية ومهارية وخططية ، انجذب لها أغلب المتابعين والمهتمين باللعبة ، و ما زالت لعبة كرة القدم كسائر أغلب الألعاب الجماعية في تطور دائم ومستمر والذي جاء نتيجة اهتمام الفرق ومدربيها بالعلوم الرياضية الصحيحة التي عززت من عطاء وإمكانات اللاعبين، حيث أن تطوير المستوى الرياضي والتقدم به لبلوغ المستويات المتقدمة العالية لا يأتي اعتباطاً وليس وليد الصدفة وإنما يحتاج إلى مميزات بدنية ومهارية ونفسية جيدة حتى يتسنى الوصول إلى تلك المستويات العالية ، وهذا لا يتم إلا من خلال الدراسات الدقيقة التي تعتمد على التحليل السليم لأي مهارة رياضية من المهارات المتعددة في مختلف الفعاليات الرياضية كما تختلف لعبة كرة القدم عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى سيما الجماعية منها بسبب ما تمتلكه من مميزات خاصة ويظهر ذلك من خلال أسلوب اللعب .

إضافة إلى ذلك فإن التطور الحاصل في مختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة القدم يرجع إلى التخطيط السليم المبني على أسس علمية وفعالة مستنداً على نتائج البحوث والدراسات في العلوم الأساسية والمصاحبة للتربية الرياضية ، وذلك لارتباط مستوى أداء لاعبيها بالقدرات الوظيفية والبدنية والخططية والنفسية وغيرها ، مما يحتم على الباحثين والمدربين اعتماد المناهج التدريبية الحديثة والتعرف على مستويات وقدرات اللاعبين الوظيفية والمهارية والخططية والبدنية .

ويعد علم التدريب الرياضي واحداً من العلوم التي ترتبط بالعلوم الأخرى، والذي من خلاله يمكن تطوير الأداء البدني والمهاري والخططي لتحقيق إنجازات أفضل ، ويتميز العصر الحديث بميزة التغيير والتطوير في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية والتدريب الرياضي ، حيث بذل العلماء جهوداً كثيرة من اجل تطوير العملية التدريبية من كافة النواحي ( البدنية، المهارية، الخططية، النفسية ). فأجريت البحوث لتطوير الصفات البدنية و المهارات لأساسية وكذلك إيجاد الطرق والوسائل التدريبية التي من شأنها تطوير هذه الصفات ومن ثم الربط بين البدن والمهارة عن طريق تشخيص الأسباب التي تؤدي إلى هبوط المستوى الفني ومعالجتها بواسطة البحث والتجريب العلمي والميداني .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 ، ص 35-36.

وللتدريب المقتن و المبني على أسس علمية اثر فعال في تنمية الصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط مثل القدرة الانفجارية والقوة القصوى والتحمل و السرعة بأنواعها من خلال تطوير قابلية الجهاز العصبي- العضلي للوصول إلى أقصى قوة عضلية في اقصر زمن ممكن و مقاومة التعب لاطول زمن ممكن ، من خلال تدريبات القفز الارتدادي والوثب التي تؤدي بأشكال مختلفة ومصاحبة لأنشطة تقوم فيها العضلات بالتقلص اللامركزي من أجل تنمية القوة الانفجارية وقدرة رد فعل الرياضي و الاعتماد على المناهج التدريبية الحديثة مثل التدريب المدمج خاصة على مستوى الفئات الصغرى .

و تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة، وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.<sup>1</sup>

ومنه يتضمن هذا البحث ثلاثة أقسام : الجانب التمهيدي و جانب نظري وآخر تطبيقي ومن ضمنه عرض و تحليل و مناقشة النتائج، فبعد اطلعنا على كل ما له علاقة بالموضوع، من بحوث، منشورات، مجلات ، ومراجع، قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات، تحديد المفاهيم ، أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع ، الدراسات السابقة ، وانتقينا من الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة النظرية لهذا البحث، حيث احتوى الجانب النظري على فصلين ، الفصل الأول نتكلم فيه عن الصفات البدنية ، أهميتها و ضرورة تنميتها و طرق تنميتها بالتفصيل ، والفصل الثاني نبرز فيه أهم الخصائص البدنية و المهارة لكرة القدم عند الناشئين مع التطرق لأهم خصائص المرحلة العمرية U15. ثم الجانب التطبيقي والذي قسمناه إلى فصلين، الفصل الأول نتكلم عن الإجراءات المنهجية و الميدانية للدراسة وكذا الاختبارات البدنية والمهارة ، والفصل الثاني نقوم بعرض وتحليل النتائج ومناقشتها ومقابلتها بفرضيات البحث ، إضافة إلى الاقتراحات ، وأخيرا الخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

<sup>1</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982، ص252



# الجانبُ المهيبي

## 1- الإشكالية :

عقب كل منافسة رياضية يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب ( اللاعبين غير معتادين على ذلك ) ، والآخر يتحدث عن الجو ( الرطوبة ، الحرارة ، الأمطار ، ...). ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول علاوي : "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية " <sup>1</sup>.

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات ( الشدة والحجم ) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه، التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، كما ان كرة القدم الحديثة اصبحت تعتمد بصفة واضحة على الصفات البدنية الخاصة بالنشاط ، القوة و السرعة و التحمل. وهذا الاخير الذي يعتبر أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد. ويعتبر مصطلح التحمل من المصطلحات الشائع استخدامها في مجالات الحياة المختلفة، فقد يتحلى الفرد بتحمل أعباء الحياة، أما التحمل في الحالات الرياضية فيعني الجهد الدوري التنفسي، وهو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا فسيولوجيا هاما بين العناصر البدنية الأساسية. فلا بد على لاعب كرة القدم ان يكون يتمتع بصفات بدنية و فسيولوجية عالية لمسيرة اطوار المباراة التي تعتمد على الحركة و سرعة التنقل من وضعية لأخرى ، من الدفاع الى الهجوم و العكس في ظرف قصير، بالإضافة الى الصراعات الثائية و الارتقاء.

و يمكن القول انه من الضروري التخطيط الجيد لوضع البرنامج التدريبي المناسب للاعب كرة القدم ومن جميع الجوانب سواء النفسي او البدني حيث يركز فيه الاخصائيون و المدربين في تشكيل افضل اقتران و تناسق بين الصفات البدنية فنجد ما يسمى بتحمل القوة و تحمل السرعة و ايضا ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة مثل الجري او الوثب او الرمي و التي بدورها تنقسم الى قسمين اساسين ، القوة المميزة بالسرعة التي تعتبر صفة من الصفات البدنية المركبة الضرورية في العديد من الانشطة، ونجد النوع الثاني المتمثل في القوة الانفجارية التي تعد ايضا شكل من اشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة العضلية و صفة السرعة، حيث تمثل قدرة الفرد على بذل اقصى قوة للأطراف السفلية في اقل زمن ممكن وهذه القوة يمكن ملاحظتها كما لها معدلات عالية من القوة بشكلها الانفجاري ، مثل التغيير المفاجئ لمسار الجري كالانتقال من الهجوم الى الدفاع او العكس .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م ، ص51 .

وهذا ما يترتب عنه الزامية تطوير هذه الصفات تصاعديا من الفئات الصغرى الى الكبرى وذلك بطرق و اسس علمية و مدروسة بما يتناسب مع الفئة الجاري العمل معها، وهذا مادفعنا الى طرح التساؤل التالي :

هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتطوير القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر u15 ؟

التساؤلات الجزئية :

- ◀ هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اصاغر ؟
- ◀ هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم اصاغر ؟
- ◀ هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اصاغر ؟

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتطوير القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر u15

الفرضيات الجزئية :

- ◀ للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اصاغر
- ◀ للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم اصاغر
- ◀ للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اصاغر

3- اهداف الدراسة :

نسعى في بحثنا هذا الى تحقيق الاهداف التالية :

- التوصل الى تطبيق اكبر عدد ممكن من الحصص التدريبية العلمية لما تحمله من اهمية في تنمية بعض الصفات البدنية ، وذلك بدفع اللاعب الى بذل مجهودات اضافية و كسر الروتين بتدريبات متنوعة وجديدة

- ابراز دور برنامج تدريبي مقترح واثره في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اصاغر
- ابراز دور برنامج تدريبي مقترح واثره في تطوير صفة التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم اصاغر
- ابراز دور برنامج تدريبي مقترح واثره في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اصاغر

#### 4- أسباب اختيار الموضوع :

##### - أسباب ذاتية :

- ◀ الأهتمام المتزايد من قبل الشباب تجاه رياضة كرة القدم
- ◀ الرغبة و الميول في الخوض في مجال التدريب الرياضي
- ◀ محاولة إيجاد طرق واهتمامات جديدة و معاصرة للارتقاء و النهوض بالرياضة النخبوية في مجتمعنا خاصة كرة القدم
- ◀ ما لمسناه من خرجتنا الاستطلاعية لوجود مشكلة بدنية للاعبي كرة القدم اصاغر تعيقهم في تحقيق المستويات المطلوبة ، اضافة الى عدم وجود مدربين اكفاء لملاحظة و معالجة هذه النقائص من خلال وضع برامج تدريبية خاصة و فعالة للوصول باللاعبين الى اعلى المستويات

##### - أسباب موضوعية :

- ◀ المستوى المتدني التي آلت اليه الفرق الرياضية الجزائرية لكرة القدم مقارنة بالمستوى التي وصلت اليه معظم الفرق الرياضية في الدول المتقدمة .
- ◀ عدم توفير الاهتمام الكافي باللياقة البدنية و الصفات المميزة لكل لاعب كل فئة على حدة كل مركز لعب على حدة
- ◀ اعتقاد الباحث ان الاعتماد على البرامج التدريبية الخاصة و المؤطرة بطريقة علمية لها فاعلية ايجابية على سد حاجيات الرياضيين و لاعبي كرة القدم خصوصا .

#### 5- اهمية الموضوع :

اهمية الموضوع تعتبر من العناصر الهامة و الاساسية في بناء خطة بحث و لكل بحث اكايمي أهمية بالغة و هدف محدد يسعى لتحقيقه ، فيما يخص دراستنا فإن اهميتها تكمن في ابراز اهمية بناء و تنظيم برامج تدريبية مبنية على قواعد علمية

تهدف الى تطوير الصفات البدنية الضرورية و الخاصة بكل نشاط و تحديدا لاعبي كرة القدم فئة اصاغر و المتمثلة في القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة . حيث يمكن ان نقسم هذه الاهمية الى :

### 1. أهمية علمية نظرية :

- التوجه العلمي لتطوير الصفات البدنية الاساسية منها و الضرورية لكل نشاط خاصة كرة القدم انطلاقا من الجذور وهي الفئات الصغرى و التعامل مع صنف الاصاغر .
- الاطار النظري للدراسة و ماتوصل اليه من توصيات و نتائج يحتمسب كإضافة للحصيلة المعرفية للأبحاث .
- خلق دوافع حول دراسة تطبيق البرامج التدريبية العلمية و الظفر بنتائجها الايجابية في إطار نشاط كرة القدم .

### 2. أهمية علمية تطبيقية :

- استفادة المدربين و المشرفين على الفئات الصغرى لنشاط كرة القدم .
- استفادة القائمون على التكوين في مجال التدريب الرياضي خاصة في كرة القدم .

## 6- شرح المفاهيم و المصطلحات :

" يتطلب على كل عالم ان يقرر بنفسه ماهي المفاهيم المناسبة له ، وماهي الدقة و المحتوى الذي يعطيه لها حتى يجعلها موافقة لأهداف البحث " <sup>1</sup>

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم و المصطلحات التي يستخدمها الباحث ولقد وردت في هذه الدراسة عدة مفاهيم و مصطلحات تفرض على الباحث ان يزيل الغموض و حتى يرقى الى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية ، و من بين هذه المصطلحات مايلي :

### ❖ التدريب الرياضي

البروفيسور هولمان "Holman" يعرف التدريب الرياضي على انه عبارة عن جميع كميات الحمل المعنية المعطاة للرياضي في فترة الزمنية ، يهدف الى دفع الانجاز الذي يؤديه ، بحيث تعتبر وظائف الاجهزة الخارجية و العضوية <sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد شفيق : الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث ، ب ط ، الإسكندرية ، 1985. ص 35

<sup>2</sup> قاسم حسن حسنين ، على نصيف : علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطبع و النشر ، العراق ، 1987، ص 19

ويقول الدكتور "harre" هاري ان التدريب الرياضي يتطرق الى جميع اوجه حياة الفرد و يصبح في معظم الاحيان عاملا هاما تتاثر به طريقة حياة الفرد و اسلوب معيشته<sup>1</sup> يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء.<sup>2</sup>

#### - التعريف الإجرائي :

مما سبق نستنتج ان التدريب يشمل كل الجوانب الخاصة بالفرد سواء كانت بدنية، تكتيكية او إجتماعية او نفسية ، تهدف الى اعداد لفرد للوصول به الى مستويات عالية و هذا من اجل تحقيق النجاحات .

#### ❖ الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية " أو "الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة ) ، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية، خطافية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية " باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة).<sup>3</sup>

#### - التعريف الإجرائي :

هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المتعددة و تشكل حجر الاساس لوصول الفرد الى اعلى المستويات الرياضية ، و تتحدد كل صفة او أكثر من الصفات البدنية طبقا لطبيعة النشاط الممارس مع مراعاة ان هناك علاقة ارتباط بين مختلف الصفات البدنية الاساسية ، وان لكل نشاط رياضي

<sup>1</sup> قاسم حسن حسنين ، مرجع سابق ص 25

<sup>2</sup> - وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002، ص13.

<sup>3</sup> علي بشير الفائدي ، علم وظائف الأعضاء و اللياقة البدنية ، منشورات جامعة السابع من افريل ، ط1 ، الجماهيرية الليبية ، 1997، ص28



متطلبات بدنية مختلفة ، فقد أصبح من الأهمية تحديد الصفات البدنية الأساسية المطلوبة للنجاح في كل موع من أنواع الأنشطة الرياضية و على أساس هذه الصفات يتم انتقاء اللاعبين لنشاط معين .

#### ❖ القوة الانفجارية :

- هي عبارة عن " القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد " .
- هي شكل من اشكال القوة المركبة كونها تتركب من القوة العضلية و صفة السرعة, حيث تمثل قدرة الفرد على بذل اقصى قوة للأطراف السفلية في اقل زمن ممكن.

#### ❖ التحمل :

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي<sup>1</sup>

#### ❖ كرة القدم

لغة : هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم بالريغي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم التي نعرفها تسمى soccer .

