

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس " مستغانم "



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي - تخصص تحضير بدني رياضي

أثر وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية وانعكاساتها على دقة
التصويب

بحث تجريبي على لاعبي مولودية بلدية عين الحجر أقل من 15 سنة

(سعيدة)

تحت إشراف:

من إعداد:

✓ د. سنوسي عبد الكريم

✓ عداوي محمد

الموسم الجامعي 2023 - 2024

إهداء

إلى كل من قال فيهما المولى عز وجل:

"وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى من قال فيهما المصطفى صلى الله عليه وسلم :

"الجنة تحت أقدام الأمهات"

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أمي الغالية "حفظها الله"

إلى من علمني الجد والاجتهاد والصبر، وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

.....أبي العزيز "حفظه الله ورعاه".....

إلى جميع إخوتي وأخواتي.....رعاهم الله ووفقهم لكل خير

إلى زوجتي وبناتي "أريج" و"أصيل" وولدي "يحي آدم" والى بنت أختي "فرح" و بنتي أختي "بسمة" و"أشواق"

إلى زوجة أختي حفظها الله .

إلى جميع الأهل والأقارب.....

إلى صديقي وأختي بن عطا الله مختار وعائلته الكريمة

إلى جميع الأصدقاء وزملاء الدراسة والعمل...

.....إلى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلبي.....

عدادي محمد

شكر وتقدير

الحمد والشكر أولاً للعلّي القدير الذي منّ علينا بالفهم والصحة لإتمام هذا العمل.

كما أتقدم بشكر خاص وجزيل إلى الأستاذ المشرف سنوسي عبد الكريم على توجيهاته الجمّة و تفضله الإشراف على هذا الموضوع.

ولا أنسى فضل جميع الأساتذة الذين قاموا بتأطيرنا خلال الدراسة.

كما أشكر فرق البحث الميداني التي تعاملنا معها والمتمثلة من رئيس النادي لفريق مولودية عين الحجر ومدربين ولاعبين .

كما أشكر كل من قدم لي الدعم سواء من قريب أو من بعيد أو كان هذا الدعم ماديا أو معنويا.

أثر وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية وانعكاساتها على دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل

من 15 سنة

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى إدماج وحدات تدريبية خاصة بالتسديد وصفة القوة الانفجارية لتحسين مردود اللاعبين، وان فعالية التسديد للاعبي كرة القدم تتطلب من الرياضي قوة سريعة في العضلات ويكون العمل بالتوازي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وقد بلغت العينة (25) لاعب من فئة أقل من 15 سنة لفريق مولودية بلدية عين الحجر التابع للرابطة الجهوية لكرة القدم _ سعيدة_ ولأجل تنفيذ خطوات البحث اختار الباحث مجموعة من الاختبارات التي تخدم أهداف البحث وبعد عرض النتائج ومناقشها توصل الباحث إلى أن للوحدات التدريبية أثر في تحسين القوة الانفجارية والتسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، وأكد الباحث في التوصيات على التأكيد على مرحلة الإعداد البدني الخاص عند تنفيذ تدريبات القوة العضلية مع التأكيد على احتوائها على مفردات اللياقة الخاصة بكرة القدم والعمل على تطويرها مع إعداد منهج تدريبي لهذه الفئة العمرية وفي مختلف الرياضات.

الكلمات المفتاحية : الوحدات التدريبية، القوة الانفجارية، دقة التسديد، كرة القدم، فئة أقل من 15 سنة.

English Summary

The objective of training units to improve explosive power and its effect on shooting accuracy among football players demands the athlete to have quick muscle strength and work in parallel, the researcher used the experimental way to cover the research problem, the example achieved 25 player from category less than 15 years old for the “Mouloudia of Ain El Hadjar” affiliated with the regional football league – Saida – and to reach the research steps, the researcher opted a set of tests that implement the aims of the research and after presenting a discussing results, the research summarized that the training units have an effect on developing the explosive power and shooting of players under 15 years old, the researcher emphasized in his recommendations on a special physical preparation stage when implanting muscular strength training with a precise on having the fitness vocabulary specific to football and working to improve it during preparing training curriculum for this age group and in various groups.

Keywords: training units, explosive power, shooting accuracy, football, under-15 age group.

الفصل السادس

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرهان
ب	الإهداء
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
	التعريف بالبحث
2	مقدمة
4	1- مشكلة البحث
5	2-الفرضيات
6	3- أهداف البحث
6	4- أهمية الدراسة
7	5- تعريف مصطلحات البحث
9	6- الدراسات السابقة والمشابهة
12	7- التعليق على الدراسات السابقة
	الباب الأول
	الجانب النظري
	الفصل الأول: المتطلبات والصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة
16	تمهيد
17	1-كرة القدم
17	1-1-تعريف كرة القدم
17	1-2-المبادئ الأساسية لكرة القدم

18	3-1-متطلبات كرة القدم الحديثة
18	1-3-1-المتطلبات الفسيولوجية والبدنية
19	1-2-3-1-المتطلبات المهارية
19	1-3-3-1-المتطلبات الخطئية
20	1-4-3-1-المتطلبات النفسية
20	1-5-3-1_المتطلبات الاجتماعية
21	1-6-3-1-المتطلبات المكلمة
22	2-الوحدة التدريبية
22	2-1-تعريف الوحدة التدريبية
23	2-2-أقسام الوحدة التدريبية
23	2-2-1-القسم التحضيري
25	2-2-2-القسم الرئيسي
26	2-2-1-القسم الختامي
26	2-3-أنواع الوحدة التدريبية
30	2-4-ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية
32	3-الصفات البدنية للاعب كرة القدم
33	3-1-التحمل
34	3-1-1-المظاهر الفيزيولوجية لصفة التحمل
34	3-1-2-طرق تنمية التحمل
35	3-2-السرعة
36	3-2-1-أنواع السرعة
36	3-2-2-مبادئ تنمية السرعة
38	3-3-المرونة
38	3-3-1-أنواع المرونة
39	3-3-2-تطوير وتنمية المرونة
40	3-4-الرشاقة
40	3-4-1-تطوير وتنمية الرشاقة

41	3-5- القوة لدى لاعبي كرة القدم
41	3-5-1- تعريف القوة العضلية
42	3-5-2- مبادئ تنمية القوة
42	3-5-3- أنواع القوة العضلية
43	3-5-3-1- القوة القصوى
43	3-5-3-2- القوة المميزة بالسرعة
44	3-5-3-3- تحمل القوة
44	3-6- القوة الانفجارية في كرة القدم
44	3-6-1- تعريف القوة الانفجارية
45	3-6-2- طبيعة الجهد البدني في كرة القدم
46	3-6-3- كيف تطور القوة الانفجارية حسب "cometti gilles"
46	3-6-4- حاجة لاعب كرة القدم للقوة الانفجارية
46	3-6-5- بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة الانفجارية
47	3-6-6- المتطلبات الأساسية من أجل ظهور القدرة العضلية بشكلها الحقيقي
48	خلاصة
الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم والمرحلة العمرية أقل من 15 سنة	
50	تمهيد
51	1- الأداء المهاري
51	1-2- مراحل الأداء المهاري
51	1-2-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة
51	1-2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة
52	1-2-3- مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة
52	1-3- أهمية الأداء المهاري
52	1-4- عوامل نجاح أداء المهارة
53	1-5- متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم
53	1-6- المهارات الأساسية في كرة القدم
60	2- التصويب في كرة القدم

60	1-2- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب
62	2-2- أقسام التصويب
62	2-3- تصنيفات التصويب نحو المرمى
63	2-4- أصناف التصويب
65	2-5- أنواع التصويب
65	2-5-1- التسديد من الثبات
65	2-5-2- التسديد من الحركة
65	2-6- كيفية التصويب في كرة القدم
67	2-7- منهجية التصويب في كرة القدم
68	2-8- العوامل الأساسية لدقة التصويب
69	2-8-1- العامل النفسي
69	2-8-2- العامل البدني
69	2-8-3- العامل الفني
70	2-9- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب
71	2-10- مناطق وزوايا التصويب
71	2-10-1- منطقة الفعالية (zone d'efficacité)
71	2-10-2- منطقة مقبولة (zone acceptable)
71	2-11- التحليل الفني للتصويب بالقدم
73	3- تأثير الصفات البدنية على عملية التسديد
74	3-1- تأثير القوة
75	3-2- السرعة
76	3-3- قوة السرعة
77	3-4- تأثير التحمل
77	3-5- تأثير الدقة
78	3-6- تأثير المرونة
79	3-7- تأثير المداومة
79	3-8- تأثير الرشاقة

79	4- المرحلة العمرية أقل من 15 سنة
79	4-1- أهمية دراسة المراحل العمرية
80	4-2- تعريف المرحلة العمرية أقل من 15 سنة (12-15)
80	4-3- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب فئة (12-15) سنة في كرة القدم
81	4-3-1- الخصائص الفيزيولوجية
82	4-3-2- الخصائص التشريحية
82	4-3-3- الخصائص المورفولوجية
82	4-3-4- الخصائص النفسية
83	4-4- أهمية الرياضة في المراحل العمرية
84	4-5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
86	خلاصة
الباب الثاني	
الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
89	تمهيد
90	1- المنهج المتبع
90	1-1- المنهج التجريبي
90	2- عينة البحث
90	3- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
91	4- مجالات البحث
91	4-1- المجال المكاني
91	4-2- المجال الزمني
91	4-3- المجال البشري
91	- أدوات و وسائل البحث
91	5-1- الدراسة النظرية
92	5-2- الدراسة الاستطلاعية
94	5-2-1- التجربة الاستطلاعية

94	6. الأسس العلمية للاختبار
94	6-1- ثبات الاختبار
95	6-2- صدق الاختبار
95	6-3- موضوعية الاختبار
96	7- طرق جمع البيانات
97	8- إجراء الاختبارات
98	9- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث
98	9-1- الاختبارات البدنية
99	9-2- الاختبارات المهارية
100	10- الأساليب الإحصائية
101	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
103	1- عرض وتحليل النتائج
107	2- مناقشة النتائج بالفرضيات
110	الاستنتاجات والتوصيات
110	1- الاستنتاجات
111	2- التوصيات و الاقتراحات
114	خلاصة عامة
117	المصادر والمراجع
125	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم الجدول
96	يبين النتائج المحصل عليها في اختبارات العينة الاستطلاعية	01
103	يبين اختبار التجانس للعينة الضابطة و التجريبية للخصائص الفيزيولوجية	02
105	يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلية للعينتين الضابطة و التجريبية	03
106	يبين مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي لعنتي البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات	04
107	يبين مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي لعنتي البحث في اختبار دقة التسديد من الثبات	05
108	يبين مقارنة نتائج القياس البعدي لعنتي البحث	06

التعريف بالبحث

لم يعد التدريب الرياضي كسابق عهده، حيث وحسب تعريف العلماء " أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القابلية الفعلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة". (حنفي،15،1980)

حيث تبنى صبغة حديثة فتتطور بتطور مجالاته، وأصبحت هذه الصبغة أهم العوامل التي أبرزت اهتمامات جديدة على المستوى التنافسي، وذلك في العديد من التخصصات فردية أو جماعية ونخصص على سبيل الذكر رياضة كرة القدم و المكناة ب"لعبة الجماهير": هذه الأخيرة التي أضحت من بين التخصصات الرياضية تستقطب كل من ممارسين لها و جماهير محبين بأعداد هائلة، هذا الاهتمام المفرط بات يتحول إلى مشكل بالنسبة لمدربي ومختصين في تدريب كرة القدم إلى البحث عن طرق وأساليب للرفع من مستوى هاته الرياضة على الصعيد المحلي و العالمي، هذا ما جعل خبراء التدريب في كرة القدم حول العالم يضعون البرامج التدريبية محل العناية و الدراسة بطريقة تعتبر خاصة مع دراسة جميع مؤثراتها التي يمكن أن تحدث فرقا واضحا على الجانب البدني والخططي لممارسي كرة القدم بدنيا و فسيولوجيا.

فلكل مشكلة صعوبات، فكرة القدم رياضة جعلت من خبائها ومختصيها الوصول إلى الأهداف المسطرة من خلال التدريب فقط وهي غير كافية في غياب الدراسات المعمقة بل توجب عليهم اللجوء إلى برامج تدريبية مقننة ومبرمجة بدقة خصوصا و أن العمليات التدريبية الخاصة بالصفات البدنية و المهارية تتطلب شدة عمل عالية، وعليه وصول لاعب كرة القدم الذي يسعى إلى الحصول على لياقة بدنية و مهارات عالية يتضمن إتباع برنامج تدريبي مقنن وعالي التقنية والدقة والتي يتم تحديد التغير من خلال نتائج للصفات البدنية و المهارات كعنصر القوة الانفجارية و مهارة التسديد.