اصطلاحا : هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والحفاظة على شبابه نظيفة تلعب بين فريقين كل فريق ب 11 لاعبا وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة أي خمسة وأربعون دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة تقدر ب 15 دقيقة ، يكمن الهدف الحقيقي من اللعبة في حسن الصنع اللب من اجل تطبيق جيد للخطط والاستراتيجيات.<sup>2</sup>

التعريف الإجرائي: لعبة جماعية بين فريقين لكل فريق 11 لاعب تلعب داخل ملعب مستطيل الشكل يدوم وقتها 90 دقيقة ، مقسمة بين شوطين بينهما فترة راحة .

#### 7- الدراسات السابقة :

##### ○ الدراسة الأولى :

- الباحث : شهبي إياس

- العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير القوة الانفجارية لدى عدائي 400 متر حرة أواسط ( 17-19 سنة )

<sup>1</sup> - رسان مجيد خريط: موسوعة القياس و الاختيارات في التربية البدنية ، مطبوعات جامعة الموصل، جامعة بغداد، العراق ، 1989، ص 31

<sup>2</sup> - روجي جميل :فن كرة القدم، دار النفائس، ط 2 ، بيروت، سنة 1986، ص05

- سنة الإجراء : 2014 / 2015

- أهداف البحث :

1 ابراز البرنامج التدريبي المقترح ودوره في التقليل من زمن الرجوع (كمون الراحة) لدى العداء

2 ابراز البرنامج التدريبي المقترح ودوره في تطوير القوة و السرعة لدى العداء

3 ابراز البرنامج التدريبي المقترح ودوره في تطوير القوة العضلية للأطراف السفلى لدى العداء

- المنهج المعتمد في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة من خلال التصميم التجريبي ( الإختبار القبلي و البعدي

حيث استخدم الباحث نوع من انواع التدريب المقترح لتطوير القوة الانفجارية

- العينة :

يتكون مجتمع الدراسة من جميع عدائي 400 متر حرة صنف أواسط لجميع الإندية التي تنشط في بلدية بسكرة و

الذين يتكونون من 08 عدائين

- أهم الوسائل المعتمدة في البحث :

1 طريقة التحليل البيولوجرافي : تتمثل في جمع البيانات و المعلومات النظرية من مختلف المراجع و المصادر العربية و

الأجنبية و تكوين خلفية نظرية .

2 القياسات الأنثروبومترية : قياس الطول و الوزن بإستعمال الأجهزة الخاصة .

3 الإختبارات البدنية :

• اختبار القوة الانفجارية : drop jump

• اختبار القوة الأنفجارية : le squat jump

• اختبار سرعة مسافة 10 م

أهم النتائج :

• للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتطوير القوة الانفجارية لدى عاين السرعة 400 متر حرة اواسط

• ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير القوة و السرعة لدى العدائين و انجاز ركض 400 متر حرة.

○ الدراسة الثانية :

- الباحث : لشعاري إلياس

- العنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل القوة و تحمل السرعة لدى لاعبين كرة القدم تحت 17 سنة

- سنة الإجراء : 2013 / 2014

- أهداف البحث :

- 1 بناء برنامج تدريبي مقترح لتحسين تحمل القوة و تحمل السرعة للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة
- 2 تحسين ورفع مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبي كرة القدم تحت 17 سنة في الإختبارات القبلية و البعدية

- المنهج المتبع في الدراسة :

إعتمد الباحث على المنهج التجريبي في بحثه و ذلك لما تتطلبه طبيعة المشكلة و بناء التصميم التجريبي ( الختبار القبلي و البعدي ) و بما يناسب البرنامج التجريبي المقترح لتنمية تحمل القوة و تحمل السرعة .

- العينة :

إشتملت عينة البحث على 10 لاعبين من فريق إتحاد بسكرة لكرة القدم فئة تحت 17 سنة .

- اهم الوسائل المعتمدة في البحث :

- 1 إختبار تحمل السرعة : الغرض منها قياس تحمل السرعة
- 2 إختبار تحمل القوة : الغرض منه قياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين و الكتف
- 3 تحمل القوة ( عضلات البطن ) : الغرض منه قياس قوة تحمل عضلات البطن.

- أهم النتائج :

- البرنامج التجريبي المقترح له أثر ايجابي في تنمية صفة تحمل القوة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .
- البرنامج التجريبي المقترح له أثر ايجابي في تنمية صفة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

○ الدراسة الثالثة :

- الباحث : بوضوار محمد

- العنوان : أثر برنامج تدريبي موجه لتنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية لعِدائي المسافات النصف طويلة ( 800-1500 متر )

- سنة الإجراء: 2015 / 2016

- أهداف البحث :

- 1 التعرف على اثر البرنامج التدريبي المكثف لتنمية التحمل الهوائي على الفئة العمرية 09-12 سنة .

2 التعرف على تأثير تنمية التحمل الهوائي على بعض المتغيرات البدنية و الفيسيولوجية و المستوى الرقمي لعدائي المسافات النصف طويلة للفئة العمرية 09-12 سنة .

3 التعرف على كفاءة الاجهزة الوظيفية من خلال قيمة الاستهلاك الاقصى للاكسجين

- المنهج المتبع في الدراسة :

إن طبيعة المشكلة فرضت على الباحث اتباع المنهج التجريبي لانه يعتبر اكثر المناهج العلمية استخداما .

- العينة :

08 عداءات يتراوح سنهم ما بين 09-12 سنة تخصص العاب قوى لنادي نجم سيدي عقبة .

- أهم الوسائل المعتمدة في البحث :

1- وسيلة الدراسة النظرية

2- وسيلة الإختبارات

3- وسيلة الإحصاء

- أهم النتائج :

• تقدم ملحوظ في القدرات الهوائية

• تحسين الأداء الرقمي لعداءات المسافات النصف طويلة



# الجانب النظري



# الفصل الأول

الصفات البدنية

### تمهيد:

تلعب الصفات البدنية دور هام في جميع الرياضات التي تتطلب القوة البدنية خاصة كرة القدم بحيث يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء, ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق , وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بالكرة القدم , كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية , الانتقاء. وتنمية اللياقة البدنية في الكرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

## I- الصفات البدنية:

### 1- تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية ، للإنسان وتشمل كل من (القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة ) ، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية ، خططية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان ، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية ، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية ، والجلد العضلي ، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة).

وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وأن اختلفوا حول بعض العناصر<sup>1</sup>.

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها ( القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية ) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية<sup>2</sup>.

### 2- أنواع الصفات البدنية :

#### 1-1- التحمل :

#### 1-1-1- مفهوم التحمل :

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي<sup>3</sup>.

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة .

و هناك قسمين من التحمل :

<sup>1</sup> - سيد عبد جواد : العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 ، ص 283 .

<sup>2</sup> - محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992، ص 179.

<sup>3</sup> - رسان مجيد خريبط: موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، مطبوعات جامعة الموصل، جامعة بغداد، العراق ، 1989، ص 31



### أولاً : التحمل العام :

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م .

وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، وكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب .

ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها .

### ثانياً : التحمل الخاص :

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400 م عدو ، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس<sup>1</sup> .

### 2-1-2- أنواع التحمل :

\* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يتميز بقصر كالفتره الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يتميز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

\* التحمل لفترة زمنية متوسطة : يتميز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة .

\* التحمل لفترة زمنية طويلة : يتميز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> - كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21 ، دار دجلة، عمان 2004 ص 87 - 88

<sup>2</sup> - طه إسماعيل عمر ، أبو المجد : كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989 ، ص 101

\* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية ، وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض<sup>1</sup>.

- طرق تنمية التحمل :

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع ، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر. والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي والدائري .

\* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دبورما Delorme" أنه يمكن التدرب لعديد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

\* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة ( 10-20-30-50 م ) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر<sup>2</sup>.

**2-2- المرونة:**

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

<sup>-1</sup> طه إسماعيل عمر ، أبو المجد ، مرجع سابق، ص 101

<sup>-2</sup> كمال جميل الربطي ، مرجع سابق، ص 92

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل. ويعرف Firey وHaree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبياراته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل<sup>1</sup>

### 2-2-1- أنواع المرونة:

قسم "هارا" المرونة إلى قسمين وهما :

**المرونة العامة :** وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم .

**-المرونة الخاصة :** وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها ، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها.

\* **المرونة الإيجابية :** وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية .

\* **المرونة السلبية :** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل ، أدوات مساعدة<sup>2</sup>

### -تطوير و تنمية المرونة :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5 إلى 10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب :

- أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

### 3-2- الرشاقة :

### 3-2-1- مفهوم الرشاقة :

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

ويعرف "كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق، ص 80

<sup>2</sup> هارا ، ترجمة علي نصيف : أصول التدريب الرياضي ، ط2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990، ص296.

كما انه استعداد جسمي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري ، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة ، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.<sup>1</sup>

### 2-3-2- طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء ، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب .

وينصح هارا "Haare" وماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة .

- ✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.
- ✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات .
- ✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب .
- ✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين
- ✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.<sup>2</sup>

### 4-2- السرعة :

#### 2-4-1- مفهوم السرعة :

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة. كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

#### 2-4-2- أنواع السرعة :

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات ، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

<sup>1</sup> كمال جميل ، مرجع سابق ، ص 86 - 87

<sup>2</sup> كمال جميل الربطي ، مرجع سابق ، ص 86 - 87

**- السرعة الانتقالية (السرعة القصوى) :**

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن.

**- تنمية السرعة الانتقالية :**

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية .<sup>1</sup>

أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار .<sup>2</sup>

**- السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :**

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة ، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي ، أو استقبال الكرة ، أو المحاورة والتمرير.

**- تنمية السرعة الحركية :**

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية. وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .<sup>3</sup>

**- سرعة الاستجابة :**

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة ، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ.

ويعرفها "قاسم المندلاوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

**- تنمية سرعة الاستجابة :**

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

<sup>1</sup> ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990 ، ص 77

<sup>2</sup> - ريسان خريبط : مرجع سابق، ص 77

<sup>3</sup> كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987، ص 152

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.<sup>1</sup>

### II- القوة العضلية :

#### 1- مفهوم القوة العضلية:

تعد من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي إذ ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى ويذكر السيد عبد جواد "بان القوة العضلية ضمن العناصر البدنية العامة التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة أما (مفتي) فقد عرفها على "إنها مقدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة.<sup>2</sup>

#### 2- أشكال الانقباض العضلي :

لقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي، إذا أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخر وعلى الرغم من ذلك إن هذه التقسيمات في الكثير من التشابه إذا نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الأتي :

#### 2-1- الانقباض العضلي الثابت :

حيث تتعادل فيه القوة الخارجية مع القوة الداخلية وتعرف القوة الناتجة عن ذلك بالقوة الثابتة كما أن في هذا النوع من الانقباض لا يحدث تغيير في طول العضلة .

#### 2-2- الانقباض العضلي الديناميكي :

إن القوة الناتجة عن هذا الانقباض هي القوة العضلية الديناميكية حيث تتضمن شكلين من العمل فيكون أما مركزي أو اللامركزي وهذا الاختلاف ناتج عن مقدار القوة الخارجية وقدرة القوة الداخلية للتغلب عليها فيحدث أما قصر في العضلة (مركزي) أو يحدث إطالة في العضلة (اللامركزي).

أما مفتي قد وضع أشكال الانقباض العضلي كما يلي:

#### 2-3- الانقباض العضلي الثابت: (الايزومتري)

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي وتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث في طولها.

<sup>1</sup> - كمال جمال الربطي : مرجع سابق ، ص 59

<sup>2</sup> - سيد عبد جواد مرجع سابق، ص 283.

## 2-4- الانقباض العضلي بالتطويل: (الايزوتوني-اللامركزي)

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تقبض العضلة وهي تطول بعيد عن مركزها ، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذ ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، حيث نجد في هذه الحالة إن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زياد في طول العضلة.<sup>1</sup>

## 2-5- الانقباض العضلي بالتقصير: (الايزوتوني المركزي)

هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة .

## 2-6- الانقباض العضلي المطي المعكوس: (البليومتري)

يعتبر من الأنواع من الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب أي من انقباض العضلي بالتطويل(اللامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل من المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي التقصير (مركزي) ومن أمثلته أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بعد وثبة مرة أخرى كما في الشكل.

## 2-7- الانقباض العضلي الايزوكتك:

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بالسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زاوية الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.<sup>2</sup> أما محمود فقد بين أن الانقباض العضلي يتضمن عدة أشكال وهي :

### 1- الانقباض العضلي المتحرك

### 2- الانقباض العضلي الثابت

### 3- الانقباض العضلي اللامركزي

### 4- الانقباض العضلي ثابت التحرك(السرعة)

في الشكل الأخير هو الانقباض ثابت التحرك تكون فيه القوة في أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل، وخلال المدى الحركي الكامل للحركة ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة ، وهذا الانقباض المتحرك يعد من إشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك اختلاف بسيط بينهما هو أن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الانقباض الثابت التحرك وليس الانقباض المتحرك.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة"، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996، ص 158.

<sup>2</sup> -مفتي إبراهيم: "التدريب الرياضي (التخطيط والتطبيق)"، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، بدون سنة ، ص 55

<sup>3</sup> - محمود مسعد علي: " المدخل لعلم التدريب الرياضي" دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1993، ص 62.

### 3- أنواع القوة العضلية :

لقد تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار الباحث إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر وقدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة حيث نجد أن علي البيك قد قسمها إلى أربع أنواع وهي :

#### 3-1- القوة القصوى :

وتعرف بأنها "القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي "

#### 3-2- القوة الانفجارية :

هي عبارة عن " القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد "

#### 3-3- القوة المميزة بالسرعة:

وتعرف على أنها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركة "

#### 3-4- القوة المميزة بالمطاولة :

-القوة هي عبارة عن : "قابلية الأجهزة على مقاومة التعب عن استخدام مستوى معين من القوة لفترة طويلة نسبيا"

في حين نجد أن عويس قد قسم أنواع القوة إلى نوعين وهما :

#### -القوة لعامة :

وهي التي تختص بكل الأنظمة والتي تعد أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأول أو

في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل

مراحل تقدم اللاعب

#### - القوة الخاصة :

حيث يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط والمشاركة في الأداء وترتبط بالتخصص في الأداء أي نوع الرياضة

حيث يتصل هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة ليست واردة لذا فان أي تنمية للقوة الخاصة والوصول بها

لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الأعداد الخاص أما التقسيم الثاني للقوة

فتتضمن ثلاثة أنواع وهي :

#### - القوة المطلقة :

ويرمز لها (F A) حيث نعني بهذه القوة بقدرة اللاعب على بذل أقصى قوة بغض النظر عن وزن الجسم ومن خلال

هذا المفهوم فان الوصول إلى المسويات العالية في الرياضات المختلفة يطلق قدر كبير من هذه القوة.