التعريف بالبحث

تعد رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات صعوبة من حيث الدراسة و ذلك راجع إلى تعدد أساليب و طرق تدريبها، حسب الهدف المراد الوصول إليه من طرف اللاعبين بإتباع الفروق الفردية ولكن أغلب هاته الممارسات تهدف إلى تطوير وتحسين الصفات البدنية كالقوة الانفجارية والمهارة كمهارة التسديد، هذا الأمر يتطلب إلى جانب البرامج الغذائية والجلسات النفسية الاهتمام بالجانب التدريبي والمهاري للاعب الذي يعتبر من أكثر العناصر المؤثرة على ممارسي كرة القدم بتأكيد من العلماء والخبراء في هذا المجال. وهذا ما جعل كل من مهارة التسديد و صفة القوة الانفجارية أداة دلالة على ما يحدث من تغيرات فسيولوجية و بدنية على مستوى بنية جسم الرياضي نتيجة الالتزام ببرامج تدريبية مقننة ومبرمجة بدقة .

وبالنظر إلى أهمية القوة ولطبيعة اللعبة التي تحتم الحركة الدائمة مع الكرة ينبغي استخدام تمارينات التي تتميز بالطابع الحركي والتي تعمل على تطوير القوة العامة والخاصة وان تمارين القوة العامة تعطى لتطوير شامل لقوة عضلات الجسم، أما القوة الخاصة تعطى لتنمية القوة العضلية و أنواع القوة خاصة القوة الانفجارية التي تعد من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة القدم وهي أمر حاسم لتحقيق النجاح في كرة القدم وامتلاك هذه القدرة يستطيع ضرب الكرة للهدف وإيصالها للزميل أو إبعادها والسرعة في تغيير الاتجاه، وتكمن أهمية البحث من خلال تصميم تمارين لإيجاد العلاقة بين القوة الانفجارية والمهارات الأساسية كالتسديد في لعبة كرة القدم.

كل ما تم ذكره سابقا أخذ جانب كبير من التفكير فأدى إلى الاهتمام أكثر بهذا الموضوع، انطلاقا من الإحصائيات العلمية و الدراسات الميدانية التي تسعى إلى التحقق من أهمية الوحدات التدريبية السليمة والمبنية بأسس صحيحة لتساعد لاعبي كرة القدم من تحقيق الأهداف التي يسعون إليها، فبناء على هذه المعطيات جاءت فكرة القيام بدراسة تحت عنوان "أثر وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية وانعكاساتها على دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 15 سنة .

1_مشكلة البحث:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية منظمة، يهدف إلى تطوير إمكانيات و قدرات اللاعب كافة بغية الوصول إلى المستويات العليا، حيث أن التوجه الحديث في التدريب الرياضي يتجه نحو تدريب أنظمة الطاقة خلال المنافسة الرسمية. (مولى مجيد المولى، 2017، 83)

تأثر مجال التدريب في السنوات الأخيرة بالثورة الهائلة في مجال العلم و التكنولوجيا، حيث تضاعفت جهود العلماء والمدربين في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين و المهتمين والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي، فقد تنوعت الخطط والمناهج الحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية، من أجل الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخططية والنفسية. (بوكراتم، مسعود، بن سعيد، 2019، 222)

فكرة القدم رياضة تحتاج إلى تدريب جيد، ويعتبر الجانب البدني من بين أهم عوامل النجاح فيها، فقد تبين من خلال الدراسات أن كرة القدم رياضة متقطعة تتطلب تكرار للأنشطة الانفجارية كالجري السريع، الارتقاء و التسديد، كما أنها تتطلب قدرات هوائية عالية من أجل القدرة على الاسترجاع بين تكرارات تلك الأنشطة، كما يحتاج لاعب كرة القدم الحديث إلى مستوى كبير من اللياقة البدنية لمواكبة المتطلبات البدنية للعبة والقدرة على استخدام مهاراتهم الفنية طوال المباراة، كما يلعب الأداء المهاري دورا مهما في الأداء الرياضي، إذ تعتبر المهارات الأساسية أحد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، وتعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة. (حسن السيد أبو عبده، 2002، 127)

التعريف بالبحث

فإذا نظرنا إلى العلاقة الوطيدة بين الصفات البدنية والمهارية وكمية التأثير الحاصل بينهما، كان لابد من ربطهما والعمل عليهما بالتوازي وإعطاء كل صفة حقها، فالخصائص النموذجية للعبة تتطلب تدريباً بدنياً فحسب، بل تتطلب أيضاً تدريباً على الأساليب الفنية والتكتيكات الخاصة بالفريق، فمهارة التسديد مهمة في كرة القدم، فالتسديد بقوة والمدقق يحتاج إلى اتزان كل أعضاء الجسم المشاركة أثناء التسديد.

(BernardnTurpin,1990, 20)

وعلى هذا الأساس قام الباحث بدراسة أثر وحدات تدريبية لتنمية القوة الانفجارية وانعكاساتها على دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، فكان التساؤل الرئيسي كما يلي:

- هل للوحدات التدريبية أثر لتنمية القوة الانفجارية والتسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؟

ويندرج تحت التساؤل الرئيسي التساؤل الفرعيين التاليين:

- هل للوحدات التدريبية أثر في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى وأداء مهارة التسديد في كرة

القدم؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية الرئيسية:

- للوحدات التدريبية أثر في تحسين القوة الانفجارية والتسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

2-2- الفرضيات الفرعية:

التعريف بالبحث

- للوحدات التدريبية أثر في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى وأداء مهارة التسديد في كرة القدم.

3- أهداف البحث:

- 1- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى و التسديد في كرة القدم.
- 2- التعرف على مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى عينة البحث.
- 3- إدماج وحدات تدريبية خاصة بالتسديد وصفة القوة الانفجارية لتحسين مردود اللاعبين.
- 4- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية لتنمية القوة الانفجارية وانعكاساتها على دقة التصويب.
- 5- القيام باختبارات بدنية ومهارية، تهدف إلى إبراز التأثير الذي تحدثه الوحدات التدريبية لتحسين صفة القوة الانفجارية و تحسين التسديد معا عند ناشئي كرة القدم.

4- أهمية الدراسة:

تحديد الأهمية من خلال ما يترتب من النتائج على مستوى النظري و التطبيقي في ميدان التدريب الرياضي عند هذا النوع من التدريبات.

تكمن أهمية هذه الدراسة في جانبها العملي من معرفة مدى تأثير الوحدات التدريبية لتنمية القوة الانفجارية وعلاقتها بالتسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، التي قد تساهم في وضع برنامج تدريبي أو تعليمي لتنمية هذه الصفة (القوة الانفجارية) أثناء التسديد.

كما أنها تفتح مجالاً جديداً لإجراء البحوث والدراسات في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية و المهارات الأساسية لها، وإثراء المعرفة خاصة فيما يخص المجال التدريبي لهذه الفئة (أقل من 15 سنة).

5_تعريف مصطلحات البحث:

5-1- الوحدات التدريبية:

***التعريف الاصطلاحي:** هي الوحدات المنظمة تنظيماً بسيطاً يمكن للمدرب وضع الوحدات التي تناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق معقد. (أيلين وديع، 1998، 26)

***التعريف الإجرائي:** الوحدة التدريبية هي الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي، وهي عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة ليعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى وتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكيل دورة الحمل الصغرى، ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة، ويتشكل من خلال عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنتهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق أعلى مستوى رياضي.

5-2- القوة الانفجارية:

***التعريف الاصطلاحي:** هي انطلاق أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة. والقدرة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنين لمرة واحدة. (بسطوي، 2007، 115)

وحسب Pprevost.D.reiss "هي قدرة الشخص (الرياضي) على إنتاج أقصى تسارع لأفعال (حركات أنشطة) مثل القفز. وقطاع الطاقة

المميز لها هو اللاهوائي اللاحامضي، وخاصة في الجهد الذي يقل عن
6 ثوانٍ". (Didier، 587، 2013)

***التعريف الإجرائي:** هي قدرة لاعب كرة القدم صنف أقل من 15 سنة
في توليد أقصى قوة خلال انقباض عضلي لحظة تسديد الكرة نحو المرمى.

5-3-التسديد:

***التعريف الاصطلاحي:** حسب Jean defaur هو النتيجة الأخيرة
لكل عمل هجومي سواء فردياً أو جماعياً ويحتم على المنفذ اندفاعاً بدنياً
كلها أثناء التنفيذ. (سعود، 2002، 13)

***التعريف الإجرائي:** هي مهارة لقذف الكرة مستعملاً أقصى قوة من
خلال التناسق العصبي العضلي.

5-4-كرة القدم:

***التعريف الاصطلاحي:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على
إحدى عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في
نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في
مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في
إحراز النقاط. (مأمون، 1998، 09)

***التعريف الإجرائي:** هي رياضة متقطعة تتميز بتكرار للأنشطة الانفجارية الحاسمة في المباراة فهي تتطلب تنمية للصفات البدنية الأساسية (التحمل، السرعة، القوة...)

5-5- فئة أقل من 15 سنة:

***التعريف الاصطلاحي:** هي الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة الى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12 - 14 سنة فالمرحلة هو الغلام الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة، كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط. (محمد الهاشمي، 1976، 186)

***التعريف الإجرائي:** تمثل هذه الفئة في كرة القدم اللاعبين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (12-15 سنة) وفي دراستي هذه أحاول الربط بين الأداء البدني لصفة القوة الانفجارية والأداء الفني لمهارة التسديد مراعي في ذلك الخصائص الجسمية والنفسية للعمرية.

6- الدراسات السابقة والمثابفة:

6-1- دراسة مساليتي لخضر (2014) بعنوان:توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على المهارات الأساسية في كرة القدم. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر.

التعريف بالبحث

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة الدراسة، ومعتمدا على عينة قصدية لفريق سيدي لخضر وفريق سيدي علي أقل من 20 سنة ينشطون في البطولة الجهوية الغربية للمستوى (ب) قدرت ب 36 لاعب، وخرج الباحث استنتاج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا في تنمية القوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة، وأن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

6-2-دراسة زاير حميد (2018) بعنوان: فعالية برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. أطروحة دكتوراه، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

هدفت الدراسة الى التعرف على البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة الظاهرة المدروسة، فقد اشتملت عينة البحث 20 لاعبا من لاعبي أواسط فريقي حمزاوية عين بسام والذين تتراوح أعمارهم بين 17،18،19 سنة، وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي المجموعة التجريبية بواقع 10 لاعبين والتي طبقت البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث، أما المجموعة الثانية هي المجموعة الشاهدة بواقع 10 لاعبين، والتي طبقت البرنامج التدريبي العادي. وبعد عملية التحليل الإحصائي وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها خلص الباحث إلى أن المجموعة

التعريف بالبحث

التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب البليومتري والذي أعده وقام على تطبيقه الباحث والمتضمن وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، فجاءت النتائج واضحة والفروق ذات الدلالة الإحصائية واضحة أيضا، كان ذلك في الاختبارات البدنية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) ويظهر ذلك في اختبار الوثب الطويل من الثبات والوثب العمودي من الثبات، اختبار القفز على رجل واحدة مسافة 30 متر، واختبار الجلوس موضع الرقود بالإضافة إلى اختبار رمي الكرة الطبية 05 كغ، كما أعطى البرنامج التدريبي المقترح فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات المهارية والمتمثلة في (قذف الكرة بالرجل اليمنى والرجل اليسرى لأبعد مسافة ممكنة، دقة التصويب على المرمى، الجري مسافة 30 متر بالكرة وكذا الجري المتعرج بالكرة بين الحواجز) لصالح القياس البعدي.

6-3-دراسة عليقي حسام ومسعودي عبد الرحمان (2015) بعنوان: أثر برنامج تدريبي ايزومتري بليومتري مقترح على تنمية القوة الانفجارية ومهارة دقة التصويب في كرة اليد.شهادة الماجستير.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر البرنامج التدريبي ايزومتري البليومتري على مستوى القوة الانفجارية للرجلين واليدين، ومهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أشبال، ومحاولة معرفة العلاقة الكامنة بين القوة الانفجارية وتأثيرها على مهارات كرة اليد، حيث تكونت عينة البحث من 24 لاعب، قسمت بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة و التجريبية، وطريقة الاختبار كانت بطريقة قصدية، كما استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للقوة الانفجارية للرجلين واليدين ومهارة التصويت بين العينتين الشاهدة

والتجريبية لصالح العينة التجريبية، وكذلك البرنامج المقترح أدى إلى تطوير القوة الانفجارية للرجلين واليدين، وتطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد أشبال.

6-4-دراسة حاجي حمادة ومرات محمد (2017) بعنوان: أثر التدريب البليومتري على

تحسين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلاقتها بأداء التصويب بالارتقاء في كرة اليد.شهادة الماستر.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلاقتها بأداء التصويب بالارتقاء في كرة اليد، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) وقد تألفت عينة الدراسة من تلاميذ السنوات (1،2،3،4) تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تمارين التدريب البليومتري أثرت على جميع متغيرات الدراسة حيث أدى استخدام تمارين التدريب البليومتري إلى تحسين القوة المميزة بالسرعة والى وزيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين واليدين، بالإضافة إلى تحسين دقة وأداء التصويب بالارتقاء في كرة اليد.

7-التعليق على الدراسات السابقة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة في معالجة إشكالية البحث، ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، وتخطيط وضبط المتغيرات أو مناقشة النتائج. فالدراسات المشابهة لدراستي الحالية أهمية كبيرة في اطلاعي على مختلف الجوانب البحث الحالي، وتبرز كل ما يتعلق بتحديد متغيرات البحث الحالي وكذلك المنهج المستخدم، وأيضا الاختيار الأمثل للاختبارات المستعملة في الدراسة.

التعريف بالبحث

تطرقَت الدراسات السابقة الذكر إلى جوانب فيما يخص عملية اقتراح برامج تدريبية من أجل تطوير صفات بدنية ومهارية في كرة القدم، وقد تناولت صفات بدنية وذلك باستعمال طرق تدريبية وأساليب مختلفة.

وعلى هذا الأساس أقدم الباحث على تناول دراسة بعنوان: أثر وحدات تدريبية في تنمية القوة الانفجارية وانعكاساتها على التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات، فقد أفادت هذه الدراسات فيما يلي:

- نفس متغيرات البحث تم تناولها في هذه الدراسات.
 - تحديد المنهج الذي نتبعه في الدراسة ألا وهو المنهج التجريبي.
 - تحديد محتوى أنجاز الوحدات التدريبية لعينة البحث.
 - اختيار التصميم التجريبي المناسب (الاختبار القبلي، الاختبار البعدي).
 - تحديد وسائل جمع البيانات (الاختبارات البدنية).
 - الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
 - ضبط الفرضيات ومقارنة النتائج.
- وخلاصة القول فإن الدراسات السابقة والمرتبطة تمكن الباحث الاستفادة منها بطريقة مباشرة، حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية، اختيار العينات، أدوات البحث... الخ.

اللباب الأول

الفصل الأول

المتطلبات والصفات البدنية

للاعبي كرة القدم الحديثة

تمهيد:

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى كما اكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها، ولقد مرت لعبة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن استطعنا أن نراها في هذه الصورة، وكان في جميع النواحي سواء كانت بدنية أو مهارية، وتعتبر اللياقة البدنية القاعدة الأساسية والسبيل الوحيد لتطوير مستوى أداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية والرياضة من أجل الصحة، حيث تعتبر مجال خصص للدراسة حيث أنه بمرور الزمن تعددت وتطورت مكونات ومفاهيم اللياقة، وصارت تتجه إلى الخصوصية لكل عنصر من عناصرها وكذلك ظهور طرق حديثة لتطويرها وكل هذا قصد الوصول إلى مستويات الانجاز المثلى، ومن خلال هذا المنطق جاء هذا الفصل لتوضيح متطلبات كرة القدم وعناصر اللياقة البدنية وبصفة خاصة القوة الانفجارية وطرق تنميتها.

1- كرة القدم:

1-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة متعددة العوامل، يعني أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التكنولوجية (تنشيط هجومي دفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب. (Alexandre Dellal, 01)

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، وهي لعبة قبل كل شيء ذات طابع جماعي تلعب بفريقيين، يحاول أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز، يتكون كل فريق من 11 لاعبا بما فيهم حارس المرمى، يلعب الفريقين على ميدان مستطيل الشكل، صالح للعب وأرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط وحكمين للخطوط الجانبية وحكم رابع.

ويضيف جوستاتيسي 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

1-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، فان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب

الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة وكرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما ويجب أن يتمتع باللياقة البدنية، حيث أن هذه المبادئ الأساسية متعددة ومتنوعة لذلك يجب عجم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي: (استقبال الكرة، المحاورة المهاجمة، ورمية التماس، ضرب الكرة، لعب الكرة بالرأس، حراسة المرمى).

1-3-1-متطلبات كرة القدم الحديثة:

1-3-1-المتطلبات الفسيولوجية والبدنية:

تعد المتطلبات البدنية الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، فهي تفرض علينا معرفة دقيقة وتحليلا معمقا للمؤشرات الداخلية للمنافسة (نبض القلب، نسبة تركيز اللاكتات في الدم....) إضافة إلى العوامل الخارجية كزمن الجهد ووقت الراحة، عدد الانطلاقات والتي تمكنا من تقدير جميع موارد الطاقة وطبيعة الصفات البدنية المبذولة في نشاط كرة القدم. (الباهي السيد، 1997، 337)

✓ فإذا قمنا بتحليل أنواع الجهد المبذولة من طرف اللاعبين فإننا نرى أنها تخضع لمجموعة من المعايير التي تختلف من حيث:

- شدة المواجهات ودرجة دافعية اللاعبين.
- كثافة الرزنامة وعدد المباريات.
- ضرورة تحقيق النتائج. (laroux.p , 2006, 161)

✓ كما توجد عوامل أخرى حددت من طرف ديسالفو وكول 2007 وهي:

- مراكز اللاعبين أثناء المباراة.
- الفئة العمرية.
- درجة الممارسة واللياقة البدنية أو الفورمي الرياضية للاعبين.
- مكان المنافسة في ميدان الفريق المحلي أو في ميدان المنافس).
- طريقة ونظام اللعب المتبع من طرف الفريق.

1-3-2- المتطلبات المهارية:

يعني الإعداد المهارى اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف، فهو يرتبط ويتحدد وفقا للمتطلبات المهارية الخاصة بكرة القدم، ويعرف أيضا بالإعداد التقني أو الفني ويعني كل الإجراءات المتبعة من طرف المدرب لغرض الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية في كرة القدم.

ويقصد بالإعداد المهارى الفني كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (بوحوش، دنيبات، 1995، 27)

كما يتفق كل من مفتي إبراهيم وصالح عبده محمد وإشراف جابر أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية بغرض معين في إطار كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة. (طه إسماعيل، عمر أبو مجد، إبراهيم، 1989، 17)

1-3-3- المتطلبات الخطئية:

إن فوز أو انهزام أي فريق في كرة القدم لا يعتمد فقط على القدرات البدنية للاعبين بل يشمل كذلك على قدرة اللاعبين في التعامل مع الكرة، فكرة القدم الحديثة تتطلب التحكم التقني - التكتيكي المثالي، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي، وتفرض تنوع كمي للحركات إضافة إلى كفاءة كبيرة وفعالية في التنفيذ كما أن كرة القدم لعبة جماعية، فالذكاء الجماعي أمر بالغ الأهمية ولاسيما من الجانب التكتيكي من حيث تمرکز اللاعبين أو القدرة على فهم وتنفيذ مختلف الخطط. (بوحوش، دنيبات، 1995، 28)

1-3-4- المتطلبات النفسية:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا ضبطنا طريقة تدريب اللاعب وإعداداته من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة و أهمية المباراة، ووضعنا كل هذا أمام أعيننا لأحسبنا إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا من أجل أن يستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود. (بوحوش، دنيبات، 1995، 28)

1-3-5_ المتطلبات الاجتماعية:

تعتبر كرة القدم رياضة جماعية تتشكل من مجموعة من الأفراد تربط بينهم مجموعة من المقومات الاجتماعية كالتفاعل الاجتماعي وديناميكية الجماعة، فنجاح أي فريق مرتبط بتوفر العديد من المعطيات ومن أهمها وجود التماسك والترابط والوحدة بين أفراد الفريق.

يعرف محمد علاوي الفريق الرياضي بأنه فردين أو أكثر يسلكون طبقا لمعايير مشتركة، ولكل فرد في الفريق دور يؤديه، مع تفاعل الأدوار بعضها البعض للسعي لتحقيق هدف مشترك.

وقد أشار كل من ديفيد فرانسيس ودونالد يونغ 1992 إلى أن الفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من اللاعبين يرتدون رداء موحدًا، بل أنه أبعد من ذلك، الفريق الرياضي هو مجموعة نشطة من الأفراد الذين التزموا بإنجاز أهداف معينة والذين يعملون معا بصورة متفاعلة ويستمتعون بذلك ويقدمون نتائج مرتفعة القيمة. فالفريق المتماسك هو الذي يكون فيه كل لاعب على أتم الاستعداد لتحمل المسؤولية المشتركة للفريق والذي يتميز أفراداه بالروح المعنوية العالية التي تتمثل في استعداد كل لاعب بالتضحية بالمصالح الشخصية في سبيل تحقيق المصلحة العامة للفريق. (علاوي، 1998، 07)

وبهذا فنجاح الفريق يخضع بالضرورة على تماسك أعضاء الفريق وديناميكية جماعته، ويخضع الفريق المتماسك إلى مجموعة من الشروط منها:

- الشعور بالنجاح والانتماء للفريق.
- إشباع الحاجات الفردية.
- المشاركة.
- وجود قوانين ومعايير وتقاليد الفريق.
- توفر القيادة الصالحة والعلاقات التعاونية.

1-3-6- المتطلبات المكملة:

هناك الكثير من العوامل التي ينبغي معرفتها ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي للاعب كرة القدم، ومن الأمور المتفق عليها أن العوامل السابق ذكرها تلعب دورا ايجابيا في التأثير على نتائج المنافسات الرياضية، فيبذل لاعب كرة القدم جهود جبارة أثناء قيامه بمهامه الحركية سواء خلال التدريب أو أثناء المنافسة وما ينتج عنها من تعب وإرهاق على جميع المستويات (بدنيا، فسيولوجيا، عقليا، ونفسيا) والتي يمكن أن تؤثر سلبيا على أداءه، لذا تلعب التغذية

المتوازنة وسيلة أساسية لتمكين اللاعب من تزويده بالطاقة إضافة إلى مختلف الوسائل التي تسهل عملية الاسترجاع كالنوم والاسترخاء. (علاوي، 1998، 08)

2- الوحدة التدريبية:

2-1- تعريف الوحدة التدريبية:

تعتبر وحدة التدريب اليومية هي القاعدة والركيزة الأساسية لعملية التخطيط، والخلية الأساسية لعملية التدريب ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية والتعليمية للوصول إلى أهداف التدريب.

كما تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد الدورات المتوسطة والكبرى، وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية في كل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات. (حسن السيد أبو عبده، 2002، 353)

والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم أو مرتين أو ثلاث مرات وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والهدف من كل وحدة. (بسطويسي أحمد، 1999، 330-

331)

وهناك بعض الاعتبارات الهامة والضرورية التي يجب أن يراعيها المدرب عند تنفيذه لهذه المرحلة ويضمن نتائجها منها:

- ✓ أن يكون هناك هدف واضح للوحدة التدريبية تسعى لتحقيقه خلال الزمن الفعلي للوحدة.
- ✓ أن تساهم كافة محتويات الوحدة في تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهيئة.
- ✓ أن يكون ترتيب المحتويات في الوحدة يساعد على تحقيق أفضل نتائج ممكنة لتحقيق أهدافها.
- ✓ تحديد أزمدة كل جزء وكل تمرين في الوحدة وفترة دوامه وفترة الراحة بكل دقة.

- ✓ أن تكون الأحمال التدريبية التي تحتويها محددة بدقة وموضوعية على أسس علمية.
- ✓ تحديد أسلوب إخراج وتنفيذ الوحدة من حيث تشكيلات اللاعبين خلال كل تمرين من تمارين الوحدة.
- ✓ أن تنظم وتنسق الأحمال التدريبية وشداقتها مع مراعاة مواعيد المباريات.

2-2- أقسام الوحدة التدريبية:

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاث أجزاء رئيسية، حيث ترتبط تلك الأجزاء بهدف من كل وحدة سواء كان تعليميا تدريبيا... وبذلك تبنى الوحدة التدريبية لتحقيق تلك الأهداف. (بسطويسي أحمد، 1999، 331)

حدد زمن الوحدة التدريبية على وفق المتطلبات التدريبية الخاصة وهناك وحدة تدريبية لمرة واحدة ولمرتين أو لثلاث مرات في اليوم الواحد كما يأتي:

أ- زمن الوحدة التدريبية لمرة واحدة في اليوم وتشمل:

✓ وحدة تدريبية قصيرة (30-90) دقيقة.

✓ وحدة تدريبية متوسطة (2-3) ساعة.

✓ وحدة تدريبية طويلة (أكثر من ثلاث ساعات).

ب- زمن الوحدة التدريبية: مرتين أو ثلاث مرات في اليوم وتشمل:

✓ يجب أن تكون الوحدات قصيرة.

✓ مجموع الوحدات لا يزيد عن (2-3) ساعة.

إن البناء الأساسي للوحدة التدريبية يتألف من :

2-2-1- القسم التحضيري: إن لهذا القسم أكثر من مصطلح إذ يطلق عليه (الإحماء، التسخين، المقدمة،

الإعداد) ويهدف القسم التحضيري إلى إعداد وتهيئة اللاعب أو اللاعب ينمي جميع النواحي لأداء الجزء الرئيسي

من الوحدة التدريبية وبصورة جيدة بإضافة إلى تجاوز حدوث الإصابات من خلال التهيئة المنتظمة والمتدرجة للأجهزة والأعضاء الجسمية بغية تحمل أعباء الحمل القادم على الوجه الأكمل.

أما الفترة تستغرقها فتعتمد على طبيعة الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والحالة المناخية وطبيعة اللاعب، مثلا: تكون فترة الإحماء طويلة عندما تكون تدريبات الجزء الرئيسي منصبة على تطوير السرعة القصوى والقوة العضلية وقد يستغرق الوقت ما بين (20-40) دقيقة وعموما هناك من يرى أنه تستغرق (5/1) من الجزء الكلي للوحدة التدريبية.