- القوة النسبية :

ويرمز لها (F R) في العلاقة بين قوة اللاعب المطلقة ووزن الجسم ويمكن تقسيم هذا النوع من القوة تبعاً للأوزان اللاعبين والتفاوت بين مستويات القوة.

- القوة الاحتياطية :

فهي تمثل الفرق بين القوة القصوى والقوة المنتجة كما يرتبط مفهومها بنوعية الرياضة ويمثل أهمية كبرى لأنحاز مستوى عالي من الأداء.<sup>1</sup>

4- القوة الانفجارية :

لقد ظهرت تعاريف كثيرة للقوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها المندللاوي وأحمد على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية<sup>2</sup>. أما "سليمان" فقد عرفها على أنها "استخدام القوة في اقل زمن لإنتاج الحركي" حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت ممكن له المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى أبعد مسافة أو أعلى ارتفاع ممكن.<sup>3</sup>

أما ( المندللاوي والشاطي) فقد عرفها على أنها "القدرة في إعطاء القوة بالسرعة القصوى وعليه فالباحث يجد أن القوة الانفجارية تعني قدرة الفرد في إنتاج أقصى قوة وبأقل وقت ممكن خلال الأداء الحركي<sup>4</sup>

5- القوة المميزة بالسرعة :

تعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي من أكثر أنواع القوة المستخدمة وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والارتقاء بالرأس ، وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغئات السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة ونظراً لأهمية هذا النوع من القوة للاعب كرة القدم فإنه يحتل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية القوة العضلية فلي المناهج التدريبية نظراً لتمييز أداء اللاعب بهذا النوع من النشاط .

<sup>1</sup> - عويس الجبالي ، مرجع سابق، ص 359

<sup>2</sup> -قاسم المندللاوي ، احمد سعيد احمد : "التدريب بين النظرية والتطبيق" ، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979، ص 45

<sup>3</sup> -سليمان علي حسن : " المدخل إلى التدريب الرياضي " ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983، ص 280

<sup>4</sup> -قاسم المندللاوي ، محمود الشاطي: " التدريب الرياضي والأرقام القياسية " ، مديرية دار الكتاب للطبع والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 ، ص

و تؤدي صفة القوة المميزة بالسرعة دورا مهما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية.

ويعرفها أبو العلاء احمد على أنها "القوة التي تجدها في الأنشطة الرياضية التي تتطلب الأداء المتكرر السريع والتي تتميز بالربط بين القوة والسرعة "

وتتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة التي تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس، بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف وشروط المسابقة وفي أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني بحصول الرياضي عن صفة مميزة تسمى سرعة القوة(القوة المميزة بالسرعة) وهي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركبة .<sup>1</sup>

ولأجل معرفة الفرق بين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ارتأى الباحث توضيح هذا الفرق في ما بينهما وكما يأتي في الجدول :

القوة المميزة بالسرعة	القوة الانفجارية
1- تؤدي لعدد من المرات ولزمن محدد	1- تؤدي لمرة واحدة وبأقصى زمن ممكن
2- تؤدي بإنتاج قوة أقل من القصوى	2- تؤدي بإنتاج أعلى قوة وأعلى سرعة
3- تؤدي بانقباضات عضلية قوية وسريعة <sup>2</sup>	3- تؤدي بانقباضه عضلية واحدة قوية وسريعة

### الجدول رقم (01) الفرق بين صفتي القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة

#### 6- أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب Schmidtbelicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل الآتية :

- 1- نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.
- 2- مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .
- 3- القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .
- 4- زوايا الشد في العضلة .

<sup>1</sup> - الربيعي كاظم : "الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 2000، ص17

<sup>2</sup> - أبو العلاء احمد عبد الفتاح : "التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية" ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، بدون سنة ، ص93

- 5- حالة العضلة قبل الانقباض .
- 6- درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- 7- تكتيك الأداء .
- 8- العامل النفسي (قوة الإرادة) .
- 9- السن والجنس .
- 10- طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية الوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل .
- 11- فترة ألالانقباض العضلي.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - بوكراتم بلقاسم ، مذكرة ماجستير : "تأثير التدريب اليومي على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم" ، جامعة الجزائر، 2007/2008

## خلاصة

تعتبر اللياقة البدنية أحد الدعائم الأساسية للسير الحسن للحياة الرياضية بجميع جوانبها وعنصرها هما في اكمال الجوانب التكوينية.

كما انها من شروط قبول أي متربص أو متكون في السلك الرياضي أو العسكري، بل فرض عين على المتقدمين على الانخراط في عالم الرياضة .

واللياقة البدنية ليست وحدها قدرات بدنية بل هي كذاك مزيج من القدرات النفسية والعقلية والعاطفية والاجتماعية.

وتطرقنا في هذا الفصل الى مكوناتها التي اشتملت على عدة نقاط كانت محل دراسة وتقييم من أهمها (القوة والسرعة والتحمل).



# الفصل الثاني

الخصائص البدنية و المهارية لكرة القدم

*U15*

### تمهيد:

إن إتقان المهارات في الاختصاصات الرياضية و خاصة كرة القدم هي اقتصاد في الجهد و الوقت لأداء حركة ،  
وتعتبر مرحلة المراهقة (14-16 سنة) من أهم المرحلة لإتقان المهارات، وفي كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات  
الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا  
مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على  
مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق  
أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى  
الخصم وإحراز الأهداف.

### I- التعريف بالمرحلة العمرية (14-16) :

لغتنا: ((البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل (puberté)، أو (mubilité)، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، و سن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج))<sup>(1)</sup>.

اصطلاحا : مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-14 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-16 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة و الجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور و الإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفا .

((والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة ( الانحراف العقلاني الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية) وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية))<sup>(2)</sup> .

- ((يقول لديسلاف (la dislave.H) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة))<sup>(3)</sup> .

- ((ويقول أيضا كورت(Korte) انطلاقا من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجهه))<sup>(4)</sup> .

<sup>1</sup> - نور حافظ: المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط2، بيروت ، لبنان ، 1990، ص 48.

2-Jurgen weineck.Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997.p 324.

3-la dislave.H .entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984.p 82.

4-Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.p 117.

## II – الخصائص المهارة الأساسية في كرة القدم:

### 1- مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

#### 1-1- مفهوم المهارة:

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة. هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة.

- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية.

#### 1-2- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين "

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء

واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن ".

#### 1-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

##### 1-3-1- المهارة تعلم:

المهارة تتطلب التدريب والتحسين بالخبرة.

\* **التعلم يعرف عادة بأنه :** " التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت " ويجب أن يوضع ذلك في اعتبارنا

ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة.

##### 1-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية:

نعني بالنتيجة النهائية لأداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد

المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفا للأداء".



### 1-3-3- المهارة تحقق النتائج بثبات:

نعني بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا<sup>(1)</sup>.

### 1-3-4- المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:

وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح في الأداء الماهر لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لانجازي الأداء الصحيح وبفاعلية.

### 1-3-5- مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:

اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

### 2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها. صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13-14.

<sup>(1)</sup> - مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق، ص 15.

### 3 مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

### 3-1-1- تقسيم المهارات الأساسية:

### 3-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة:

#### \* الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه.

والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (5-7 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحرك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدتها اللاعب وبالسرعة المطلوبة.

#### \* الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عاليا أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عاليا أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عاليا مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى

حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

#### \* الخداع والتمويه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللعب أثناء الخداع<sup>(1)</sup>.

### 3-1-2- المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

- التمرير:

- تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب).

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحةاً للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

ب - التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

(1) - حسين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28-

**ج- التميرير للخلف:** أما أحر خيار أما اللاعب فهو التميرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التميرير للناشئ كالآتي:

- التميرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.
- التميرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.
- التميرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التميرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التميرير وأن يكون التميرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان سهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التميرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التميرير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتميرير .<sup>1</sup>

كما لا بد أن لا يكون التميرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه للاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزمي<sup>2</sup>

- استقبال الكرة:

- تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والمهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن

<sup>1</sup> - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001، ص 57-58.

<sup>2</sup> - إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: المرجع السابق، ص 58.

هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

#### - مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.  
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.

- الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.  
- ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.

- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.

- يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.

- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها<sup>1</sup>.  
وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة أخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك.<sup>2</sup>

#### - الجري بالكرة:

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

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبدو: مرجع سابق، ص 115-116.

<sup>2</sup> - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 54.

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة "تنطيط بالكرة" فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارجي، و من الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة هو عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها

على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخضم عنه، وأيضاً الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخضم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة، غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري.<sup>1</sup>

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي بعد ذلك فقط يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم و سن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية :

- أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طيبة ثم بكرة عادية.
- أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية .
- أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري .

1 - محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة ، مصر ، 2003، ص 171-173.

- أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.

- أداء المهارة مع تغيير السرعات.

- أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز.<sup>1</sup>

- **المراوغة:**

- **تعريف المراوغة:**

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالحوار بقدرته البدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتأثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيصة التسلسل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة.<sup>2</sup>

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي

<sup>1</sup> - محمد رضا الوقاد: المرجع السابق، ص 174.

<sup>2</sup> - حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 153

أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.

- تتمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

المراوغة من الأمام.

المراوغة من الجانب.

المراوغة من الخلف (1).

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.

- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التميرير للزميل أو التصويب (2).

- التصويب:

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في

الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين

1 - حسن السيد أبو عبده: المرجع السابق، ص 154.

2 - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: مرجع سابق، ص 43.



لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.

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

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة .
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة - الأقماع والشواخص - الحواجز - المقاعد - المرمى متعدد المساحات).

- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.
- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلمي ولكن بفاعلية.
- ي - التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي .
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكتيك الصحيح .
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب .
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قدرتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه.<sup>1</sup>

### 4- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

#### 4-1- المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم:

المهارة تعني "كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم".  
تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق .

<sup>1</sup> - إبراهيم شعلان محمد عفيفي: المرجع السابق ، ص 158.

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب .

اللاعب المتميز في أداء المهارات ل لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

#### 4-2- المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر

- مهارات متنوعة ومتعددة.

- تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا. فاللاعب كمي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمير سواء كان قصيرا أو طويلا.

#### 4-3- أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

- تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.
- معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.
- من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بصورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

#### 4-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات :

تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.
- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فانه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.
- الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999 ، ص 34-35.

### III - خصائص المرحلة العمرية (14-16) سنة

#### 1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد. وبذلك يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات"<sup>1</sup>

#### 2- تعريف المراهقة:

##### 2-1- لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.<sup>2</sup> إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهب غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج.<sup>3</sup>

##### 2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.<sup>4</sup> إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج.<sup>5</sup>

#### 3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن

<sup>1</sup> - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

<sup>2</sup> - أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، 1997، لبنان، ص 430.

<sup>3</sup> - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956، ص 254.

<sup>4</sup> - محمد الحمحامي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 58

<sup>5</sup> - مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986، ص 189

خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضاً.

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

### 3-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

### 3-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

### 3-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له<sup>(1)</sup>.

<sup>1</sup> - منى فياض: ، مرجع سابق، ص 216.

#### 4- خصائص المراحل العمرية (14-16 سنة) المراهقة المتوسطة:

##### 4-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصا نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطورا في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين).

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتمتيز هذه المرحلة بتحسّن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة.

#### 4-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد، أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم،

مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.<sup>1</sup>

### 4-3- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته، والعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه، بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميمها، وبانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا وتأسعا من البيئة المنزلية، وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم، ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع، وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج، فهي تجمع بينه وبين أقرانه وأترابه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، ويمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبغ هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين، ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي، ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول، ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة، ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

### 4-4- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها، ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة، ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وأفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو، وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه ومداريه عن فهم طفولته، وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه، وهكذا ينعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة نفس.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996، ص 182-183.

<sup>2</sup> فؤاد يحي السيد، مرجع سابق، ص 285

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على انه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه ، كما يكتسب الفكر الاستقلالي و الإبتكاري.

يرى "جيلفورد1959م" أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع، والتنوع، والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة.<sup>1</sup>

### 4-5- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر، ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً، والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب، وكذلك النجاح الدراسي والتوافق الانفعالي، ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين، وغالباً ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية، وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تناسب التغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية، وهذه الأخيرة ترجع أيضاً إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع، وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضاً نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي . ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف، وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم، قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه.<sup>2</sup>

### 5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما

<sup>1</sup> أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000، ص220.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام الزهران، مرجع سابق، ص383-384.

بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية ، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

### 5-1- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، و يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم، إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.<sup>1</sup>

### 5-2- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

### 5-3- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداتها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

### 5-4- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

<sup>1</sup> فاخر عقلة: علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، بدن سنة، ص38.



وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجنب عن أسئلته دونما تردد.<sup>1</sup>

#### 6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.<sup>2</sup>

#### 7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين، حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 435-436.

<sup>2</sup> - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، 188، 187.

\*التقليل من الأوامر و النواهي.

\*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجوانب الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>1</sup>

## 8- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كاملة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ، و يحتاج إلى مراقبة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

\* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

\* الكافية الاجتماعية.

\* مشكلة الفراغ.

\* القلق، و الحيرة الخ.<sup>2</sup>

## 9- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

\* يجب دراسة ميول، و رغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.

\* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.

\* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.

\* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميلة بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .

\* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

\* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، و تجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، و التي قد تعرقل هذا النمو.

<sup>1</sup> معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا، 1986، ص15

<sup>2</sup> عصام نور: سيكولوجية المراهقة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2004، ص26-29

### خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية ، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم . و من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد. ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .



# الجانب التطبيقي



# الفصل الأول

الإجراءات الميدانية و المنهجية للدراسة

## تمهيد :

بعد تطرقنا للجانب النظري في بحثنا لا بد من التطرق الى الجانب التطبيقي و الذي نحاول من خلاله ايجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها و هذا من خلال القيام باختبارات على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات و العمل على ترتيبها و تصنيفها و تحليلها من أجل استخلاص النتائج و الوقوف على ثوابت الموضوع المدروس ، و في طيات العمل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال المكاني و الزماني وكذا المنهج المستخدم في بناء الدراسة مع تحديد الادوات المناسبة و المستعملة في جمع المعلومات .

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

ان الهدف من الدراسة هو محاولة الوصول و التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة القدم صنف u15 و الذي هو موجه لتنمية صفتي القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة و لتحقيق المطلوب توجب علينا بناء خط سير للدراسة بحيث يكون متميز بالفاعلية و الدقة في العمل و النتائج ، بداية بالوقوف على الظروف التي سيتم فيها اجراء الدراسة و الأدوات المساعدة في العملية و كذا ملاحظة مدى استعداد اللاعبين الذين سيطبق عليهم البرنامج و الاختبارات البدنية و تنظيمهم في قوائم اسمية توضح الإسم و اللقب و بعض من الخصائص المهمة للاعبين ( انظر الملحق رقم 01). و من اجل الحرص على شرح طريقة العمل للاعبين و المسؤولين و التعرف بصفة جيدة على حيثيات الجانب التطبيقي قبل الشروع في الدراسة ، قمت بإجراء دراسة استطلاعية للنادي المراد العمل معه بغية :

- الامام و التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجهني اثناء العمل .
- الفترة الزمنية المحتملة التي يمكن ان تستغرقها الاختبارات و البرنامج التدريبي المقترح .
- اجراء مقابلة خاصة مع اللاعبين و المسؤولين لشرح هدف الدراسة و كذا طريقة العمل .
- التنسيق بين البرنامج المقترح و البرنامج التدريبي الخاص باللاعبين و مقابلاته الرسمية، لكي لا يكون تداخل و ضغط على اللاعبين
- اخذ فكرة و صورة حقيقية على النادي من حيث الوسائل التي يمكن استخدامها و المكان المخصص للتدريب.

## 2-المنهج المتبع في الدراسة :

يقول عبد الرحمان بدوي في التقديم لكتابه " مناهج البحث العلمي " ان المعرفة الواعية بمناهج البحث العلمي تمكن الباحثين من اتقان البحث ، لذلك فتقدم البحث العلمي رهين بالمنهج ، و هو يرى ان كلمة منهج بحث تعني طائفة من القواعد العامة المصوغة من اجل الوصول الى الحقيقة في العلم ،وهذه القواعد تعتبر اشارات عامة و توجيهات كلية يهتدي بها الباحث اثناء بحثه و له منطلق الحرية في تعديلها بما يتلائم بموضوع بحثه الخاص.<sup>1</sup>

وعليه فان طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المعتمد في البحث ،وبما ان الهدف من الدراسة هو معرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية و التحمل الهوائي والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف u15 فان استخدام المنهج التجريبي ملائم مع طبيعة المشكلة المراد دراستها ،وهو المناسب للبحث عن العلاقة السببية بين أكثر من متغيرين .

<sup>1</sup> عبد الرحمان بدوي ( مناهج البحث العلمي ) دار النهضة العربية ، القاهرة 1963 ص 39 .

## 2-1 المنهج التجريبي :

المنهج التجريبي هو المنهج الذي يتمثل في معالم الطريقة العلمية بصورة جلية وواضحة ، فهو يبدأ بالملاحظة ثم وضع الفروض ، ويتبعها الباحث بتحقيق الفرض بواسطة التجربة ، ثم يصل عن طريق هذه الخطوات الى معرفة القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الضواهر<sup>1</sup>.

كما ان للوصول للنتيجة و رغبة الباحث في التعرف على اثر البرنامج التدريبي الموجه لتنمية صفة القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و السرعة لدى لاعبين كرة القدم u15 حتم عليه اخضاع ذلك للتجريب و التعامل معه بدقة نظرا لخصائص و مميزات افراد العينة .

في هذه الدراسة اعتمدت على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الواحدة ، قياس قبلي قبل تطبيق البرنامج و قياس بعدي بعد تطبيق البرنامج ، والفروق الموجودة بين القياسين القبلي و البعدي تثبت او تنفي صحة الفروض .

## 3- عينة البحث :

- فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا<sup>2</sup>.

- تعرف أيضا العينة على إنها : "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"<sup>3</sup>

## 3-1 خصائص العينة و طريقة إختيارها :

ينظر إلى العينة أنها جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تمثل أحسن تمثيل للمجتمع لتجرى عليه الدراسة<sup>4</sup>، وبعد اختيارنا لمجتمع الدراسة اعتمدنا على العينة بالطريقة المقصودة والتي تندرج ضمن ما يسمى بالعينات الغير احتمالية، وهذا بحكم قربي من هيئة الفريق و كوني المدرب المشرف على هذه الفئة مع توفر وسائل العمل المساعدة .

و التي تمثلت في فئة أصاغر u15 لفريق ترجي أولادجلال ، ولاية بسكرة ، والبالغ عددهم 21 لاعب و تم حذف 4 لاعبين بسبب الغياب المتكرر اثناء تطبيق الإختبارات و البرنامج التدريبي . ( الملحق رقم 01 )

<sup>1</sup> عبد الرحمان بدوي ( مناهج البحث العلمي ) ص 39 مرجع سابق

<sup>2</sup> -كامل محمد المغربي ، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ط1، دارا لثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، 1986،ص139

<sup>3</sup> - رشيد زرواتي : "تدريبات في منهجية البحث في العلوم الاجتماعية"، ط1، دار صومة ، الجزائر، 2002ص91

<sup>4</sup> -بلقاسم سلاطنية وحسان الجيلاني : " منهجية العلوم الاجتماعية "، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر، سنة2004،ص318، 319.



### 3-2 ضبط أفراد العينة :

- ✓ السن : ينحصر ما بين 14 - 15 سنة .
- ✓ الجنس : ذكور .
- ✓ الزمن : من 18:00 إلى 19:30 / من 17:30 إلى 19:00
- ✓ الطول : يتراوح ما بين 158 سم - 175 سم .
- ✓ الوزن : يتراوح ما بين 41 كغ - 68 كغ .

### 4- ضبط متغيرات الدراسة :

- استنادا إلى الفرضية العامة للبحث تبين لنا بان هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع .
- 4-1 المتغير المستقل :** وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ، وهو المراد معرفة تأثيره على الظاهرة<sup>1</sup> ، ويتمثل في دراستنا هذه في :  
البرنامج التدريبي المقترح
- 4-2 المتغير التابع :** وهي المتغيرات الناتجة من تأثير المتغير التجريبي<sup>2</sup> ، وتمثل في دراستنا هذه في :  
صفتي القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة .

### 5- مجالات الدراسة :

#### 5-1 المجال المكاني :

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية على لاعبي فريق ترحي أولاد جلال فئة أصاغر في الملعب البلدي العمري قويدر أولادجلال .

#### 5-2 المجال الزمني :

قمنا بالبحث بعد الموافقة على الموضوع مع إجراء الدراسة الاستطلاعية وقد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر ديسمبر 2017 إلى أواسط شهر فيفري وضبط توقيت إجراء كل الاختبارات و تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مع الطاقم نظرا لارتباطات الفريق بالمنافسات الرسمية ضمن البطولة ما قبل الشرفية وتم الاتفاق على إجراء الاختبار في بداية الأسبوع لضمان عدم تأثر النتائج .

<sup>1</sup> -محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996 ، ص 54.

<sup>2</sup> -محمد علي محمد، علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، 1987، ص186.

وكان التوزيع الزمني على النحو التالي :

❖ الإختبارات القبليّة :

- إختبار " سارجنت " الوثب العمودي ( القوة الانفجارية ) .
- إختبار " نصف كوبر " ( التحمل الهوائي ) .
- إختبار 35 متر ( السرعة ) .

تاريخ إجراء الإختبارات القبليّة : 11 / 03 / 2017 . ( أنظر الملحق رقم 02 )

❖ البرنامج التدريبي المقترح :

- مدة البرنامج من تاريخ 18 / 03 / 2017 إلى 04 / 05 / 2017 .
- عدد الحصص : 21 حصة تطبيقية

تزامنا مع العطلة المدرسية و نهاية البطولة . ( أنظر الجدول رقم 06 و الملحق رقم 03 )

❖ الإختبارات البعديّة :

- إختبار " سارجنت " الوثب العمودي ( القوة الانفجارية ) .
- إختبار " نصف كوبر " ( التحمل الهوائي ) .
- إختبار 35 متر ( السرعة ) .

تاريخ إجراء الإختبارات البعديّة : 06 / 05 / 2017 . ( أنظر الملحق رقم 02 )

6- الطرق و الوسائل المستعملة في البحث :

إستعملنا في بحثنا هذا أربعة وسائل متسلسلة كالاتي :

- وسيلة الدراسة النظرية ( التحليل البيليوغرافي )
- وسيلة الإختبارات البدنية .
- البرنامج التدريبي الموجه لتنمية صفتي القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة .
- وسيلة الإحصاء .

1-6 وسيلة التحليل البيليوغرافي :

وهي أول طريقة مستعملة في بحثنا و تتمثل في جمع المراجع و المعلومات التي لها علاقة مباشرة مع موضوع بحثنا و التي تتماشى مع أهداف البحث وذلك لإعطاء صيغة علمية لموضوع الدراسة ولو بصيغة موجزة.

6-2 وسيلة الإختبارات البدنية :

I / إختبار الوثب العمودي من الثبات :

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

- الأدوات : طباشير ، شريط قياس، لوحة مدرجة.

- وصف الأداء : يمسك المختبر الطباشور ثم يقف مواجهها للوحة ومد ذراعه أقصى ما يمكن ، ويضع

علامة بالطباشور مع مراعاة ملامسة العقبين للأرض ، ثم يستدير ليقف بجانب اللوحة .

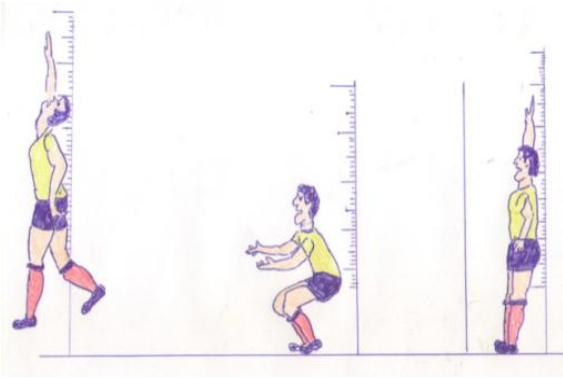
ويقوم بمد الركبتين ورفع القدمين معا للوثب عاليا مع أرجحة الذراعين بقوة للوصول إلى اعلي ارتفاع ممكن ووضع

علامة بالطباشور في أقصى نقطة ممكنة ( الشكل ...).

- طريقة التسجيل : تقاس المسافة بين الإشارة الاولى

والثانية ويسجل الرقم ( بالسنتيمتر) وتعطى للاعب

محاولتان وتحسب الأفضل .



(الشكل 01) : يبين كيفية أداء اختبار الوثب العمودي من

الثبات .

ممتاز	جيد جدا	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور						
أكبر من 70	61-70	51-60	41-50	31-40	21-30	أقل من 21
الاناث						
أكبر من 60	51-60	41-50	31-40	21-30	11-20	أقل من 11

حسب المعايير الموجودة في المراجع ص 32.

ممتاز	جيد جدا	متوسط	ضعيف	ضعيف جدا
الذكور				
أكبر من 63	59-62	44-58	28-43	أقل من 27

( الجدول 02 ) يمثل معايير تقييم الإختبار بالسنتيمتر

## II / إختبار كوبر " cooper test "

- هو إختبار جري حول مضمار 400 متر و قطع أكبر مسافة ممكنة في مدة 12 دقيقة .
- الهدف من الإختبار : يهدف الإختبار إلى قياس كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي ( التحمل الهوائي ) من خلال الجري .
- الأدوات : مضمار جري 400 متر - نقطة بدء الإختبار - أقمع كل 50 متر - ساعة توقيت - صافرة - إستمارة تسجيل - مساعدين .



( الشكل 02 )

إستمارة تسجيل  
( إختبار كوبر - Cooper Test )

الرقم	اسم اللاعب	عدد الدقائق
1		10
2		9
3		8
4		7
5		6
6		5
7		4
8		3
9		2
10		1
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

( الجدول 03 )

### - وصف الأداء :

- إحماء مع تمرينات إطالة لمدة 5 دقائق .
- يتطلب على الرياضي الوقوف عند نقطة البداية .
- يبدأ الإختبار عند الإشارة .
- المحافظة على تزايد مستوى السرعة .
- يتطلب من الرياضي الوقوف عندما تعطى اشارة إنتهاء الإختبار .
- يتم إحتساب المسافة المقطوعة خلال 12 دقيقة .
- تعطى و تحتسب النتيجة حسب المعايير الخاصة بالإختبار .

معايير اختبار كوبر  
Cooper Test

اللاعبين الهواة

ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	ممتاز	الجنس	العمر
2100-	2100 - 2199	2200 - 2399	2400 - 2700	2700+	M	13-14
1500-	1500 - 1599	1500 - 1599	1600 - 1899	1900 - 2000	F	
2200-	2200 - 2299	2300 - 2499	2500 - 2800	2800+	M	15-16
1600-	1600 - 1699	1600 - 1699	1700 - 1999	2000 - 2100	F	
2300-	2300 - 2499	2500 - 2699	2700 - 3000	3000+	M	17-20
1700-	1700 - 1799	1700 - 1799	1800 - 2099	2100 - 2300	F	
1600-	1600 - 2199	2200 - 2399	2400 - 2800	2800+	M	20-29
1500-	1500 - 1799	1500 - 1799	1800 - 2199	2200 - 2700	F	
1500-	1500 - 1899	1900 - 2299	2300 - 2700	2700+	M	30-39
1400-	1400 - 1699	1400 - 1699	1700 - 1999	2000 - 2500	F	
1400-	1400 - 1699	1700 - 2099	2100 - 2500	2500+	M	40-49
1200-	1200 - 1499	1200 - 1499	1500 - 1899	1900 - 2300	F	

قياس المحترفين

ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	ممتاز	الجنس
2800-	2800 - 3099	3100 - 3399	3400 - 3700	3700+	ذكر
2100-	2100 - 2399	2400 - 2699	2700 - 3000	3000+	أنثى
3100-	3100 - 3399	3400 - 3699	3700 - 3900	3900+	ذكر
3800-	3800 - 3999	4000 - 4399	4400 - 4700	4700+	ذكر

( الجدول 04 )

يمثل معايير تقييم اختبار كوبر

في بحثنا هذا قمنا بتطبيق اختبار " نصف كوبر " وذلك مراعاة لقدرات اللاعبين و صغر سنهم و تجنباً لأي مضاعفات على الحالة البدنية وتم ذلك كآتي :

- الوقت : من 12 دقيقة إلى 6 دقائق جري
- المسافة : من 400 متر إلى 200 متر ( حددت المسافة داخل مساحة الملعب بالأقماع ) .
- معايير تحرير النتيجة : تضرب النتيجة المتحصل عليها في 2 وتسجل ثم تسقط حسب المعايير الضابطة لإختبار كوبر ( الجدول رقم 04 ) .