أهم الواجبات التي تقع على القسم التحضيري:

- ✓ الاسترخاء أي العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء والمرونة والمطاطية اللازمة.
- ✓ العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة سرعة الدم المدفوع في كل ضربة.
- ✓ العمل على زيادة اتساع الشعيرات الدموية.
- ✓ التنظيم الحركي أي الإعداد والتهيئة للمهارات الحركية الخاصة باللعبة.
- ✓ محاولة خلق الاستعداد النفسي للتدريب والمسابقة لدى اللاعب.
- ✓ العمل على رفع درجة حرارة الجسم. (أحمد بسطويسى، 1999، 332)

أقسام الجزء التحضيري:

الإحماء العام: تستخدم تمرينات الإعداد العام ذو الشدة القليلة والمتوسطة لغرض الإحماء العام وتؤدي مثل تلك التمرينات حيث تشمل جميع أجزاء الجسم لتنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية المختلفة بالجسم، وقد يؤدي الإحماء العام على شكل ألعاب بسيطة كألعاب المطاردة والتتابعات المختلفة والألعاب الصغيرة أو ألعاب الكرات..... الخ تلك الألعاب تتميز بجهد بدني منخفض، وبذلك يعمل الإحماء العام مع الإحماء الخاص في تهيئة اللاعب للأداء أفضل للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية اللاحقة.

الإحماء الخاص: يذكر أبو العلا عبد الفتاح 1998: "إذا كان هدف الإحماء العام هو تنشيط كل من الجهازين المركزي والعصبي الإرادي، فإن هدف الإحماء الخاص هو وضع الجهازين العصبي المركزي والعصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنهما من الأداء بفعالية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفيزيولوجية الإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم. (بسطويسي أحمد، 1999، 322)

2-2-2- القسم الرئيسي:

يشمل التمارين التي يكون لها التأثير الرئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التدريبية، وزمن هذا القسم يعادل (70-80%) من الزمن المخصص للوحدة. (فاطمة عبد المالح وآخرون، 2016، 82)

وتقع أهمية كبرى بالنسبة للجزء الأساسي للوحدة التدريبية فيما يخص ليس فقط ترتيب أولوية تنمية القدرات البدنية والمتمثلة في التمرينات الخاصة، بل يتعدى ذلك إلى ترتيب الجزء الخاص بتعليم وتحسين مستوى كل المهارات الفنية والخطئية. (بسطويسي أحمد، 1999، 333)

اعتبارات يجب أن تراعى في القسم الرئيسي:

- ✓ البدء بالتمارين التي تتطلب أفضل استجابة وانتباه وجهد.
- ✓ البدء بتمارين التعلم المهارة عقب الإحماء مباشرة لأن هذا يتطلب أقصى درجة من تركيز الانتباه، وذلك ينطبق أيضا على تمارين الاستجابة الحركية.
- ✓ تعطى تمارين السرعة بعد تمارين التعلم المهاري ضمان لعدم إرهاق اللاعبين.
- ✓ ألا تسير التمارين على وتيرة وراحة بل يجب أن تكون متنوعة.
- ✓ يخصص بعض الوقت لأداء التمارين طبقا للفروق الفردية.
- ✓ يجب مراعاة تطبيق المهارات التي تم تعلمها في وحدة تدريبية سابقة وخاصة تلك التي يحتاج اللاعب إلى تحسينها.

✓ يجب أن ينتهي هذا الجزء بأقصى درجة من درجات الأداء أن يكون في ظروف مثل تلك التي يقابلها اللاعب في المباراة أو المنافسة.

✓ طوال الوقت بل يجب مراعاة استمتاعهم بممارسة الأداء.

✓ تمارين القوة العضلية والتحمل تبدأ من منتصف الجزء الرئيسي وحتى نهايته.

✓ هذا الوقت غير مخصص فقط لممارسة اللاعبين اللعب ولكن يجب أن يقدم المدرب التغذية الراجعة

المؤثرة حتى يلاحظ خلال فترة الإعداد أن لا يستخدم مثل هذا النوع من التمارين لفترة طويلة ولكن

بتقدم المستوى ويزداد زمن التمارين المخصصة له. (بسطويسي أحمد، 1999، 334)

2-2-3- القسم الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى محاولة العودة بالفرد إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها قدر الإمكان، وذلك بعد

الجهد المبذول وخلال هذا الجزء يخفض الحمل التدريب الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية، فضلا عن عودة

الفرد الرياضي إلى حالة الاستشفاء والتهدئة إلى ما بعد استكمال متطلبات التدريب.

يستغرق هذا الجزء حوالي (7-10%) من الزمن المخصص لوحدة التدريب، يحتوي هذا الجزء على تمارين

الاسترخاء والتهدئة. (فاطمة عبد المالك وآخرون، 2011، 82)

2-3- أنواع الوحدة التدريبية:

يمكن تقسيم الوحدات التدريبية إلى أنواع التالية:

- أنواع وحدات التدريبية أساس للهدف.

- أنواع وحدات تدريبية أساس اتجاه تأثير حمل التدريب.

- أنواع الوحدات التدريبية أساس للتنفيذ.

أ- الوحدات التدريبية على أساس الهدف: إن أنواع الوحدات التدريبية على أساس الهدف كثيرة ومنها:

-وحدة تعليمية: تمثل الوحدة التعليمية في مجال التدريب أول الوحدات الخاصة بتعليم والتعرف على المهارات الفنية والخططية والتي تحتاج من المدرب سرد بعض المعلومات النظرية حول تكتيك مهارات الألعاب وتعويضها بالوسائل التعليمية المختلفة إن أمكن ذلك وتؤدي مثل تلك الوحدات في بداية الموسم التدريبي بكثرة وخصوصا مع المبتدئين حيث تختلف مثل تلك الوحدات مع المتقدمين عند التركيز على الأداء الفني (التكتيك) لجزء مهارة جديدة أو شرح المهارات الخططية، فيمكن بذلك تأديتها في بداية موسم المسابقات، أو الفترة الخاصة بذلك والتي يحددها المدرب.

-وحدة تعليمية تدريبية: يذكر هارا 1979 بأن الوحدات التعليمية التدريبية موقعها بالنسبة للسنة التدريبية، بعد الوحدات التعليمية وتعتبر الوحدة التدريبية التعليمية ذات أهمية كبيرة للمبتدئين والناشئين، وذلك في أولى مراحل تعلمهم للمهارات الرياضية والتدريب عليه حتى يصل اللاعب من مرحلة "للإدراك الأولي" للمهارة إلى "الإدراك الجيد" والذي يتميز بخلوه من الأخطاء الفنية بقدر الإمكان. (بسطويسى أحمد، 1999، 335)

-الوحدة التدريبية: يستخدم المدرب هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة تطوير مكونات الحالة التدريبية للاعب، فقد يحتوي محتوى الوحدة التدريبية إلى تنمية وتطوير المكون البدني الخاص للاعب، ومن ثم توجه الأحمال التدريبية بالوحدة إلى ذلك مع مراعاة أن يقنن اللعب اتجاه تأثير تلك الأحمال وأسلوب تنفيذها، كما يلاحظ توجيه هدف الوحدة إلى تطوير المهارات الخططية والأدائية للاعب مع تحقيق نمذجة بين هذا التطوير والارتقاء بمتطلبات النشاط الرياضي التخصصي للاعب كالقتال الفعلي مثلا في أن واحد. (أحمد محمود إبراهيم، 2005،

556)

-الوحدة الاستشفائية: وينظر التدريب حاليا إلى الوحدة الاستشفائية على أنها من المكونات الأساسية لتخطيط وتقنين وتوزيع الأحمال التدريبية للاعب خلال برامج التدريبية الخاصة بالنشاط الرياضي الذي يمارسه، لذا فعلى المدرب أن يراعي عند استخدامه للوحدة الاستشفائية انخفاض مرات التكرار والتي تتمثل في حجم الأحمال مع

ضرورة التنوع في محتويات تلك الأحمال، حيث ذلك يوفر أساس جيد لنجاح المدرب في الاستشارة الداخلية للاعب مما يوفر للأجهزة لها الظروف الملائمة للتخلص من مخلفات التمثيل الغذائي وكذلك المواد المسببة للتعب، هذا يوفر بعد ذلك تأقلم تلك الأجهزة الوظيفية مع محتوى الأحمال التدريبية وتأثيرها مسببا تطوير مستوى التكيف الوظيفي للاعب. (بسطويسى أحمد، 1999، 336)

-**الوحدة التقييمية:** تعتبر الوحدات التقييمية وحدات خاصة بقياس المستوى، وذلك منذ بداية السنة التدريبية وحتى موسم المنافسات للوقوف على مستوى اللاعب ومعرفة ما ينقصه من قدرات بدنية أو مهارات فنية أو خطئية. (بسطويسى أحمد، 1999، 337)

ب- الوحدات التدريبية على أساس اتجاه تأثير حمل التدريب: يوجد نوعان من الجرعات التدريبية تبعا لاختلاف حمل التدريب، أحدهما الجرعة ذات الاتجاه الموحد، والجرعة ذات الاتجاه المتعدد.

- **جرعة التدريب ذات الاتجاه الفردي:** من آراء الخبراء العلميين والمدربين ذو الخبرة في مجال التدريب الرياضي للأنشطة المختلفة أن الوحدات التدريبية ذات التأثير الفردي توجه أحمالها إلى تطوير التحمل الهوائي والتحمل اللاهوائي والسرعة بأنواعها المختلفة والقوة بأنواعها المختلفة والتحمل الخاص، أي أن تلك الوحدات يوجه محتوى أحمالها التدريبية إلى تطوير مكون واحد من مكونات الهيكل البنائي للحالة التدريبية للاعب ويتخصص أكثر ليوجه لتطوير جزء معين وهو "عنصر القوة المميزة بالسرعة". (أحمد محمود إبراهيم، 2005، 557)

- وعند استخدام الجرعة ذات الاتجاه الموحد يراعى الالتزامات وتوجيهات التطبيقية التالية:

✓ التركيز على استخدام حجم حمل تدريبي أكثر وزيادة فعالية التأثير الفيسيولوجي من خلال مراعاة التموج ما بين الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل والتغير ما بين العضلات المستخدمة.

✓ ينصح بعدم استخدام هذه الجرعات في بداية الموسم التدريبي أو مع اللاعب بعد الانقطاع لفترة عن التدريب، ويفضل في هذه الحالة الاعتماد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد.

✓ يتفوق تأثير الجرعات ذات الاتجاه الموحد على الجرعات ذات الاتجاه المتعدد في تحسين النتائج الرياضية وتحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة والإمكانات الوظيفية لأجهزة الجسم.

- استخدام مبدأ التنوع وتطبيق ذلك على طرق التدريب ووسائله حيث أن هذا النوع من الجرعات التدريبية يؤدي إلى سرعة التدريب. (بسطويسي أحمد، 1999، 323)

- **الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد:** هي الوحدات التدريبية التي لها أكثر من هدف بغرض تنمية أكثر من صفة بدنية في الوحدة التدريبية الواحدة، وتستخدم مثل تلك الوحدات في حالات خاصة، حيث يكون استخدام تلك الوحدات في موسم الإعداد الخاص حيث لم يستكمل اللاعب لياقته بعد إعداده البدني، كما ينصح بأن تؤدي في فترات متقطعة بين المنافسات كوحدة استشفائية وبأحمال أقل من القصوى. (بسطويسي أحمد، 1999، 340)

- **جرعة التدريب ذات الاتجاه المتتالي:** على المدرب أن يراعي الوضع في التابع المستخدم لوسائل تحقيق وتطوير الصفات أو القدرات البدنية الخاصة باللاعب. (أحمد محمود إبراهيم، 2005، 559)

تنقسم هذه الجرعة إلى جزأين أو ثلاث أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاته نحو تنمية صفات بدنية معينة ومثال على ذلك أن يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات اللاهوائي والجزء الثالث تنمية التحمل الهوائي. (بسطويسي أحمد، 1999، 320)

ج- أنواع جرعات تبعا لطريقة التنفيذ:

قسم هارا أنواع جرعات التدريب تبعا لطريقة التنفيذ إلى عدة أنواع منها: الجرعات الفردية والجماعية والموحدة والحرّة.

- **الجرعة الفردية:** في هذه الجرعة يقوم أ اللاعبين بالتدريب بمفرده ويتم التدريب بطريقة فردية

اعتمادا على نفسه وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تقنين حمل التدريب بصورة دقيقة وزيادة اعتماد

اللاعب على نفسه وزيادة الثقة ، كما يمكن أن تساعد هذه الطريقة في تنظيم وقت اللعب نظرا

لاختيار مواعيد التدريب التي تتناسب مع ظروفه الخاصة، غير أن سلبيات هذه الطريقة عدم

توافر عامل المنافسة الناتجة عن مشاركة الزملاء في التدريب.

- **الجرعة الجماعية :** تؤدي هذه الجرعة في وجود عدة لاعبين معا ما يخلق فرصة طيبة لاستشارة

عامل المنافسة إلا أن هذه الطريقة يصعب فيها دقة تقنين الأحمال التدريبية كما في الطريقة

الفردية.