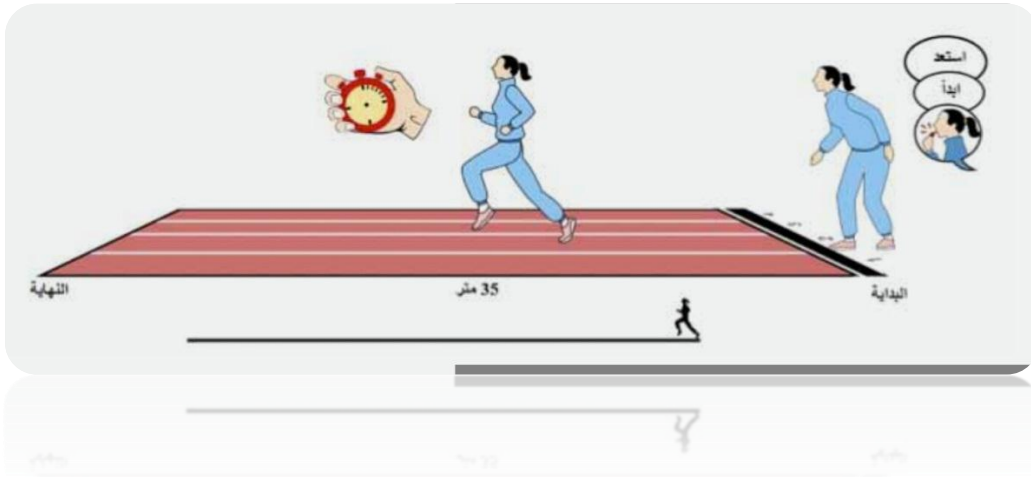
### III / إختبار 35 متر سرعة ( 35 meter speed test ) :

إختبار 35 متر سرعة تحدد فيه مسافة 35 متر مع وضع أقماع تشير إلى خط البداية و النهاية . يجري الرياضي بأقصى سرعة ممكنة عند إشارة البدء لغاية خط النهاية .

- الهدف من الإختبار : يهدف الإختبار إلى قياس السرعة في قطع مسافة 35 متر بأقصى سرعة ممكنة .
- الأدوات : مضمار مستوي - ساعة إيقاف - إستمارة تسجيل .
- وصف الأداء :

- إحماء مع تمارين الإطالة لمدة 5 دقائق .
- يتخذ الرياضي وضعية الإستعداد خلف خط البداية .

- عند سماع الإشارة ينطلق الرياضي بأقصى سرعة إلى غاية خط النهاية .
- يسجل الزمن المحقق بالثانية .



( الشكل رقم 03 ) يمثل كيفية أداء إختبار 35 متر سرعة .

التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 4:80	أقل من 5:30
جيد	4:80 - 5:09	5:30 - 5:59
متوسط	5:10 - 5:29	5:60 - 5:89
مقبول	5:30 - 5:60	5:90 - 6:20
ضعيف	أكثر من 5:60	أكثر من 6:20

( الجدول رقم 05 ) يمثل معايير تقييم إختبار 35 متر سرعة بالثانية .

### 3-6 البرنامج التدريبي الموجه :

بعد قيامنا بالدراسة الإستطلاعية و تحديد زمن الإختبارات و زمن تطبيق البرنامج بما يوافق رزمانة الفريق و قدراته ، وبعد القيام بالإختبارات البدنية على اللاعبين ومعرفة مستوى قدراتهم بشكل خاص في صفتي القوة الانفجارية و التحمل الهوائي ، و صفة السرعة إستطعنا و لو بالتقريب ترتيب و تنظيم برنامج خاص لمدة شهر و نصف و يحتوي على

حوالي 21 حصة تطبيقية ، محكم و مبني بطريقة علمية سواء من سعة الحصص وتوزيع الشدة و الحمل خلال هذه المدة ( أنظر الملحق رقم 03 ) ، الهدف منه ملاحظة تطور إيجابي على مستوى الصفات الفارط ذكرها وجاء البرنامج التدريبي كالآتي :

عدد الحصص	الجانب المهاري	الجانب البدني	الجانب الذهني
03 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إستغلال المساحات</li> <li>- الإعتماد على المراوغة الفردية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطوير القوة العضلية للأطراف السفلية</li> <li>- تطوير السرعة</li> <li>- تحمل القوة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قبل كل حصة و كل تمرين و في نهاية كل حصة</li> </ul>
03 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمرير و إستقبال</li> <li>- إستغلال المساحات الفارغة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطوير القوة الانفجارية</li> <li>- تطوير القوة العضلية للأطراف السفلية</li> <li>- تحمل عام</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قبل كل حصة و كل تمرين و في نهاية كل حصة</li> </ul>
03 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في الكرة اثناء الجري</li> <li>- الكرات الثابتة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطوير السرعة</li> <li>- تطوير القوة الانفجارية</li> <li>- تمارين قوة ( عامة )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قبل كل حصة و كل تمرين و في نهاية كل حصة</li> </ul>
03 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطوير التمريرات الطويلة</li> <li>كرة قدم - تنس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطوير القوة العضلية للأطراف السفلية</li> <li>- تطوير السرعة</li> <li>- تطوير القوة الانفجارية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قبل كل حصة و كل تمرين و في نهاية كل حصة</li> </ul>

الأسبوع الخامس	03 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إسترجاع الكرة</li> <li>- الكرات الثابتة العالية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحمل عام</li> <li>- تطوير السرعة</li> <li>- تطوير القوة الانفجارية</li> </ul>	<p>قبل كل حصة و كل تمرين و في نهاية كل حصة</p>
الأسبوع السادس	03 حصص	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الهجوم المعاكس</li> <li>-التغطية في الدفاع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تمارين قوة ( عامة )</li> <li>- تطوير القوة الانفجارية</li> <li>- تحمل عام</li> </ul>	<p>قبل كل حصة و كل تمرين و في نهاية كل حصة</p>

المدرّب : كرفة أحمد الأمين .

( الجدول 06 ) البرنامج التدريبي المقترح

4-6 وسيلة الإحصاء :

1-4-6 المتوسط الحسابي :

يعتبر احد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة

مفردات أو قيم في المجموعة التي اجري عليها القياس :س1، س2، س3.....س ن، على عدد هذه القيم ن،

ويصطلح عليه عادة (س) وصيغته العامة هي :

$$\bar{س} = \frac{\sum}{ن}$$

بحيث أن  $\bar{س}$  : المتوسط الحسابي

ن : عدد القيم<sup>1</sup>

<sup>1</sup> -على لصيف ،محمود السامرائي: "الإحصاء في التربية الرياضية"، دار الكتاب والطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1973، ص75



### 2-4-6 الانحراف المعياري :

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار ويرمز له بالرمز :  $\sigma$  فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح. هذه الصيغة ل :  $\sigma$  : تكتب في حالة ما تكون العينة اقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية :

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

حيث :

$\sigma$ : تمثل الانحراف المعياري

$n$ : قيمة عددية (نتيجة الاختبار)

$\bar{s}$ : المتوسط الحسابي

$n$ : عدد أفراد العينة<sup>1</sup>

### 3-4-6 (ت) ستيودنت « T student » :

يحتاج الباحث عند المقارنة بين مجموعتين أو أكثر إلى استخدام اختبارات معينة لمعرفة معنوية (مستوى الدلالة) بين المتوسطات ، ويعد اختبار (ت) ستيودنت (T.Sudent) من أكثر اختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية والرياضية<sup>2</sup>

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{(s_1)^2 + (s_2)^2}{n - 1}}}$$

حيث :

$\bar{s}_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

$\bar{s}_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$s_1^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$s_2^2$ : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

$n$  : عدد العين

<sup>1</sup> - نزار الطالب، محمود السامرائي: "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية"، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعي الموصل، 1975، ص55

<sup>2</sup> - عبد القادر حلمي: "مدخل إلى الإحصاء"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991، ص89

7- الأسس العلمية للاختبار:

7-1- صدق الاختبار:

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو أداء م وضع لقياسه ، والصدق كالثبات مفهوم مدروس دراسة كبيرة .  
وتحقيق صدق أداء القياس أكثر أهمية ولاشك من تحقيق الثبات ، لأنه قد تكون أداة القياس أو الاختبار ثابتة ولكنها غير صادقة.<sup>1</sup>

7-2- ثبات الاختبار:

يؤكد التعريف الشائع الثبات انه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على استخدام اختبار وهذا يعني إن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم اختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة

7-3- الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كرائه و أهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه ، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون .<sup>2</sup>

<sup>1</sup> -فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1، الإسكندرية 2002، ص167، 164،

<sup>2</sup> -مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، 1999، ص68



# الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

و مناقشتها

تمهيد :

مما لا شك فيه أن كل دراسة تحتوي على الجانب التطبيقي تقوم على أساس اختبارات ميدانية توضح مدى الفروق الموجودة بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ، وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها

وهذا يتم بواسطة جداول خاصة و المعطيات المنهجية تقتضي عرض و مناقشة النتائج التي كشفت عنها الدراسة على اساس المتغيرات المدروسة في البحث .

I / عرض و تحليل النتائج :

1- إختبار الوثب العمودي من الثبات ( سارجنت) .

الدلالة الإحصائية في مستوى (0.05)	(ت) المجدولة	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ادني نتيجة	أحسن نتيجة	عدد العينة	
دالة احصائيا	2,119905	7,083595	7,169687	32,82353	20	44	17	اختبار قبلي
			6,964722	37,41176	27	52	17	اختبار بعدي

(الجدول رقم 07 ) يمثل نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لإختبار سارجنت .

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لنتائج اختبار سارجنت القبلي هو 32.82 سنتمتر والانحراف المعياري هو 7.16 سنتمتر.

أما المتوسط الحسابي لنتائج اختبار سارجنت البعدي فكان 37.41 سنتمتر والانحراف المعياري 6.96 سنتمتر.

بعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 (95%) وجدنا ت المحسوبة =

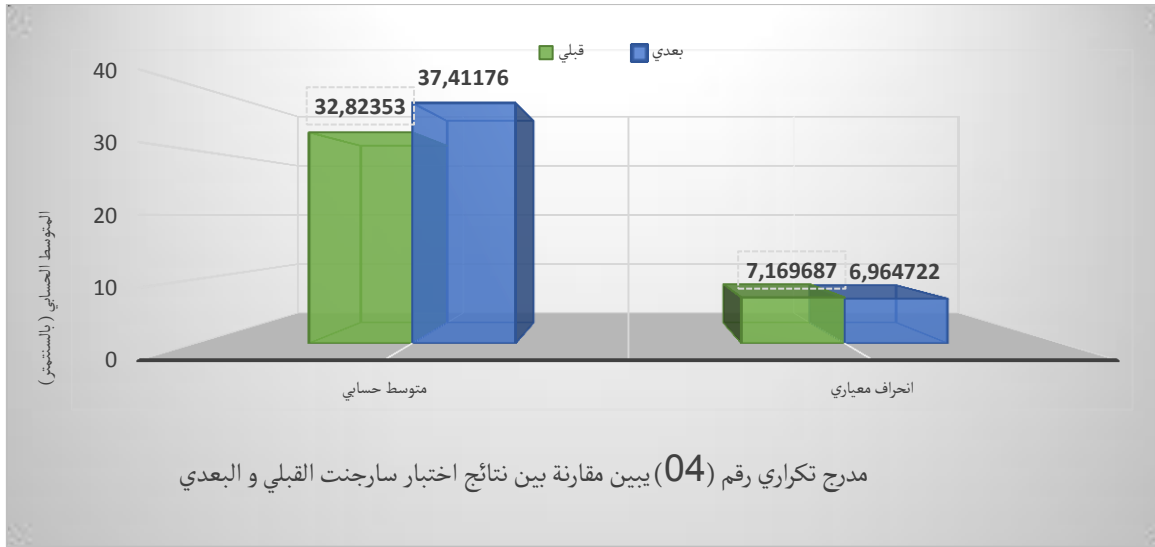
7.08

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.1 عند درجة الحرية (ن-1) وهي 16 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من

"ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه توجد فروق معنوية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي

في اختبار سارجنت.

## الفصل الثاني — عرض وتحليل النتائج و مناقشتها



الشكل (04) يمثل نتائج اختبار سارجنت القبلي و البعدي .

2- إختبار كوبر :

الدالة الإحصائية في مستوى (0.05)	(ت) المجدولة	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ادني نتيجة	أحسن نتيجة	عدد العينة	
دالة احصائيا	2,119	8,619	124,7262	2317,647 متر	2120 متر	2500 متر	17	الاختبار القبلي
			111,75077	2385,8824 متر	2160 متر	2540 متر	17	الاختبار البعدي

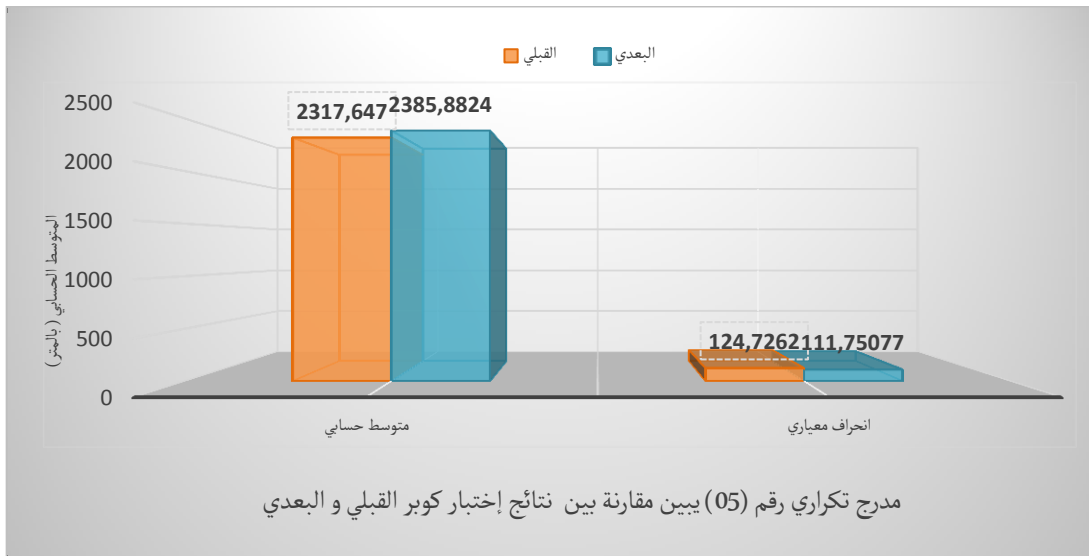
( الجدول رقم 08 ) يمثل نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار كوبر

## الفصل الثاني — عرض وتحليل النتائج و مناقشتها

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 2317.64 متر والانحراف المعياري 124.72 متر أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 2385.88 متر والانحراف المعياري 111.75 متر .

وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 (95%) وجدناها 8.619 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.19 عند درجة الحرية (ن-1) و هي 16، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه يوجد فروق معنوية بين الإختبار القبلي و البعدي لإختبار كوبر .



الشكل (05) يمثل نتائج إختبار كوبر القبلي و البعدي

3- إختبار 35 متر سرعة :

الدلالة الإحصائية في مستوى (0.05)	(ت) المجدولة	(ت) المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ادني نتيجة	أحسن نتيجة	عدد العينة	
دالة احصائيا	2,017	3,237	0,345	5,968 ثانية	6.07 ثانية	5.81 ثانية	17	إختبار قبلي
			0,339	6,112 ثانية	5.16 ثانية	4.76 ثانية	17	إختبار بعدي

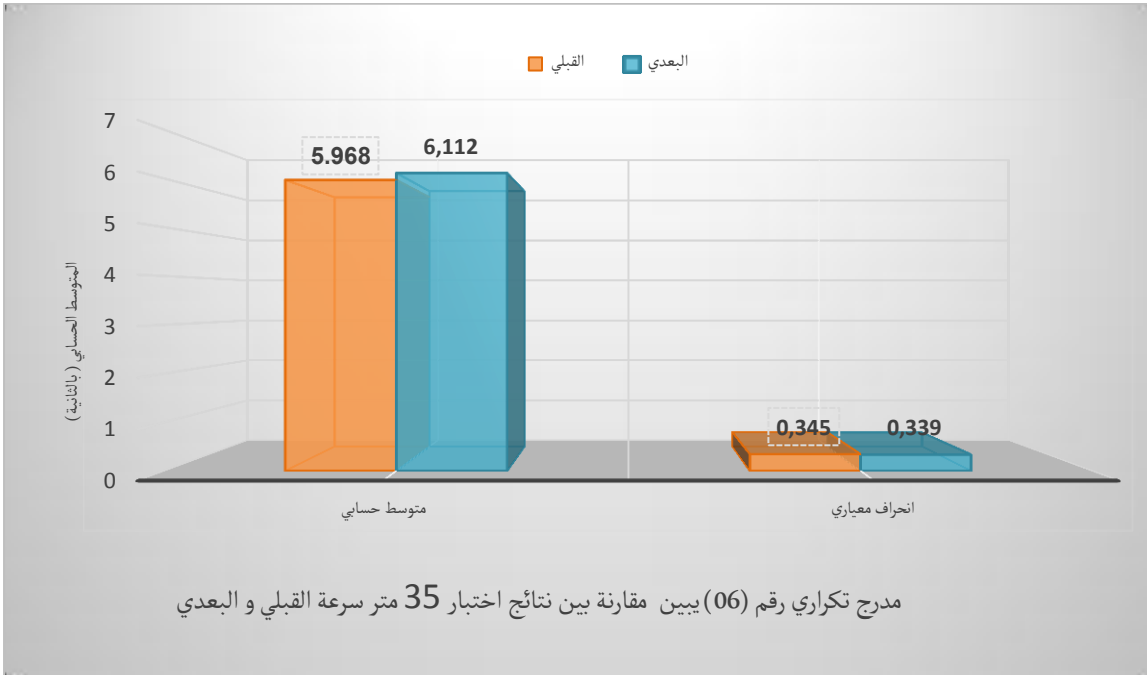
( الجدول رقم 09 ) يمثل نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لإختبار 35 متر سرعة

من خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لنتائج اختبار 35 متر سرعة القبلي هو 5.968 ثانية والانحراف المعياري هو 0.345.

أما المتوسط الحسابي لنتائج اختبار 35 متر سرعة البعدي فكان 6.112 ثانية والانحراف المعياري 0.339 بعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 (95%) وجدنا "ت" المحسوبة = 3.237 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.017 عند درجة الحرية (ن - 1) وهي 16، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه توجد فروق معنوية بين الإختبار القبلي و البعدي لإختبار سارجنت.





الشكل (06) يمثل نتائج إختبار 35 متر سرعة القبلي و البعدي

## II / مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

### 1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على أن : **للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر .**

من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين لنا الفروق بين نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار

سارجنت

يتضح لنا أن النتائج لصالح الإختبار البعدي مما يثبت لنا أن للبرنامج التدريبي المطبق في دراستنا و الموجه لتنمية صفة القوة الانفجارية والتحمل الهوائي و صفة السرعة فعال في تحسين و تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين و زيادة مسافة القفز العمودي .

وذلك أستنتج أيضا بعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 (95%) وجدنا  
"ت" المحسوبة = 7.08

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.1 عند درجة الحرية (ن - 1) وهي 16 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من  
"ت" الجدولية

ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد  
المطلوب خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم ليتفوق عليه من جهة ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة  
بالقوة المطلوبة .

وهذا ما أثبتته (فارس حسين مصطفى آل حمو ) ولأن القوة العضلية هي الأساس لجميع القدرات الحركية  
لدى اللاعب وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة الحركة و في نشاطه وهي مرتبطة بالسرعة والمطاولة والمرونة ،  
وتعد صفة القوة من أهم الصفات التي يحتاجها لاعب كرة القدم عند المناولة وعند المراوغة وعند التزاحم علي  
الكرة مع الخصم وعند القفز لضرب الكرة بالرأس وعند التهديف.

كما أشار (سليمان علي حسن): " حيث نجد أن الرياضي الذي له القابلية على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت  
ممكن له المقدرة اللحظية على رفع وزن جسمه أفقياً أو عمودياً بهدف حمله إلى ابعده مسافة أو أعلى ارتفاع  
ممكن."

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث يرى أن التدريبات اللبليومترية المقننة و  
المحكمة علمياً من حيث الشدة و توزيع الحجم تأثر في زيادة سرعة الانقباض العضلي مما يساهم في تنمية القدرة  
الانفجارية لعضلات الرجلين

ويذكر (المشهداني) أن تنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تسهم في زيادة الدفع للأمام الناتج من سرعة  
مسك العضلات العاملة الناتجة عن تدريبها وتكييفها علي تقليل من زمن التقصير في أثناء القيام بالدفع للأمام مما  
يزيد من مسافة الوثب .

و منه نقول أن الفرضية الأولى القائلة : ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة القوة  
الإنفجارية لدى لاعبي كرة القدم أصغر " قد حققت " .

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أن : للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم أصغر .

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين لنا الفروق بين نتائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار كوبر

يتضح لنا أن النتائج لصالح الإختبار البعدي مما يثبت لنا أن للبرنامج التدريبي المطبق في دراستنا و الموجه لتنمية صفة القوة الانفجارية والتحمل الهوائي و صفة السرعة فعال في تحسين و تطوير صفة التحمل و مقاومة التعب لأطول مدة أثناء النشاط الرياضي .

وذلك أيضا أستنتج بعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 (95%) وجدنا "ت" المحسوبة = 8.619 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.19 عند درجة الحرية (ن-1) و هي 16، نجد أن "ت" المحسوبة اكبر من "ت" الجدولية .

ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية و الصحيحة لابد أن تكون عضلاته قوية و سرعته عالية و تكتيكه صحيح و حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب أثناء مزاوله النشاط و خاصة في المباريات تحت ضغط الخصم ليتفوق عليه من جهة و من جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالمثالية المطلوبة توجب عليه ان ينمي أهم صفة من الصفات البدنية ألا وهي صفة التحمل .

و هذا ما أكدته داتشكوف Datchkof حين عرف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي .

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة ، و هو القاعدة الأساسية لتطوير مستوى الرياضي من جميع جوانبه.

ويمكننا القول أن التحمل هو القاعدة الأساسية في تطوير الصفات البدنية المركبة مثل تحمل القوة و تحمل السرعة، وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها .

كما قسم (كمال جميل الربطي ) التحمل إلى أربعة أقسام نظرا لإختلافه و أهميته أثناء الأداء الرياضي و تطويره و تنميته يعني الصعود بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية ، وكانت التقسيم كالآتي

\* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر كالفتره الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م ، 200 م ، 400 م .

\* التحمل لفترة زمنية متوسطة : يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة .

\* التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا .

\* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية ، وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض

و من خلال ما سبق ذكره يرى الباحث أن صفة التحمل من أهم الصفات التي يجب على الرياضي الإهتمام بها و تطويرها بمختلف أنواعها و تنميتها يعني تنمية بقية الصفات و الإرتقاء بالأداء البدني و التكتيكي و المهاري .

و هذا ما حقق في هذه الدراسة من تطور و تحسن ملحوظ في هذه الصفة إنطلاقا من النتائج التي جاءت في صالح الإختبار البعدي ( الجدول رقم 08 ) و الشكل رقم (05) .

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث يرى أن التدريبات المقننة و المحكمة علميا من حيث الشدة و توزيع الحجم التي اعتمدت كان لها تأثير إيجابي و ملحوظ في تطوير صفة التحمل أي تمديد مدة الأداء المستمر و تأخير ظهور التعب

و منه نقول أن الفرضية الثانية القائلة : ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم أصغر " قد حققت " .

### 3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أن : للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أصغر .

من خلال الجدول رقم (09) الذي يبين لنا الفروق بين نائج الإختبار القبلي و الإختبار البعدي لإختبار 35 متر سرعة

يتضح لنا أن النتائج لصالح الإختبار البعدي مما يثبت لنا أن للبرنامج التدريبي المطبق في دراستنا و الموجه لتنمية صفة القوة الانفجارية والتحمل الهوائي و صفة السرعة فعال في تحسين و تطوير صفة السرعة و قدرة الرياضيين على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية مقارنة بأدائهم قبل تطبيق البرنامج .

وذلك أيضا أستنتج بعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 (95%) وجدنا "ت" المحسوبة = 3.237 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 2.017 عند درجة الحرية (ن-1) و هي 16، نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية .

و لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة و القيام بدوره البدني على أكمل وجه توجب عليه تنمية سرعة أداء الحركة التي لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية مثل كرة القدم.

وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

وهذا ما أكدته ( كورت ماينيل ) أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

وعليه فالباحث يرجع هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث يرى أن التدريبات البدنية المقننة و المحكمة علميا من حيث الشدة و توزيع الحجم التي أعمدت تأثر في زيادة سرعة إنقباضات الألياف العضلية و التدرج في زيادات السرعة مما يساهم في الوصول للسرعة القصوى و بالتالي تنمية صفة السرعة في مجالها الإنتقالي أو الحركي أثناء أداء المهارة

و منه نقول أن الفرضية الثالثة القائلة : **ان للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر " قد حققت "** .

وتبعاً لما توصلنا إليه من إثباتات للفرضيات الجزئية يجعلنا نقبل بصحة الفرضية العامة التي تقول: **للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتطوير القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر U15** .

ويفسر الباحث أسباب تلك الفروق ومحمل النتائج التي جاءت واضحة بتطور الصفات البدنية التي هي قيد دراستنا إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح و المعد وفق الأسس العلمية مراعيأً فيه شدة التمارين و الكثافة و فترات الراحة البينية بشكل ينسجم مع استعدادات وقدرات أفراد عينة البحث مما يؤكد صحة التخطيط لهذا المنهج في تحقيق الأهداف والواجبات الموضوعية من أجله، إذ أن يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط و التنظيم و الاستمرارية ، مما يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعبين و استمرار تقدمه في الجانب المختلف بكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل و التوقيت الصحيح لتكراره.

وبما أن عملية الإعداد للاعب كرة القدم الشباب يجب أن تشمل جوانب لعبة كرة القدم كافة سواء جانب بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي ، فبدون مستويات عالية للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطور كفاءة الأداء المهاري ، وهذا ما يتفق مع رأي Akramov على أن الصفات البدنية للاعب كرة القدم هي التي تحدد إلى حد كبير كفاءة الأداء المهاري والخططي في المباراة.

## الإستنتاجات

على اثر النتائج التي تحصلنا عليها نستنتج ما يلي :

- يوجد أثر إيجابي و درجة تحسن ملحوظة في صفة القوة الانفجارية بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبي كرة القدم أصغر U15.
- يوجد أثر إيجابي و درجة تحسن ملحوظة في صفة التحمل الهوائي بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبي كرة القدم أصغر U15.
- يوجد أثر إيجابي و درجة تحسن ملحوظة في صفة السرعة بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبي كرة القدم أصغر U15.
- التدريبات البيليوترية المطبقة خلال البرنامج التدريبي لها أثر إيجابي على مجمل الصفات البدنية و على القدرات البدنية للاعبين الناشئين .
- يمكن تطبيق تمارين القوة و التحمل على اللاعبين الناشئين و تطويرها و لكن بما يناسب قدراتهم البدنية و عمرهم التدريبي و الزمني و يكون بطريقة علمية و مدروسة .
- حققت العينة تقدم و تحسن ملحوظ في مستوى القدرة العضلية و السرعة و القدرة الهوائية نتيجة الإنتظام في التدريب و نتيجة تطبيق تدريبات و تمارينات خاصة .
- تميز البرنامج التدريبي بالمرونة أدى بنا إلى خلق سهولة التعامل مع فئة الناشئين و إجراء تغييرات مفاجئة و إضطرارية سواء على مستوى الإختبارات البدنية أو حجم و شدة التمارينات أو نوع التمارينات .