- **الجرعة الموحدة:** وتتم بتأدية جميع اللاعبين (الفريق) التمرينات الموضوعية في شكل جماعي

موحد مما يتيح للمدرب الفرصة في التوجيه الجماعي، غير أن من سلبيات هذه الطريقة ضعف

القدرة على التركيز الفردي.

- **الجرعة الحرّة:** تتميز بخبرة ومعرفة عالية ويمكن استخدام هذه الطريقة مع اللاعبين ذوي

المستويات العالية بأسلوبين منهما التدريب الدائري وطريقة التدريب الثابت. (بسطويسى أحمد،

1999، 323)

2-4- ديناميكية تشكيل الوحدة التدريبية:

تلعب القدرات البدنية الخاصة بالمهارات والأنشطة والألعاب الرياضية دورا ايجابيا لا في تقدم المستوى، وبذلك تمثل ديناميكية وضع تلك القدرات مع المهارات الفنية والخططية في كل دورة تدريبية مشكلة من مشاكل التدريب والتي تعرضها فيها فيما يلي:

✓ **بالنسبة لتمرينات القدرات البدنية الخاصة:** بالنسبة لتمرينات المرونة ينصح بأن تؤدي في الجزء

الإعدادي من مقدمة الوحدة التدريبية، بحيث تكون العضلات غير مجهدة، كما ينصح بأن تؤدي بعد

التمرينات التوافقية إن وجدت في الوحدة التدريبية، كما ينصح بأن تكون لتمرينات الإعداد البدني العام

أسبقية الأداء عن تمرينات الإعداد البدني الخاص، أما بالنسبة لتمرينات السرعة فينصح بأدائها قبل

تمرينات القوة، هذا لارتباطها بالقدرات التوافقية للاعب والتي تتطلب عدم وصول العضلات إلى حالة

الإجهاد عند تنمية مثل تلك القدرات. أما بالنسبة لتمرينات التحمل بصفة عامة فيكون أداؤها متأخرا

عن كل تمرينات القدرات البدنية. (بسطويسي أحمد، 1999، 334)

وبالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى يجب أن يكون لها أسبقية الأداء عن تمرينات

تحمل القوة كما لتمرينات سرعة الأداء وسرعة رد الفعل والسرعة القصوى أسبقية الأداء عن تمرينات

السرعة الانتقالية وتمرينات السرعة الانتقالية لها أسبقية الأداء عن تمرينات تحمل السرعة.

✓ **بالنسبة للمهارات الفنية والخططية:** تحتاج كل من المهارات الفنية والخططية قدرات توافقية عالية،

بالإضافة إلى عملية التركيز عند الأداء الأمر الذي يستدعي إعطائه أولوية الترتيب في الوحدة التدريبية

بعد المقدمة مباشرة، وقبل التمرينات الأساسية الخاصة بحيث يكون اللاعب بعيدا عن الإجهاد، وبذلك

فعند تعلم أو تطبيق أو تحسين مثل تلك المهارات ينصح بان يكون لها الأسبقية في الأداء عن القدرات

البدنية الخاصة والتي تكلمنا عنها، حيث تلعب تلك المهارات الفنية (التكنيكية) والخططية (التكتيكية)

دورا ايجابيا في الوصول إلى مستوى أفضل بالنشاط المعني. (بسطويسى أحمد، 1999، 335)

✓ بالنسبة لتمرينات التحمل الهوائي واللاهوائي: بصورة عامة وبخصوص نظم الطاقة الهوائية واللاهوائية

فينصح بأسبقية التمرينات الخاصة بالتحمل اللاهوائي عن الهوائي، كما ينصح أيضا بأسبقية أداء

تمرينات التحمل اللاهوائي الفوسفاتي والتي تحتاج زمنا أقل وشدة عالية عن التمرينات الخاصة بالتحمل

اللاهوائي واللاكتيكي والتي تحتاج إلى زمن أطول نسبيا. (بسطويسى أحمد، 1999، 335)

3- الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

يتمتع لاعب كرة القدم اليوم بمساحة أقل، وعليه أن يتصرف في أسرع وقت ممكن، أن سرعة التنفيذ التي يمكن

تحسينها هي أكثر فعالية من الناحية النوعية. تؤدي سرعة اللعبة الحالية إلى الأداء الذي يحتاج إلى التحسين. ترتبط

مفاهيم سرعة التنفيذ هذه بطبيعة الحال بقدرة المتسلسلات الفنية للاعب على توقعه وتصوره للعبة، وفي الوقت

الحاضر يتم تحديد غالبية الأهداف في الهجمات السريعة.

يجب أن يجمع اللاعبين العصريون بين السرعة والتقنية وأن يكونوا قادرين على تكرار الأعمال المتفجرة الأطول

والأكثر نوعا خلال المباراة، إذ لم يكن اللاعب في حالة بدنية جيدة فيرى محمد إبراهيم شحاتة (2008) أن

اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى ما يتمتع به الفرد بقية اليوم،

وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة. فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب

لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها

البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر

والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز

العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج. (شحاتة، 2008، 171)

ويتفق كل من (محمد لطيف، فرج حسين، حنفي مختار، بطس رزق الله وعبدالله أبو العلاء) على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن:

- أ- القوة المميزة بالسرعة.
- ب- التحمل.
- ج- القوة العضلية.
- د- الرشاقة.
- هـ- المرونة.
- و- السرعة. (غازي، 2011، 37)

3-1- التحمل:

ويقصد به مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء، بالاعتماد على قدراته الفنية والخططية بفاعلية دون ظهور علامات التعب الذي قد يكون عائقاً بينه وبين تحقيق الدقة وتكامل الأداء المطلوب خلال المنافسة. (حنفي، 1998)

كما أن مصطلح التحمل مرتبط بمصطلح التعب فتطوير خاصية التحمل هدفه تأخير ظاهرة التعب أقصى ما يمكن خلال مراحل الأداء أو المنافسة. ونميز نوعين من التحمل:

- **التحمل العام:** ويقصد به مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء مجهود بدني بشدة متوسطة

ولفترة طويلة وتكون كفاءة الجهاز التنفسي عالية. (طاهري، 2022، 79)

- التحمل الخاص: ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه قدرة اللاعب على مواصلة الأداء في الأحمال

التدريبية التخصصية بفاعلية ودون ظهور علامات التعب. (مفتي، 1979)

كما يمكن أن يفسر بكونه ارتباط التحمل مع صفة بدنية أخرى، حيث يمكن أن نحدث عن تحمل السرعة، أو تحمل القوة، وبالتالي محاولة الرياضي الحفاظ على نفس أداء إحدى الصفات البدنية أو أكثر الخاصة باختصاصه الرياضي طيلة أطوار المنافسة دون تأثره بظاهرة التعب. (طاهري، 2022، 80)

وحسب ريسان خريط (1988) فإن التحمل الخاص يقسم إلى ثلاث أنواع: تحمل القوة، تحمل السرعة، تحمل العمل الثابت.

ولما نتكلم عن لاعب كرة القدم فإن التحمل الخاص يعني مقدرة اللاعب على أداء مختلف المهارات والحركات الأساسية بفاعلية كافية طيلة مدة المباراة، فإن تكون قوة التصويب وسرعة الانطلاق وكذلك أدائه في مختلف الصراعات الثنائية ثابتا ولا يتأثر بعامل التعب، وإن هذه الصفة لطالما كانت نقطة الفارق في العديد من المباريات خاصة في تلك التي تمتد إلى أشواط إضافية. (طاهري، 2022، 80)

3-1-1- المظاهر الفيزيولوجية لصفة التحمل:

- زيادة قدرة القلب على ضخ الدم.
- اعتدال النبض القلبي.
- زيادة حجم الرئتين ومنه تحسن القدرات التنفسية.
- زيادة عدد الكريات الحمراء في الدم، بالتالي وصول كمية أكبر من الأكسجين إلى الخلايا.

(محمد الوقاد، 2003)

3-1-2- طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد 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 إلى ساعة ونصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 140-150 ضربة في الدقيقة وهذا 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، ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري.

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

أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الأخر. (جميل، 2004، 92)

3-2- السرعة:

تعتبر السرعة في المجال الرياضي من القدرات البدنية الأساسية والهامة في تحسين والتقدم بالمستوى كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة لكرة القدم واليد والسلة، هذا إلى ألعاب القوى والسباحة والملاكمة.... الخ.

وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت والمدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب كفاءة الجهازين العضلي والعصبي، وبذلك يفهم تحت مصطلح السرعة التعاريف التالية:

*إمكانات الفرد الوظيفية عند الأداء الحركي والذي يحدث نتيجة الانقباض والانبساط العضلي في أقل زمن.

*القدرة على إنجاز حركة أو حركات متكررة في أقل زمن ممكن.

*أداء حركات متكررة بإيقاع سريع. (بسطويسي، 2007، 148)

السرعة هي القدرة الفائقة على أداء اللاعب أثناء تحركاته المختلفة داخل الملعب بالكرة أو بدونها على شكل انطلاقات مختلفة أو الجري السريع حسب حالات اللاعب مع الانسيابية في تغيير الاتجاه أثناء الحركة وفق متطلبات مواقف اللعب المختلفة في أقصر وقت ممكن. (غازي صالح، هاشم ياسر، 2013، 125)

3-2-1-أنواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع محدد من الحركات، وإنما تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام وتمير الكرات بأنواعها والاستجابة الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

1- سرعة الانتقال (العدو):

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة ومتتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة ومن الأمثلة ذلك العدو السريع لمسافات محددة أو بين مكان لآخر سواء بالكرة أو بدونها أو في قدرة المهاجم في التسارع والتخلص من المدافع كذلك في قدرة المدافع في اللحاق بالخصم قبل إحراز الهدف.

2- سرعة الأداء:

وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن زمن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة التمير والتصويب والسيطرة على الكرة والجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة.

3- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

وهي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

3-2-2-3- مبادئ تنمية السرعة:

1- تبدأ تدريبات السرعة بدون استخدام الكرة لتنمية السرعة القصوى ثم تبدأ تمارين السرعة الخاصة باستخدام الكرة.

2- تهيئة اللاعب نفسياً لتدريبات السرعة بعمل فترة إحماء كافية لتجنب إصابات وليصبح التدريب مؤثراً.

3 - التدرج والإيضاح لكمية تدريبات السرعة من حيث البدء بتدريبات السرعة الأقل من القصوى ثم التدرج للقصوى مع التكرار التمير حتى بداية ظهور مظاهر التعب على اللاعب.

4 - أن يبذل اللاعب أقصى جهد ممكن أثناء التدريب على السرعة وذلك بالعدو بأقصى سرعة أثناء تكرار التدريب، على أن يعود إلى حالته الطبيعية قبل تكرار أداء مرة أخرى.

5 - يجب إعطاء فترات كافية لاستعادة الشفاء للاعب لإمكانية تكرار التدريب بصورة مشابهة للحالة الأولى من الأداء كما يجب تقوية العضلات العاملة بشكل جيد قبل تنفيذ تدريبات السرعة تجنباً لتقلص العضلات والأربطة.

6 - تعطى تدريبات السرعة أثناء فترة الإعداد تستمر طوال فترة المنافسات أن يكون موقعها خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بعد فترة إحماء جيدة ويجب إعطاؤها قبل تدريبات التحمل.

7 - تعتبر طريقة الحمل التكراري أفضل سبل تنمية السرعة لأنها تساهم بسرعة عودة اللاعب للحالة الوظيفية الطبيعية بعد فترة العمل دون أن تنخفض استشارة الجهاز العصبي للاعب لفترة العمل اللاحقة.

8 - يجب أن لا يزيد عدد مرات التدريب على السرعة من 3-5 مرات أسبوعياً مع استخدام شدة تدريبات تتراوح ما بين 85-100 بالمائة من أقصى مقدرة اللاعب بتكرار لعدة مجموعات من 3-6 مجموعات مع إعطاء فترة راحة مناسبة تتراوح ما بين 2-6 دقائق على أن تتراوح مسافة الجري ما بين 30-50 متر كما يجب التنوع في الطرق والوسائل المستخدمة لتنمية السرعة من أجل التخلص من عامل الملل الذي قد يصيب اللاعبين والعمل على زيادة الدافعية عن طريق استخدام تدريبات السرعة التنافسية بين اللاعبين. (السيد، 2016، 39-40)

إن النسق المتزايد وتسارع مستوى الأداء في كرة القدم زاد من أهمية خاصية السرعة لدى لاعبي كرة القدم، فكثير من المواقف يتوقف نجاحها على هذه الخاصية، فحاجة اللاعب إلى الجري السريع والركض إلى الكرة في كل أطوار اللقاء جاءت لتلبي التغيرات والتطورات الحاصلة في خطط اللعب التي تستلزم سرعة التنفيذ وسرعة الاستجابة. (طاهري، 2022، 81)

3-3- المرونة:

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

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل

ويعرف haree و firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبياراته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل. (علاوي، 1989، 80)

3-3-1- أنواع المرونة:

قسم "هارا" المرونة إلى قسمين وهما:

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

2- 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 وتكون المرونة ايجابية أو سلبية.