## خاتمة :

إن الفاعلية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم الحديث يعتمد على الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي يتم تطويرها بطرق تدريبية مختلفة وحديثة تحت كفاءات علمية خاصة للوصول إلى أداء جيد ومستويات عالية من خلال الارتقاء السريع بقدراته الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية منذ بداياته الرياضية ، والتدريب في كرة القدم وسيلة لتحقيق أهداف مشتركة من خلال تأدية العمل المشترك و واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تطوير قدرات اللاعب الناشئ ، ومن خلال مؤثرات تهدف تنمية الجانب البدني والمهاري والاستعداد لبذل الجهد عند وصوله إلى المستويات العليا.

من خلال سيرورة البحث التي تم توضيحها لمختلف جوانب البحث بدءاً من المشكلة المطروحة، وما تم تقديمه في الجانب النظري حول أهم الصفات البدنية العامة و الخاصة بنشاط كرة القدم ، ومرحلة الفئة العمرية 14-16 سنة وأهم خصائصها النفسية و البدنية و المهارية .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجانب التطبيقي في الاختبارات القبلية والبعديّة ، حيث تحصلنا نتائج تثبت وجود أثر إيجابي في صفة القوة الانفجارية و بعض الصفات البدنية الأخرى بين الاختبار القبلي و البعدي للاعبين كرة القدم أصغر ، مما يثبت لنا انه يمكن تطوير الجانب البدني لدى اللاعبين الناشئين دون تأثرهم سلباً اذا تم ذلك بطريقة علمية و سليمة .

كما يجب التركيز على هذه الفئة و إعداد برامج تدريبية خاصة حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس و إعداد الطفل و رفع مستواهم لان الإستثمار الحقيقي يأتي من هذه المرحلة ، و بالتالي وجب علينا الإهتمام و العناية بها قصد الإستفادة منها مستقبلاً .

و في الأخير نتمنى و نرجو أن يكون لهذا العمل فائدة على من بعدنا و أن يكون سندا و عوناً يقتدى به في مختلف البحوث العلمية و المواضيع إنشاء الله .



## إقتراحات

- 01- ضرورة احترام المرحلة العمرية في تقنين حمل التدريب
- 02- ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات فئة الناشئين وعدم الاعتماد على أسلوب واحد لتجنب خلق الملل و الروتين
- 03- التركيز على الربط بين الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وذلك باستخدام التدريب البليومتري الذي يطورهما.
- 04- انتقاء التمرينات التي تناسب المسارات الحركية للمهارة ومما يناسب الخصائص المميزة لمرحلة 14- 16 سنة .
- 05- يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية لأجل التدريب البدني و خاصة فيما يتعلق بتدريب القوة للفئات العمرية لأجل حمايتهم ووقايتهم من الإصابات المحتملة.
- 06- استخدام تمارين البليومتري من اجل تطوير الصفات البدنية خاصة فيما يتعلق بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.
- 07- وضع و إعداد برامج تدريبية خاصة بفئة الناشئين و الإهتمام بهم لانهم هم اساس تطور مجال الرياضة في المستقبل مع متابعتهم طيلة المسيرة الرياضية
- 08- الإعتناء و الإهتمام بالجانب العلمي السليم و المقنن عند التعامل مع الفئات الصغرى أثناء التدريب
- 09- إجراء مثل هذه الدراسات و لكن بصورة أكبر و أشمل و مختلفة من ناحية نوع الصفات
- 10- مراعاة الإستفادة من نتائج هذه الدراسة عند التخطيط لبرامج التدريب لفئة الناشئين في المستقبل



# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

- 1- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
- 2- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، 1982 .
- 3- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط 12 ، مصر ، 1994م ..
- 4- محمد شفيق : الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث ، ب ط ، الإسكندرية ، 1985.
- 5- قاسم حسن حسنين ، على نصيف : علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطبع و النشر ، العراق ، 1987، وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا، 2002 .
- 6- علي بشير الفاندي ، علم وظائف الأعضاء و اللياقة البدنية ، منشورات جامعة السابع من افريل ، ط 1 ، الجماهيرية الليبية ، 1997 .
- 7- روجي جميل : فن كرة القدم، دار النفائس، ط 2 ، بيروت، سنة 1986 .
- 8- سيد عبد جواد : العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984 .
- 9- ريسان مجيد خريط: موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية ، مطبوعات جامعة الموصل، جامعة بغداد، العراق ، 1989 .
- 10- كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن 21 ، دار دجلة، عمان 2004 .
- 11- طه إسماعيل عمر ، أبو المجد : كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989
- 12- هارا ، ترجمة علي نصيف : أصول التدريب الرياضي ، ط 2 ، مطبعة جامعة الموصل، العراق ، 1990 .
- 13- ريسان خريط : تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، العراق ، 1990
- 14- كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد العلي نصيف ، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1987.

- 15- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة"، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996 .
- 16- مفتي إبراهيم: "التدريب الرياضي (التخطيط والتطبيق)"، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، بدون سنة .
- 17- محمود مسعد علي: "المدخل لعلم التدريب الرياضي" دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة ، 1993 .
- 18- قاسم المندلأوي ، احمد سعيد احمد :"التدريب بين النظرية والتطبيق"، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979 .
- 19- سليمان علي حسن :"المدخل إلى التدريب الرياضي" ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1983 .
- 20- قاسم المندلأوي ، محمود الشاطىء: "التدريب الرياضي والأرقام القياسية" ، مديرية دار الكتاب للطبع والنشر ، جامعة الموصل ، 1987 .
- 21- الربيعي كاظم :"الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الكتاب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، 2000 .
- 22- أبو العلاء احمد عبد الفتاح :"التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية" ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، بدون سنة .
- 23- نور حافظ: المراهق ، دار الفارس للنشر ، ط2، بيروت ، لبنان ، 1990 .
- 24- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، مصر، 2002 .
- 25- حسين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002 .
- 26- إبراهيم شعلان - محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر، 2001
- 27- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة ، مصر ، 2003 .
- 28- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 29- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994 .
- 30- أبو الفصل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب، دار الطباعة والنشر، 1997، لبنان .
- 31- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، مصر، 1956 .
- 32- محمد المحمادي و أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 .
- 33- مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986 .

- 34- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، 1996 .
- 35- أمين فواز الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، 2000 .
- 36- فاخر عقلة: علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، بدن سنة .
- 37- معروف رزيق: خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، سوريا، 1986 .
- 38- عصام نور: سيكولوجية المراهقة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 2004 .
- 39- عبد الرحمان بدوي ( مناهج البحث العلمي ) دار النهضة العربية ، القاهرة
- 40- كامل محمد المغربي ، أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ط1، دارا لثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة، 1986 .
- 41- رشيد زرواتي : "تدريبات في منهجية البحث في العلوم الاجتماعية"، ط1، دار صومة ، الجزائر، 2002 .
- 42- لقاسم سلاطينية وحسان الجيلاني : "منهجية العلوم الاجتماعية" ، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة ، الجزائر، سنة 2004 .
- 43- محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996 .
- 44- محمد علي محمد، علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، 1987 .
- 45- على لصيف ، محمود السامرائي: "الإحصاء في التربية الرياضية"، دار الكتاب والطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1973 .
- 46- نزار الطالب، محمود السامرائي: "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية"، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعي الموصل، 1975 .
- 47- عبد القادر حلمي : "مدخل إلى الإحصاء" ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1991 .
- 48- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1، الإسكندرية، 2002 .
- 49- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، عمان ، 1999 .

### المذكرات

- 1- بوكراتم بلقاسم ، مذكرة ماجستير : "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم" ، جامعة الجزائر ، 2008/2007

### المراجع الأجنبية

- 1- Jurgen weineck. Biologie de sport. Edition vigot. Paris. France .1997 .
- 2- entrainement de foot balle. Edition group Esc.lyon. france.1984. la dislave.H3-
- 3- Korte.sport de competition. Edition vigot. Paris.france.1997.



الملائق

قائمة اللاعبين ( الملحق رقم 01 )

الرقم	اللقب	الإسم	الطول	الوزن / كلغ	تاريخ الميلاد
01	لقويرح	حسام	1.67	51	2003/02/15
02	حلوة	أسامة	1.69	52	2002/02/23
03	عباسي	أكرم	1.65	46	2002/02/03
04	غشة	فارس	1.60	50	2003/08/10
05	شنة	أيوب	1.62	44	2003/05/07
06	لكحل	محمد	1.74	61	2002/08/15
07	قرشي	محمد	1.65	53	2002/07/06
08	غيبوب	توفيق	1.65	56	2002/06/16
09	سنوسي	محمد ياسين	1.64	56	2002/03/14
10	شماحي	نصر الدين	1.58	51	2002/10/25
11	يوي	عمرو	1.59	52	2002/04/18
12	يوي	محمد أمين	1.61	53	2002/12/28
13	مقراني	وليد	1.75	67	2002/01/13
14	زرقين	محمد	1.58	41	2003/06/14
15	شتوح	عبد النور	1.62	45	2002/05/17
16	سقو	بشير	1.60	43	2002/01/30
17	طيش	هشام	1.58	42	2003/03/12
18	سباخ	يوسف	1.68	48	2002/09/22
19	رحمان	رضوان نبيل	1.63	47	2002/07/22
20	طجين	عبد الواحد	1.73	68	2002/02/05
21	قرينات	شرف الدين	1.67	52	2002/11/09



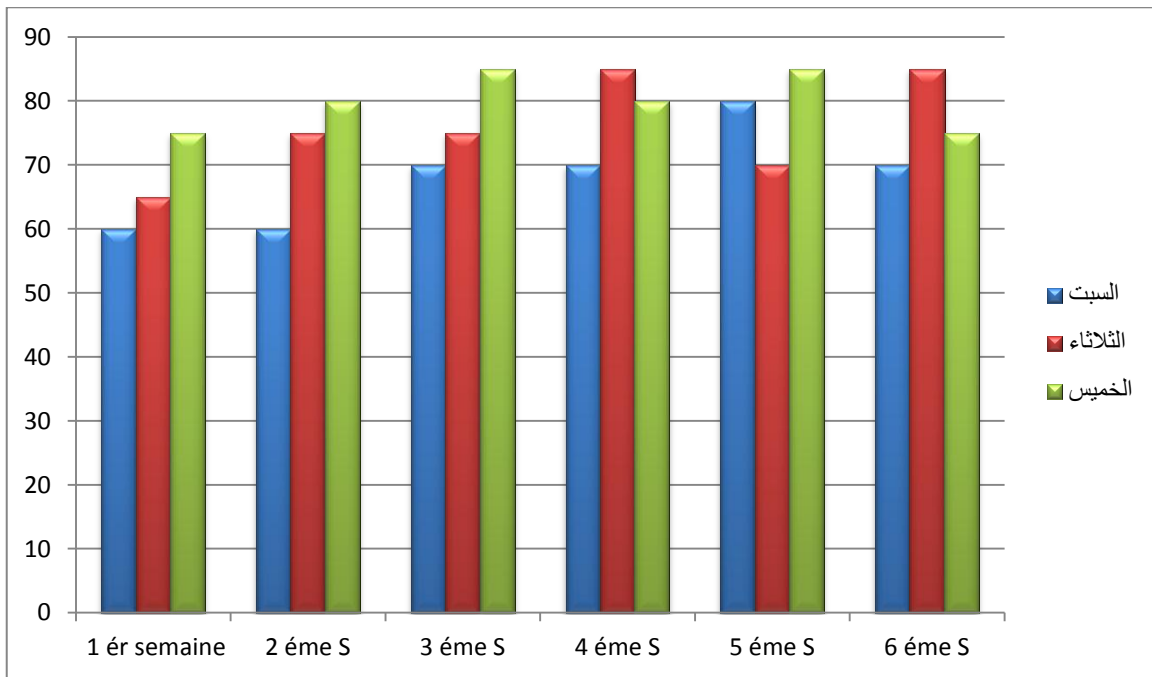
❖ نتائج الإختبارات البدنية : القبيلة و البعدية ( الملحق رقم 02 )

الإختبارات البدنية						الإسم	اللقب	الرقم
إختبار 35 متر سرعة		إختبار كوبر		إختبار الوثب العمودي				
بعد	قبل	بعد	قبل	بعد	قبل			
4.76	5.81	2500	2480	0.39	0.32	حسام	لقويح	01
4.78	5.87	2540	2500	0.45	0.40	أسامة	حلوة	02
5.10	5.88	2300	2150	0.31	0.26	أكرم	عباسي	03
4.81	5.86	2500	2420	0.33	0.31	فارس	غشة	04
5.14	5.93	2520	2440	0.30	0.28	أيوب	شنة	05
5.12	6.07	2400	2320	0.45	0.44	محمد	لكحل	06
5.02	6.04	2280	2200	0.36	0.35	محمد	قريشي	07
4.79	5.91	2410	2300	0.40	0.37	توفيق	غيبوب	08
5.01	6.04	2400	2320	0.34	0.31	محمد ياسين	سنوسي	09
5.02	5.82	2230	2140	0.27	0.20	نصر الدين	شماحي	10
4.81	5.94	2300	2220	0.37	0.32	عمرو	يوي	11
4.89	5.92	2340	2290	0.37	0.35	محمد أمين	يوي	12
5.16	6.05	2160	2120	0.52	0.43	وليد	مقراني	13
4.91	6.02	2300	2240	0.31	0.24	محمد	زرقين	14
4.98	5.98	2490	2460	0.46	0.38	عبد النور	شتوح	15
4.79	5.83	2480	2420	0.43	0.40	بشير	سقو	16
4.81	5.84	2410	2380	0.30	0.22	هشام	طيش	17
-	5.96	-	2160	-	0.32	يوسف	سباخ	18
-	5.85	-	2100	-	0.29	رضوان نبيل	رحمان	19
-	6.03	-	2320	-	0.45	عبد الواحد	طحين	20
-	5.90	-	2180	-	0.39	شرف الدين	قرينات	21

الملحق رقم ( 03 )

الأسبوع	أيام التدريب	وحدة تدريبية	المدة	الشدة
06 أسابيع	السبت	01	1 سا : 30 د	من 60 % إلى %85
	الثلاثاء	01	1 سا : 30 د	
	الخميس	01	1 سا : 30 د	

جدول يمثل توزيع الحمل خلال البرنامج التدريبي المقترح



شكل بياني يوضح توزيع الشدة التدريبية طوال أداء البرنامج التدريبي المقترح

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

( ملحق رقم 04 )

إستمارة تحكيم

تعتبر هذه الإستمارة دليل على التحكم الجيد من طرف المدرب للبرنامج و معرفة مامدى تحقيقه للأهداف المرجوة و التي تحقق أهداف الدراسة العامة للبحث تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي موجه لتنمية القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U15 :  
بعض الاسئلة التي تحكم البرنامج :

لا	نعم	الأسئلة	
		هل البرنامج يخدم أهداف الدراسة في تطوير الصفات البدنية ؟	سؤال 01
		هل عدد الحصص التدريبية الموضوعة في البرنامج كافية لاحداث التأثير ؟	سؤال 02
		هل البرنامج موضوع بطريقة يمكن تطبيقها على أرض الواقع ؟	سؤال 03

- ضع علامة X للإجابة بنعم أو لا .

و في الأخير تقبلو مني فائق التقدير و الإحترام

الطالب : كرفة أحمد الأمين

إمضاء المحكم :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

( ملحق رقم 05 )

دراسة إستثمارات التحكيم

عنوان الدراسة : أثر برنامج تدريبي موجه لتنمية القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة U15 .

الشهادة	إسم المحكم
مستشار رياضي	رابع شريط
مدرب رياضي	بوبكر خيراني
مدرب رياضي	نور الدين لميسي

تم توزيع ثلاثة إستثمارات تحكيم على ثلاثة مدربين المذكورين في الجدول أعلاه ، و بعد إطلاعهم على الدراسة و على هدفها و البرنامج المقترح كانت إجابتهم إيجابية و وافقو على أن البرنامج يخدم الموضوع أن يحقق المطلوب بدرجة كبيرة .

الطالب : كرفة أحمد الأمين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

( ملحق رقم 06 ) بعض من بطاقات الاعبين



المدرّب : كرفة أحمد الأمين

## حصة تدريبية

المكان: الملعب البلدي أولادجلال

العتاد: كرات , ميقاتي , صافرة , شواخص، سلة

رقم الحصة: 01


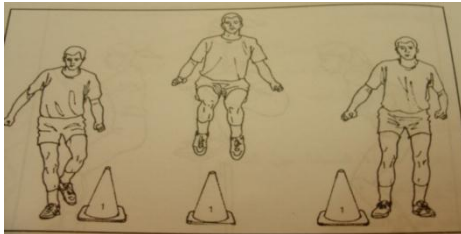
( ملحق رقم : 07 ) بعض من الحصص التدريبية المعمول بها

المدرّب: كرفة أحمد الأمين

الهدف: تطوير القوة العضلية للأطراف السفلية

المدة: ساعة ونصف

الفئة العمرية: أقل من 15 سنة (U15)

المراحل	الأهداف	التمارين	التشكيلات	الحمل	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- الهيئة النفسية - تنشيط الدورة الدموية - مرونة المفاصل	المناداة شرح هدف الحصة تسخين عامة ثم خاصة مع التمديدات ألعاب شبه رياضية		الحجم 20 د	الراحة 5 د التسخين الجيد لجميع الأطراف.
المرحلة الرئيسية	الوثب الانفجاري الوثب إلى أعلى نقطة	<b>التمرين الأول:</b> الوثب لأعلى من الوقوف: تثني الركبتين قليلا مع الوثب الانفجاري لأعلى للوصول إلى هدف معلق أو علامة . <b>التمرين الثاني:</b> الوثب إلى هدف محدد: الوثب باستمرار, محاولا الوصول الى الشيء المرتفع في كل وثبة . <b>التمرين الثالث :</b> الوثب الجانبي فوق الأقماع: الوثب الجانبي فوق الأقماع, الهبوط على كلتا القدمين, وعند الانتهاء من أخر قمع يتم تغيير الاتجاه , بالوثب إلى وضع البداية <sup>(1)</sup>	 	2x(5xد3) 2x(7xد3) 2x(7xد3)	-لا تؤخذ خطوة قبل الوثب. يجب رفع اليدين بالتبديل. تميز الحركة بالانسيابية.
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديدات للأطراف العلوية و السفلية		5 د	هدوء اللاعبين

T: الراحة بين التكرارات

R: الراحة بين المجموعات

<sup>1</sup> خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع: التدريب البيومترى للجهاز الحركي لجسم الرياضي، الجزء الرابع، منشئة المعارف، 2010، ص124، 139، 143.

## حصة تدريبية

المدرّب: كرفة أحمد الأمين

المكان: الملعب البلدي أولاد جلال



المدة: ساعة ونصف

الفئة العمرية: أقل من 15 سنة (U15)

العتاد: كرات , ميقاتي , صافرة

الهدف: تطوير السرعة

رقم الحصة: 02

الملاحظات	الحمل		التشكيلات	التمارين	الأهداف	المراحل
11	الراحة	الشدة	الحجم		المناداة شرح هدف الحصة تسخين عامة ثم خاصة مع التمديدات ألعاب شبه رياضية	المرحلة التحضيرية - الهيئة النفسية - تنشيط الدورة الدموية - مرونة المفاصل
التسخين الجيد لجميع الأطراف	5 د	%35	20 د			
تمرّج اليدين بقوة	30ثا R 2 د	%80	3x(15x3)		التمرين الأول: الوثب الطويل مع العدو: يتم أداء الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة, وبجرد الهبوط يتم العدو بسرعة لمسافة 10 أمتار تقريبا.	المرحلة الرئيسية الحفاظ على الوضعية الصحيحة
تستخدم مرجحة الذراعين بقوة وسرعة	3د R 5 د 3د R 4 د	%80	3x(10x1)		التمرين الثاني: الوثب فوق الأقماع مع تغيير الاتجاه والعدو: يتم الوثب من فوق الأقماع, وبمجرد الانتهاء من آخر قمع, يشير الزميل إلى القمع البعيد, فيعدو اللاعب نحوه مباشرة.	العمل الجاد
		%70	3x(12x50)		التمرين الثالث: استمرار الوثب بالقدمين للأمام: الوصول إلى وضع نصف القرفصاء ثم الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ومباشرة بعد تلمس القدمين الأرض, يتم الوثب للأمام مرة أخرى. <sup>1</sup>	
هدوء الاعبين	تامة	%20	5 د		جري خفيف حول الملعب تمديدات للأطراف العلوية و السفلية	المرحلة الختامية الرجوع للحالة الطبيعية

T: الراحة بين التكرارات

R: الراحة بين المجموعات

## حصة تدريبية

المدة: ساعة ونصف  
المدرّب: كرفة أحمد الأمين

الفئة العمرية: أقل من 15 سنة (U15)  
الهدف: تحمل القوة

العتاد: كرات , ميقاتي , صافرة , شواخص  
رقم الحصة: 03

المراحل	الأهداف	التمارين	التشكيلات	الحمل	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- التهيئة النفسية - تنشيط الدورة الدموية - مرونة المفاصل	المناداة شرح هدف الحصة تسخين عامة ثم خاصة مع التمديدات ألعاب شبه رياضية		الحجم 20 د الشدة 35% راحة 5 د	التسخين الجيد لجميع الأطراف
المرحلة الرئيسية	التطوير و التحسين  التوافق العضلي العصبي	<b>التمرين الأول:</b> <b>الحجل بالقدم الواحدة من جانب إلى جانب:</b> الحجل على قدم واحدة إلى الأخرى, الهبوط على القدم اليمنى بجوار القمع الأيمن ثم القدم اليسرى بجوار القمع الأيسر. <b>التمرين الثاني:</b> <b>الحجل بالرجل المنفردة:</b> تدفع بالجل المرتكز عليها والحجل للأمام, يتم الهبوط على نفس الرجل, وبمجرد الهبوط مباشرة يتم الدفع مرة أخرى بنفس الرجل ويستمر التمرين لمسافة من 10 إلى 25م <b>التمرين الثالث:</b> <b>الحجل الزجاجي:</b> الحجل من الخط الأول إلى الثاني باستمرار إلى الأمام لمسافة 10 أمتار	 	3x(10x1) 3x(15x4) 3x(20x3)	-الاستمرار في الحجل ذهابا وإيابا -تستخدم مرجحة قوية للرجل لزيادة مسافة الحجلة وارتفاعها -يتم الارتقاء والهبوط على نفس الرجل في صورة زجاج
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديدات للأطراف العلوية و السفلية		20% 5 د تامة	هدوء اللاعبين

٢: الراحة بين التكرارات

R: الراحة بين المجموعات



## حصة تدريبية

المكان: الملعب البلدي أولادجلال

العتاد: كرات , ميقاتي , صافرة، مدرج ،صندوق

رقم الحصة: 04

الفئة العمرية: أقل من 15 سنة (U15)

الهدف : تطوير القوة الانفجارية

المدرّب: كرفة أحمد الأمين

المدة: ساعة ونصف

المراحل	الأهداف	التمارين	التشكيلات	الحمل	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	- الهيئة النفسية - تنشيط الدورة الدموية - مرونة المفاصل	المناداة شرح هدف الحصة تسخين عامة ثم خاصة مع التمديدات ألعاب شبه رياضية		الحجم 20 د	13 التسخين الجيد لجميع الاطراف
المرحلة الرئيسية	استمرار الحركة على السلاالم دون توقف	<b>التمرين الأول :</b> <b>وثب المدرجات:</b> يتم الوثب على أول سلمة مع الاستمرار في الوثب لمسافة 10 سلمات, يمكن للمؤدي أن يثب سلمتين في كل مرة وفقا لقدرته <b>التمرين الثاني:</b> <b>الوثب مع ضم الركبتين على الصدر:</b> الوثب لأعلى , ضم الركبتين على الصدر مع مسكهما باليدين قبل رجوع القدمين للأرض, ثم الهبوط , و يكرر الوثب مباشرة <b>التمرين الثالث:</b> <b>الوثب العميق من وضع نصف القرفصاء:</b> يتم اخذ خطوة من الصندوق والهبوط في وضع 90 درجة بين الفخذين والساق والوثب الانفجاري من هذا الوضع والهبوط في نفس الوضع .	 	3x(15ثاx15) 3x(10ثاx30) 3x(12ثاx30)	الهبوط يكون سلسا ومرنا وسريعا. الهبوط على وضع عمودي
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب تمديدات للأطراف العلوية و السفلية		5 د	هدوء اللاعبين

٢: الراحة بين التكرارات

R: الراحة بين المجموعات

# ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي موجه لتنمية القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم U15

## أهداف الدراسة:

- التوصل الى تطبيق أكبر عدد ممكن من الحصص التدريبية العلمية لما تحمله من أهمية في تنمية بعض الصفات البدنية ، وذلك بدفع اللاعب الى بذل مجهودات اضافية و كسر الروتين بتدريبات متنوعة وجديدة
- ابراز دور برنامج تدريبي مقترح واثره في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اصاغر
- ابراز دور برنامج تدريبي مقترح واثره في تطوير صفة التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم اصاغر
- ابراز دور برنامج تدريبي مقترح واثره في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اصاغر

إشكالية الدراسة: " هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتطوير القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر u15 ؟"

## التساؤلات الجزئية :

1. هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم اصاغر ؟
  2. هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم اصاغر ؟
  3. هل للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم اصاغر ؟
- الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي لتطوير القوة الانفجارية و التحمل الهوائي و صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف اصاغر u15

## الفرضيات الجزئية:

- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر .
- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة التحمل الهوائي لدى لاعبي كرة القدم أصاغر .
- للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر .

## إجراءات الدراسة الميدانية:

**العينة :** اعتمدنا في هذه الدراسة على العينة المقصودة والتي تندرج ضمن ما يسمى بالعينات الغير احتمالية، وهذا بحكم قربي من هيئة الفريق و كوني المدرب المشرف على هذه الفئة مع توفر وسائل العمل المساعدة ، و التي تمثلت في فئة أصاغر u15 لفريق ترحي أولادجلال ، ولاية بسكرة ، والبالغ عددهم 21 لاعب و تم حذف 4 لاعبين بسبب الغياب المتكرر اثناء تطبيق الإختبارات و البرنامج التدريبي .

المجال الزمني والمكاني : تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية على لاعبي فريق ترحي أولاد جلال فئة أصاغر في الملعب البلدي العمري قويدر أولادجلال انطلاقاً من إجراء الإختبارات القبليّة بتاريخ 2017 / 03 / 11 ثم تطبيق البرنامج إلى غاية إجراء الإختبارات البعديّة بتاريخ 2017 / 05 / 06

## منهج الدراسة: المنهج التجريبي .

## الأدوات المستعملة: التحليل البيولوجرافي / اختبارات بدنية / وسيلة الإحصاء

**النتائج المتوصل إليها:** بعد قيامنا بتحليل نتائج الاختبارات البعديّة المتعلقة باللّاعبين ومقارنتها بنظيرتها القبليّة توصلنا إلى نتائج أهمها :

- يوجد أثر إيجابي و درجة تحسن ملحوظة في الصفات المدروسة بين الاختبار القبلي والبعدي للاعبي كرة القدم أصاغر U15.
- يمكن تطبيق تمارين القوة و التحمل على اللّاعبين الناشئين و تطويرها و لكن بما يناسب قدراتهم البدنية و عمرهم التدريبي و الزمني و يكون بطريقة علمية و مدروسة .
- حققت العينة تقدم و تحسن ملحوظ في مستوى القدرة العضلية و السرعة و القدرة الهوائية نتيجة الإنتظام في التدريب و نتيجة تطبيق تدريبات و تمرينات خاصة .
- تميز البرنامج التدريبي بالمرونة أدى بنا إلى خلق سهولة التعامل مع فئة الناشئين و إجراء تغييرات مفاجئة و إضطرارية سواء على مستوى الإختبارات البدنية أو حجم و شدة التمرينات أو نوع التمرينات .

## الاستخلاصات والاقتراحات:

■ ضرورة احترام المرحلة العمرية في تقنين حمل التدريب

■ ضرورة استخدام الأساليب المختلفة لتدريبات فئة الناشئين وعدم الاعتماد على أسلوب واحد لتجنب خلق الملل و الروتين

■ يجب اتخاذ تدابير تحضيرية وقائية لأجل التدريب البدني و خاصة فيما يتعلق بتدريب القوة للفتات العمرية لأجل حمايتهم ووقايتهم من الإصابات المحتملة.

■ الإهتمام بالجانب العلمي السليم و المقنن عند التعامل مع الفتات الصغرى أثناء التدريب

■ مراعاة الإستفادة من نتائج هذه الدراسة عند التخطيط لبرامج التدريب لفئة الناشئين في المستقبل

■ إجراء مثل هذه الدراسات و لكن بصورة أكبر و أشمل و مختلفة من ناحية نوع الصفات