1_ المرونة الايجابية: وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

2_ المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة. (نصيف، 1990، 296)

3-3-2- تطوير وتنمية المرونة:

_ يفضل البدء في تنمية المرونة لدى اللاعبين الناشئين في سن 11-14 سنة لأنها أفضل المراحل العمرية لاكتساب وتنمية المرونة.

_ يجب أن تشمل الوحدة التدريبية اليومية على تدريبات المرونة في الجزء الإعدادي منها وبصفة مستمرة بداية من فترة الإعداد العام والخاص وفي نهاية المسابقات وفي أثناء الفترة الانتقالية.

_ تبدأ تدريبات المرونة العامة بحجم كبير وسرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعة التدريبات تدريجياً على أن تحل المرونة الخاصة محل المرونة العامة بعد فترة زمنية مناسبة في فترة الإعداد.

__ أن تعطى تدريبات المرونة على شكل مجموعات من 3-5 مجموعات يكرر فيها التدريب من 10-15 تكرار مع إعطاء فترة راحة ايجابية بين كل تكرار وآخر.

__ يجب التركيز على استخدام تدريبات المرونة أثناء الإحماء وذلك لتهيئة العضلات والمفاصل للعمل الحركي المطلوب أثناء الوحدة التدريبية.

__ يجب أن تأخذ الحركة أقصى مداها في التدريب ولكن بعدم شعور اللاعب بألم.

__ أن تناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة والحجم مع الحالة التدريبية لكل لاعب.

__ أن لا تعطى تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل أو في نهاية الوحدة التدريبية.

__ تلازم تدريبات المرونة مع القوة لضمان التنمية للجهاز العصبي والعضلي.

__ يجب تنمية وإعطاء تدريبات المرونة قبل تدريبات السرعة.

__ استخدام التدريب الايزوتوني المتحرك لتنمية المرونة مما يساعد على زيادة مرونة المفصل وإطالة العضلات والأربطة.

__ يجب أن يراعي المدرب في تنمية المرونة السلبية الحذر الشديد بعدم أدائها بشكل مفاجئ وسريع وإعطائها بعد

أداء الإحماء بشكل جيد أن تسبق تدريبات المرونة السلبية تدريبات المرونة الايجابية.

__ زيادة تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم في اتجاه التدريبات المهارية من حيث التصويب والتمرير والسيطرة على

الكرة ورمية التماس وضربات الرأس. (السيد، 2016، 131-132)

3-4- الرشاقة:

وهي مقدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو من الارتقاء، وفي

اختصاص كرة القدم يمكن وصفها على أنها الطريقة التي يستخدم بها اللاعب جسمه لأداء حركة ما بمنتهى الدقة،

ودون تأثرها في حالة تغيير الاتجاه ويكون هذا بسرعة وانسيابية، وان حاجة لاعب كرة القدم إلى الرشاقة في الوضعيات أين يتطلب الموقف دمج أكثر من حركة واحدة، أو الانتقال من مهارة إلى أخرى.

3-4-1- تطوير وتنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا، 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 التجريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح هارا وماتيفيف باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير صفة الرشاقة.

✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالرجل الأخرى أو المحاورة بها.

✓ التغيير في سرعة وتوقيت الحركات.

✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين_تقصير مساحة الملعب.

✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين.

✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

ومن أهم الشروط التي يجب إتباعها لتنمية الرشاقة ما يلي:

- المداومة إلى إضافة مهارات جديدة.

- التنوع والإكثار من التمرينات المركبة.

- تغيير ظروف وشروط التدريب.

- الاعتماد على الألعاب المصغرة.

- تنطيط الكرة.

- تمارين توازن الكرة على الرأس والفخذ والقدم.
- التنوع في تمارين التصويب من الكرات العالية ونصف عالية.
- الجري المتعرج بالكرة.
- تمارين المراوغة والخداع بالجسم. (حنفي، 1998، 77)

3-5- القوة لدى لاعبي كرة القدم:

3-5-1- تعريف القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها. (مفتي، 2000، 15)

ويعرف عصام عبد الخالق القوة بأنها كفاءة الفرد على الأداء البدني بالتغلب أو مواجهة المقاومات المختلفة.

ويعرفها زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.

ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر عن

حجمها أو شكلها. (تميم، 2017، 109-110)

3-5-2- مبادئ تنمية القوة:

✓ يجب تنمية تحمل القوة وفي شكل محدود القوة المميزة للسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي

الطويلة الأمد.

✓ يجب أن لا تنمي القوة العظمى إلى بعد اكتمال النضج البدني.

✓ في مرحلتي التدريب الأساسي والتدريب البنائي أن تستخدم في تدريب القوة خصوصاً التمارين العامة وأن

تنفذ هذه التمارين أساساً من الاستلقاء والانبطاح.

✓ يفضل في تدريب المبتدئين استخدام أنواع التمارين العامة التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة.

- ✓ يجب في التدريب الأساسي أن تنمي أولاً عضلات الجذع الأمامية والخلفية.
- ✓ قبل وبعد تمارين القوة وأثناء فترات الراحة بين مجموعة من التمارين وأخرى يجب تأدية تمارين إرخاء.
- ✓ تنمي أنواع القوة العضلية بواسطة الطريقتين التكرارية والفترية.
- ✓ يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي تماشياً مع تقدمه في تعلم وإتقان التكنيك.
- ✓ يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيماً.
- ✓ تزداد حصة التمارين الخاصة مع تقدم العمر الرياضي.
- ✓ يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص بتنمية القوة العظمى ألعاب كرة أو تمرينات جمباز إيقاعية. (النمر، الخطيب، 1996، 130)

3-5-3- أنواع القوة العضلية:

إن الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات البدنية باستخدامات مرتفعة، أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال بل كثيراً ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما يلي الجري أو الوثب أو الرمي أو ارتباط القوة بصفة التحمل أي الارتباط بعامل تكرار الأداء لفترة طويلة متتالية كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو لعب الكرة مثلاً.

3-5-3-1- القوة القصوى:

يمكن تعريف القوة القصوى بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.

والقوة القصوى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومة التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال والمصارعة والجمباز.

كما أن هناك أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى قدر كبير من القوة القصوى مثل رياضات رمي المطرقة ودفع الجلة والتجديف. (علاوي، 97)

ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمدة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشهدها في كرة الطائرة من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة الدفاع والسحق. (أبو المجد، 1997، 83)

3-5-3-2- القوة المميزة بالسرعة:

وهي تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة ألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة. (اشرف محمود، 2016، 74)

3-3-3- تحمل القوة:

تعد صفة تحمل القوة من أهم الصفات البدنية المركبة التي يتميز بها الأداء في أغلب الألعاب والفعاليات الرياضية خصوصية من حيث مقدار ونوع القوة والمدى الزمني لإظهارها.

ويعرفها "كمال عبد الحميد" و"محمد صبحي حسانين" بأنها القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته.

ويعرفها "حسن شحاتة" بأنها قدرة الباطن العضوي أو جزء منه على مواصلة إظهار القوة يعد التعب وتتميز ببذل قدر كبير من القوة مع المثابرة الذهنية والبدنية. (حسن شحاتة، 2004، 25)

3-6- القوة الانفجارية في كرة القدم:

3-6-1- تعريف القوة الانفجارية:

لقد ظهرت تعريفات كثيرة للقوة الانفجارية باعتبارها أحد عناصر القوة العضلية بحيث "ينظر البعض إلى القدرة power مرادف للقدرة الانفجارية explosive power كمصطلح فيزيائي.

بينما نرى أن مصطلح القدرة الانفجارية: يعني انطلاق أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة... والقدرة الانفجارية تظهر من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنين لمرة واحدة. (بسطومي، 2007، 115-116)

ويرى (روز غازي عمران): " أنه يقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن". (غازي ، 2014 ، 15)

بينما يرى "Schmidt bleicher 1992) بأن القدرة العضلية (الانفجارية) هي قابلية الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى حافز ممكن في فترة زمنية محددة وتعتمد هذه الفترة الزمنية على المقاومة أو الحمل الذي يجب العمل ضده على تنظيم التدريب. (المياحي، 2016، 30)

وهي كذلك القيام بحركات تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة لإنتاج الحركة. ويشابه هذا المصطلح في معناه القوة المميزة بالسرعة، لكن على شرط أن تكون القوة قصوى. وتظهر هذه الحركة لمرة واحدة فقط مثل (الارتقاء وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم، أو عند الانطلاقات....) (محمدات رشيد، لوكية يوسف، 2016، 92)

"وينظر (مهند البشتاوي وأحمد الخواججا): على أن القوة الانفجارية هي جزء من القوة المميزة بالسرعة لكن الجهود العضلي يكون في أقصى مقدار والزمن في أقصر زمن" (مهند، الخواججا، 2005، 346)

3-6-2- طبيعة الجهد البدني في كرة القدم:

"إن التحليلات المذكورة في المؤلفات العلمية تسلط الضوء على حقيقة أن كرة القدم هي رياضة متقطعة تتميز بجهود متفجرة ومتكررة"، الأمر الذي يتطلب العديد من الصفات الحركية وخلال المباراة كل لاعب يدرك من (1000) الى (1400) حركة قصيرة المدة مابين 2 إلى 4 ثوان، وأن كمية العمل القصير زادت على مستوى الممارسة وتطورت خلال الموسم اعتمادا على الفترة التنافسية. هذه الجهود هي سرعة قصيرة، والتغيير في الاتجاه، الارتقاء (القفز)، ضرب الكرة...

أن ربط القوى العضلية بتنفيذها بسرعة عالية جدا (القوة الانفجارية) أمر في غاية الأهمية للأداء المميز في كرة القدم، نظرا لشيوع الأداء القوي السريع في معظم مهارات وخطط كرة القدم، ونظرا للحاجة الملحة لانجاز الانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات والتصويبات بمعدلات عالية من السرعة. (مفتي، 2014، 21)

ولقد أجمعت العديد من آراء العلماء حول أهمية القوة عند لاعبي كرة القدم حيث يذكر ألفريد كونزه (Alfred kunze) أنه يجب توفر عنصر القوة في صورها المختلفة (بما فيها القوة الانفجارية) لدى لاعبي كرة القدم وعلى سبيل المثال في التسديد أو في المهاجمة القفز إلى الكرة أو التمرير العالي الطويل البعيد وضرب الكرة بالرأس....

ويرجع (كاظم الربيعي وموفق المولى) أن تدريب القوة في كرة القدم تتجلى في الحاجة التي تفرضها المنافسة على اللاعب. وهناك العديد من الأمثلة كالقفز لنطح الكرة ومكاتفه الخصم. (غازي، هاشم ياسر، 446)

3-6-3- كيف تطور القوة الانفجارية حسب "cometti gilles"

يلاحظ أن لتحسين القوة الانفجارية أربع مراحل هي:

- 1- لتحسين القوة الانفجارية نبدأ أولا مع سباقات السرعة.
- 2- ثم نقدم بليومتريكس مع القفز الأفقي حلقات الحبال سكيينغس.

- 3- يتم تقوية العمل البليومتري العمودي لاستعمال الحواجز، المقاعد، والقفز العميق.
- 4- وأخيرا نقدم العمل مع إضافة الأحمال. (Cometti gilles, 2017,5-8)

3-6-4- حاجة لاعب كرة القدم للقوة الانفجارية:

- تسمح بمقاومة الجاذبية طوال تسعين دقيقة أو أكثر خلال التحركات والجري والوثبات المتواصلة.
- كثرة عدد التمريرات وكذلك التصويب على المرمى.
- عند تنفيذ مختلف المتطلبات الخططية الهجومية والدفاعية.
- محاولة استخلاص الكرة من المنافس وتشتيتهما وأثناء الالتحام.
- الوثبات المتعددة سواء التهديد أو التمرير بالرأس.
- التصادم مع المنافسين خلال الالتحام وارتطامات اللاعب مع المنافسين.
- الحاجة إلى تنفيذ رمية التماس. (مفتي إبراهيم، 19)

3-6-5- بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة الانفجارية:

- مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.
- التصويب إلى المرمى.
- التمرير الطويل والتمرير القصير.
- مهاجمة الكرة في حوزة المنافس بهدف تشتيتهما واستخلاصها منه.
- رميات التماس الطويلة القوية.
- ضربات الرأس سواء بهدف تصويب أو التشتيته أو التمرير.
- التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض.
- الانطلاقات وتغيير الاتجاه.

- الوثب.

القوة الانفجارية (هنا هي جميع أنواع الرمي الدفع... الخ) والقياس هي المسافة فكلما زادت يكون اللاعب يمتلك القوة الانفجارية في كرة القدم مثل ضربة الجزاء، صرب الكرة بالرأس، الارتقاء، الضربة المباشرة، القذف السريع للمرمى. (البشتاوي، خوجا، 374)

3-6-6- المتطلبات الأساسية من أجل ظهور القدرة العضلية بشكلها الحقيقي:

لأجل أن تظهر القدرة العضلية الانفجارية بشكلها الحقيقي يجب أن تتوفر متطلبات أساسية:

- 1- درجة عالية من القوة العضلية.
- 2- درجة عالية من السرعة.
- 3- القدرة على دمج القوة والسرعة. (المياحي، 30)

"كما يضيف (نايف الجبور) شرط توافر درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيئ أسبابها بالتكامل بين عامل

القوة العضلية وعامل السرعة". (نايف الجبور، 243)

خاتمة:

يستخلص الباحث إن عنصر القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر لاعبو كرة القدم استخدامها ويظهر استخدام هذا العنصر جليا وواضحا في أداء المهارات ومختلف الجوانب الخططية وبالتالي يجب التركيز على تطويرها واستغلالها إلى أبعد الحدود وذلك بما يتماشى مع منطلق النشاط الممارس وهو كرة القدم، هذا فضلا عن إسهامها في إكساب اللاعب الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس وتجنب الإصابة عند الاحتكاك المستمر بالمنافس، لذلك فإن العمل على استخدام الوسائل الفعالة في تنمية القوة المميزة بالسرعة قد يسهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة القدم
والمرحلة العمرية أقل من 15 سنة

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى حيث يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم ولغتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى.

يلعب الأداء المهارى في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب، وتعد المهارة عنصرا أساسيا في لعبة كرة القدم حيث أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلا ضرورة لا بد منها.

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي.

1-الأداء المهارى:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمن اللعبة. (غازي صالح، هشام ياسر، 13)

وهو التعاقب الحركي الأوتوماتيكي المنظم الحاصل نتيجة التدريب باستخدام أداة والذي يمكن بواسطته حل الواجبات المهارية المراد تنفيذها. (هاشم، 2011، 29)

1-2-مراحل الأداء المهارى:

تمر عملية اكتساب الأداء المهارى بثلاثة مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

1-2-1-مرحلة التوافق الأولي للمهارة: تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة والذي يسمى "بالشكل الخام" ومجال تلك المرحلة في درس التربية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية. (جابر، 1982، 11)

1-2-2-مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة: تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد غير لازمة لأداء الحركة ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء. (البشتاوي، الخواج، 2005، 200)

1-2-3-مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهارة: إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول بالللاعب إلى أداء

المهارة الأساسية بصورة آلية ومن خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة. (غازي، هشام ياسر، 17)

1-3- أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارة الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي. إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث لتدريب الرياضي فذلك بتكرار من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسات مما يؤدي إلى اكتساب الرياضي الآلية عند الأداء المهاري، فالمهارة وسيلة تنفيذ الخطة. (موفق، 2008، 38)

1-4- عوامل نجاح أداء المهارة:

"في لعبة كرة القدم عليك أن تعرف كل شيء لا الكرة فقط". نيلسون رودريغور (عبلة، 2011، 241)

— كن في وضع جيد: إدراك المسار والشعور بشدته.

— ضمان دعم القدم: الحصول على توازن جيد، دور اليدين.

— التوجه الجيد تكييف السطح (ارتخاء عند السيطرة، وصلب عند التسديد).

— في وقت القيام بالمهارة، التركيز والنظر إلى الكرة.

إذا كان المدرب يعتني فقط لتحسين الفريق بشكل عام، سوف ندرك بسرعة أن المستوى الفردي للاعبين لا يزيد،

العناية بشكل فردي من اللاعبين، مستواهم سوف يزيد بقوة. (Jean-Michel, 2016, 55)

1-5- متطلبات الأداء المهارى في كرة القدم:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972) تدرج أسلوب اللعب الهجومى حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات غير مجدية، وهذا محاولة للتغلب على الشكل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز على ثلاث (3) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى. وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواجدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (حنفي، 1997، 187-188)

1-6- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم من العناصر المهمة والتي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم أحيانا تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهارى الكبير في أداء لاعبي كرة القدم. وعلى ضوء ذلك فالمهارات الأساسية بكرة القدم هي بمثابة

تكنيك اللاعب وأدائه للكرة ومدى انسجامها مع مهاراته الحركية وحسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفقاً لحالات اللعب المختلفة في إطار قانون كرة القدم. (غازي صالح، هاشم ياسر، 20)

أ- التمير:

التمير وسيلة ربط بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد.

إن إجادة الفريق للتمير من العوامل التي تساعد على السيطرة في مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، حيث يركز اللاعب على أداء التمير كالتالي: (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، 2001، 57-60)

✓ **التمير الأمامي:** يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمرين الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى مساعدته للتخلص من الكثير من المدافعين.

✓ **التمير العرضي:** إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللاعب أو يستطيع التمير إلى الأمام.

✓ **التمير للخلف:** أما آخر خيار عند اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهّد اللاعبين لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة لزميل للخلف حتى على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمير.

وعند التدريب على مهارات التمير يراعي التركيز على المتابعة لمواقف اللعب المتغير والحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين، كما لا بد أن يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً استخدام القوة اللازمة للوصول للكرة لمكان الزميل.

ب-الجري بالكرة:

يعد الجري من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج الى استمرار التركيز بالنظر الى الكرة وانما يمكن أن يكون من كل لمستين للقدم ويوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظته الكرة والموقف الذي فيه اللاعبين. (محمود، موفق أسعد، 2008، 172)

أ- عوامل نجاح أداء مهارة الجري بالكرة:

* الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية.

*مدى سيطرة الناشئ على الكرة وهو يجري بسرعة مع تأدية حركات خداع، وتغير سرعة الجري في مختلف الاتجاهات.

* حسن توقيت الجري بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمراورة ومباغته منافسه.

(شعلان ابراهيم، العفيفي محمد، 102)

ب- أهداف نجاح مهارة الجري بالكرة:

- مراوغة الخصم والابتعاد عنه.
- اجتياز الدفاع لتوفير فرصة التهديد أو أداء التميرير.
- تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.
- اعطاء الفرصة للزملاء من التحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب.

ت- أقسام مهارة الجري بالكرة:

تنقسم إلى أربعة (04) أنواع:

➤ الجري بوجه القدم الخارجي.

➤ الجري بجانب القدم.

➤ الجري بوجه القدم الداخلي.

➤ الجري بأسفل القدم الداخلي. (حنفي، 1992، 80)

● الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي:

➤ الخطوات الفنية:

* لا تبتعد الكرة عن القدم أو تلمسه مع كل خطوة.

* عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم اللاعب بكرل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع

اللاعب جسمه.

* عند الجري بالكرة أماما يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل الداخلي والخارجي.

➤ الخطوات التطبيقية:

● الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 متر.

● الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي مسافة 10 متر.

● الجري بالكرة أماما ثم الاستدارة خلفا والجري بالكرة أماما.

● تكرار التمارين السابقة مع وجود زميل. (ألنمري، 2000، 37)

ج- المراوغة والخداع:

إن مهارات كرة القدم عديدة وعلى اللاعب إتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة القدم التي أخذت تستهوي الكثير من الناس سواء كان لممارسيها أم لمشاهدة مبارياتها ومن بين المهارات والخداع وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدحرجة والمناولة.

✓ **الخداع:** هو وسيلة لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً وبذلك تكون استجابة الخصم للحركة الحقيقية استجابة خاطئة.

المراوغة والخداع هي تلك الحركات والفعاليات الفنية والبدنية والخططية التي يقوم بها اللاعب مع الكرة أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة والتخلص من الخصم للسيطرة على ظروف المباراة. (حنفي، 1985، 94)

وإنها تعتمد على أداء فني كوسيلة تدفع لاعب الخصم وتمكن اللاعب من اجتياز نقطة الاشتراك، وينقسم إلى:

*الخداع بدون كرة:

يشمل هذا النوع من الخداع على عدة أنواع هي:

- **الخداع بالعينين:** يتجه نظر اللاعب إلى جهة لإيهام الخصم ثم يتحرك إلى الاتجاه الأخر بشكل سريع ومفاجئ.

- **الخداع بالجسم:** يقوم اللاعب بميل رأسه وجده إلى جهة معينة ثم يعمل حركات مفاجئة وسريعة في الاتجاه الأخر.

- الخداع بالرجلين: يعمل اللاعب على أخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر أو يبقى في مكانه دون حركة لإيهام الخصم بعدم المشاركة وفجأة يتحرك لغرض استلام الكرة أو قطعها. (غازي صالح، هشام ياسر، 160)

- الخداع بتغيير السرعة وتغيير الاتجاه: يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الانطلاق السريع أو يعمل على تغيير اتجاه الركض لإيهام وخداع الخصم. (غازي صالح، هشام ياسر، 161)

- الخداع بالكرة:

وهذا يشمل على عدة أنواع هي:

- الخداع بالجسم: يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين وفي اللحظة التي يستجيب فيها اللاعب بسرعة إلى الجهة الأخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم.

- الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب بحركة توشي للخصم بأنه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يمرر الكرة بطريقة أخرى.

- الخداع بالمحاورة: يعمل اللاعب بحركة توشي للخصم بأنه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمراوغة من جهة أخرى مع تغيير القدم المستعملة.

✓ الهدف من المراوغة:

- جعل الخصم في وضع يعطي فرصة للمهاجم في أداء تمرير لزميل.
- التخلص من المدافع واختياره وجعله خلفه.
- بقاء الكرة بحوزة الفريق. (يوسف لازم، صالح بشير، 2010، 171)

د- السيطرة على الكرة:

السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن إحراز النصر أو فرض السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الأهداف ما لم يجيد لاعبه أداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة. (الوقاد، 2003، 27)

السيطرة هي قدرة وإمكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد مرات لأجزاء الجسم عدا اليدين، ويجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقاً وإحساسه عالياً بالكرة عند ملامستها سواء كان بالرأس أو القدمين أو أي جزء من الأجزاء الجسم واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وباستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه يتمكن من التقدم في المهارات الأخرى. (محمود، موفق أسعد، 2008، 182)

وتنقسم إلى:

➤ استلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض:

- استلام الكرة بباطن القدم.
- استلام الكرة بوجه القدم الخارجي. (مفتي إبراهيم، 2010، 142)

➤ كتم الكرة:

وتنقسم إلى ثلاثة أنواع:

- كتم الكرة بباطن القدم.
- كتم الكرة بأسفل القدم.
- كتم الكرة بخارج القدم.

➤ **امتصاص الكرة:** يشير مصطلح امتصاص الكرة إلى السيطرة على الكرة وهي في الهواء قبل ملامستها

للأرض بتعريض جزء من الجسم إليها، وهناك خمس (5) أنواع لامتصاص الكرة في الهواء هي كما يلي:

- امتصاص الكرة في الهواء بوجه القدم.
- امتصاص الكرة في الهواء بباطن القدم.
- امتصاص الكرة في الهواء بالفخذ.
- امتصاص الكرة في الهواء بالصدر.
- امتصاص الكرة في الهواء بالرأس. (ألنمري، 164)

2- التصويب في كرة القدم:

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

اللاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك نواحي الضعف في حارس في

حارس مرمى الفريق المنافس. (حنفي محمود، 196)

2-1- الشروط والمبادئ القاعدية في التصويب:

*الدقة في الاتجاه:

الدقة في الاتجاه تخضع تلي لتوجيه مساحة التصويب لذا فهي تخضع إلى:

- توجيه قدم الارتكاز وكذا مساحة الاتصال في الاتجاه المراد.

- الحوض يكون عموديا في هذا الاتجاه المراد.

- تثبيت رجل الارتكاز (نصف مثبتة).

وهناك مبادئ خاصة بالحركة هي:

- تتطلب ضرب الكرة النقطة المحددة.

- بعد أقصى لمسافة التصويب.

- صلابة الرسغ.

- توجيه ركبة التصويب تبعاً للمسار المراد بعد الارتطام بالكرة. (سعد سعود، 2002، 12)

✓ عناصر الدقة في العلو:

غير بعيد عن المعطيات المحددة للمسار والمرتكزة أساساً وخصوصاً على اتجاه التصويب فان هذه الأخيرة

مشترطة بـ:

- وضعية قدم الارتكاز.

- توجيه مساحة الاتصال (التلامس).

- المكان الموجه إليه الكرة بعد القذف.

إن توجيه خط ركبة ومساحة التلامس عمودياً هم أساس في تحديد اتجاه قذف أو تصويب سواء كان

تصويماً أفقياً أو إلى الأعلى. (سعد سعود، 2002، 13)

✓ عناصر القوة في التصويب: عرض مختلف العوامل بمفترض وجود:

+ استطاعة عضلية.

+ اتزان جيد وصلابة الارتكاز.

+ سعة الاتزان لكل السلسلة المشاركة في الحركة.

+ سرعة تثبيت مساحة التلامس.

+ صلابة مساحة التلامس وكذا موقع مفصل القدم، الركبة، والحوض. (سعد سعود، 2002، 14)

2-2- أقسام التصويب: (مفتي، 160-161)

❖ **التصويب بباطن القدم:** يستخدم في التصويب التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة الخاصة في ضربة الجزاء خلال اللعب لمسافة قريبة.

❖ **التصويب بوجه القدم الأمامي:** هي أقوى أنواع الضربات وأسرعها نظرا لصلابة الجزء الضارب، وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر ايجابيا على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ.

❖ **التصويب بوجه القدم الداخلي:** يستخدم في حالات قليلة في التصويب على مرمى وخاصة الضربات المنحنية التي (على شكل موز) ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الأكبر وعظم مفصل القدم.

❖ **التصويب بوجه القدم الخارجي:** تستخدم في التصويب على مرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ اتجاه التصويب مسارا منحنيا يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الصغير ومفصل القدم من الخارج.

2-3- تصنيفات التصويب نحو المرمى:

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

- **قدم الارتكاز:** وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك فكونه خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مسارا هوائيا (عاليا) كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان غير ثابت أثناء التنفيذ.
- **رجل التصويب:** يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل جدي للقوة مع امتداد للفخذ وانشاء الركبة.
- **الجدع:** باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فان وضعية الجذع تحدد أيضا مسار الكرة فجدع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الانحناء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال (هوائيا). (سعد سعود، 15)

2-4- أصناف التصويب:

- **حسب مساحات التلامس:**
 - تصويب بعنق القدم.
 - تصويب بداخل عنق القدم.
 - تصويب بخارج عنق القدم.
- **حسب شدة التصويب:**
 - التصويب القوي.
 - التصويب المركز.
- **حسب مسار الكرة:**
 - تصويب ممدد.

- تصويب أرضي.
- تصويب هوائي أو نصف عالي.
- تصويبات طويلة أو قصيرة.
- حسب الحركة أو وضعية الكرة أثناء التصويب:
 - تصويب لكرة ثابتة أو متحركة.
 - تصويب لكرة أرضية أو هوائية.
 - تصويب لكرة تتدحرج.
- التصويب بالقدم:
 - كلا القدمين يمكن استعمالهما، ويتجسد التصويب:
 - بعد قيادة الكرة.
 - بعد مراقبة الكرة.
 - بدون مراقبة للكرة سواء جاءت مدحرجة على الأرض أو في الهواء.
 - كرة عالية محلقة قبل اصطدامها بالأرض.
 - كرة عالية نصف محلقة بعد اصطدامها بالأرض.
 - كرة ثابتة (مخالفات مباشرة - ضربات الجزاء). (سعد سعود، 15)
- تصويبات خاصة: تجمع هنا كل ضربة الفرشاة والضربات المقصية وكل التصويبات التي يكون فيها اللاعب في وضعية استثنائية فضربة الفرشاة تحصل بضرب الكرة بزاوية ميل، مما يعطيها حركة مزدوجة (حركة دورانية حول نفسها).

ومسار كرة مفرشقة يقوس بفعل دوراني في اتجاه الدوران، ويعاق دورانها بالاحتكاك على الأرض بينما يساعدها العلو، أما الضربة المقصية تتطلب رشاقة عالية وتوازنا جيدا للجسم ومع مرونة هائلة وخاصة توقع صحيح للمسافة بين الجسم والكرة. (سعد سعود، 16)

2-5- أنواع التصويب:

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي: (الأفندي، 1971، 42)

- التسديد من الثبات.

- التسديد من الحركة.

2-5-1- التسديد من الثبات: يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك القوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.

2-5-2- التسديد من الحركة: وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم.

2-6- كيفية التصويب في كرة القدم:

هناك عدة إمكانيات للتسديد أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهيئ ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن إن تطرح له خلال المقابلة. (الأفندي، 1971، 43-44)

- ✓ **ضرب الكرة بوجه القدم:** يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصور البعض، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ خاطئا وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية ولتمرير الطويل والسريع، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.
- ✓ **ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي):** تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة.
- ✓ **ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم:** تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة.
- ✓ **الضربة المنخفضة:** يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فإن ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض.
- ✓ **الضربة غير المألوفة:** نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركض وهم قادرون على ضرب الكرة.
- ✓ **الضربة الخاطفة:** تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جديدة.
- ✓ **ضرب الكرة من الدوران:** وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف.

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

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

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

2-7- منهجية التصويب في كرة القدم:

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

— ساق الارتكاز يكون بعد 10 إلى 15 سم بجانب الكرة.

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

— النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري.

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

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

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

❖ **التصويب في الحالات الصعبة:** نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون "بدون تسامح" في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف، وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها. (أحمد سعيد، أحمد قاسمي، حسن المندلاني، 1997، 10)

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

وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبعت بجدية فإنها تعطي

نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية.

2-8- العوامل الأساسية لدقة التصويب:

2-8-1- العامل النفسي:

ويدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هي:

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سنحت له الفرصة.
- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب.
- هدوء اللاعب على التركيز عند التصويب.
- ثقته بنفسه وبقدرته.
- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله.

2-8-2- العامل البدني:

وأهم ما يؤثر في ذلك هو:

- أ- قوة اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة مما يؤثر نفسياً على المدافعين خاصة حارس المرمى، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنياً على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بالتصويب.
- ب- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب.

2-8-3- العامل الفني:

ويتمثل هذا في إتقان اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس من أي مكان من الملعب سواء من الحركة أو الثابت أو الوثب، ومن أي وضع يتخذه الجسم.

2-9- الأساليب التي يعتمد عليها التصويب:

عند تحليل التصويب نجد أن هناك ثلاث أساليب تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب.

■ كيف يصوب اللاعب؟:

- هل يصوب مباشرة أو بعد إيقاف الكرة؟
- بأي قدم يصوب اللاعب وقوة وسرعة الضربة؟
- ما هي طريقة التصويب، ما معنى ذلك بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة؟ (لحمر، الدليمي،

(1997، 62)

■ متى يصوب اللاعب؟:

من الطبيعي أن يكون التصويب في اللحظة المناسبة وهي التي تكون:

- قبل أن يضرب المدافع الكرة من أمام المهاجم.
- عندما يكون الطريق إلى المرمى خالياً.
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب.
- عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى.
- عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب.

■ أين يصب اللاعب؟

من البديهي أن يصب اللاعب في المكان المناسب ويعني ذلك:

- أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.
- أن يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة.
- تصويب الكرة غالبا ما يكون أرضيا.

وعلى كل هذا يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب أيضا.

2-10- مناطق وزوايا التصويب:

إن اللاعب الجيد قبل أن يصب يجب أن يعرف مكان التصويب ما إذا كان جيدا أم لا، كما يجب أن يحدد مكان الحارس والمدافعين أثناء التنفيذ ولهذا الغرض قام **alan azhar** بتحديد مناطق التصويب نحو المرمى وهي:

2-10-1- منطقة الفعالية (zone d'efficacité): وفيها يجب أن يكون التصويب مركزا وبدقة عالية،

كما يجب أن يكون الهجوم مركزا على هذه المنطقة بأكبر عدد من المهاجمين.

2-10-2- منطقة مقبولة (zone acceptable): التصويب أثناء اختلال دفاع الخصم أو أثناء تمرکز

غير جيد للحارس، أو في حالة تمرکز للمدافعين في منطقة الفعالية بشكل يسمح للمهاجم من البقاء منفردا في المنطقة وبالتالي تصير أخطر منطقة على الفريق والتي تقل فيها زوايا التصويب والتسجيل من هذه المنطقة ولا

يتسنى ذلك إلا للاعب الجيد والموهوب الذي يغالط الحارس. (alan azhar, 1992, 42)

2-11- التحليل الفني للتصويب بالقدم:

يتجسد التحليل عند ملامسة القدم للكرة، لذا يجب دراسة وتوضيح الوضعية القاعدية، معناه منطقة الارتكاز

هي الأرض.

➤ قدم الارتكاز:

- توضع على علو الكرة مزاحة قليلا إلى الجانب بحوالي 12 إلى 15 سم.
- مقدمة القدم موجهة نحو الهدف المراد التصويب نحوه.
- الارتكاز يجب أن يكون صلبا، معنى أن تكون القدم مثبتة جيدا على الأرض.

➤ رجل الارتكاز:

- الركبة مثنية بحيث وضعيتها تحدد الاتجاه المراد للكرة.

➤ الجذع:

- منحني إلى الأمام فوق الكرة.

➤ الذراعين:

- متوازيتين، بحيث يوجه الذراع الأيسر إلى الأمام والأيمن يرمى إلى الخلف عند التصويب بالقدم اليمنى والعكس عند التصويب بالقدم اليسرى.

➤ الرأس والعينين:

- مثبتة على الكرة أثناء التصويب.

➤ رجل التصويب:

- ركبة مثنية مسلحة وترك الكرة عند هبوطها.

➤ قدم التصويب: وضعها يتغير من 0° - 90° .

- 0° بالوجه، التصويب يكون بعنق القدم، أو مقدمة القدم.

- بفتح الزاوية نحو 90° : يمكن التصويب هنا بداخل القدم أو بخارجها.

➤ الحوض: تلعب وضعيته دورا هاما لدقة الحركة وقوتها، لأنه إذا تزحزح الحوض إلى الوراء أثناء التصويب،

فان الكرة تصعد عاليا بسبب رجوع الجذع إلى الوراء مما يعطي للكرة مسارا نحو الأعلى. (سعد سعود،

(18)

*مساحات التلامس:

- عنق القدم: يجب أن تكون القدم في تمدد تام ومفصل الرسغ ألقدمي مثبت ومقدمة القدم تكاد تلامس

الأرض، وقدم الارتكاز مثبتة على الأرض جيدا وموجهة نحو اتجاه التصويب الذي يكون سريعا وقويا.

- داخل القدم: القوة تكون نوعا ما أقل لكن بدقة أكبر لذا يستعمل داخل القدم للتصويب عن قريب مما

يسمح من مغالطة حارس المرمى في تحديد مسار الكرة.

- خارج القدم: هو تصويب قوي نسبيا ويعطي الكرة مسارين:

*مسار ممدد: إذا كان التلامس مع الكرة مباشرا.

*مسار منحني: إذا كان التلامس مع الكرة ممشيا.

ويستعمل في غالب الأحيان مع الكرات القادمة من الجناح أو الكرات الثابتة.

-مقدمة القدم: هي حركة خاصة في التصويب لكنها نافعة لأنها تتطلب استعمالا سريعا للكرة رغم نقص الدقة

فيها إلا أنها فعالة في بعض المواقف من اللعب.

3- تأثير الصفات البدنية على عملية التسديد:

الصفات البدنية حسب "ستانيواف" هي مجموعة الصفات والخصائص الأساسية للعضلات والمفاصل من أجل إنتاج حركة إلى أداء مهارة حركية، وتنمية الصفات البدنية تعني إعداد الرياضي إعدادا بدنيا.

وهذه الصفات لا بد من وجودها والعمل على تطويرها حتى يكتمل تحضير اللاعب بدنيا وفنيا وخططيا، وها ته الصفات البدنية المرتبطة أو التي لها تأثير على التسديد بالرجل نجد ما يلي:

القوة، السرعة، قوة السرعة، الرشاقة، المرونة، الدقة، التحمل. (تسانيواف، 1991، 96)

3-1- تأثير القوة:

تعني القوة مقدرة العضلات بالتغلب على المقاومات المختلفة، ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى قوة عضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا.

وتؤثر القوة العضلية بدرجة كبيرة في تنمية بعض الصفات البدنية مثل التحمل، السرعة والرشاقة، وقد أثبتت البحوث العلمية أن الاهتمام بتنمية القوة العضلية لدى اللاعبين يقيهم من العديد من الإصابات التي قد يتعرضون لها أثناء المباراة.

ويعرفها "فرويد" و"قاران": على أنها القدرة العضلية وهي الناتجة عن نوعية العضلات. (fredo, gorael, 1977, 11)

من خلال ما سبق يمكن أن نعرف القوة على أنها قدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة والتي تتمثل في:

- مقاومة الثقل الخاص (الأثقال).
- مقاومة وزن الجسم (الوثب العالي).
- مقاومة الاحتكاك (التجديف والسباحة).
- مقاومة المنافس (المصارعة).

وتعتبر القوة من أهم العوامل التي تؤثر على التسديد وتحدد مدى فاعليته مبدءاً إعدادها بالإضافة إلى الدقة في التصويب، فاستعمال القوة أثناء التسديد يعطي الكرة سرعة كبيرة ومسار مستقيم من شأنها مخادعة الحارس ووضع الكرة في الشباك.

3-2- السرعة:

تعرف السرعة عموماً على أنها القدرة على تحقيق حركة معينة أو عدة حركات في أقل وقت ممكن.

وتعتبر السرعة من أهم المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة ولقد أشارت بعض الدراسات على أن السرعة تكون في أغلب الأحيان مرتبطة بالقوة العضلية كما ترتبط السرعة مع جميع عناصر اللياقة البدنية الأخرى، حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، فهي ترتبط بالقوة العضلية، الرشاقة، التحمل، المرونة، وتعتبر محددًا هامًا لنتائج كرة القدم، إذا أصبح الأداء البدني والمهاري والخططي في الكرة الحديثة لا عنى عنه في أحد أجزاءه عن السرعة، ومن ذلك القذف الذي يحتاج إلى كفاءة عالية في سرعة التنفيذ وعدم إعطاء فرصة للحارس أو اللعب لإحباط عملية تنفيذ مهارة أو التصدي لها كما يتأثر القذف بجميع أنواع الأنشطة الرئيسية.

- أ- سرعة رد الفعل: وهي القدرة على الاستجابة الحركية في أقصر وقت ممكن مثل استجابة السرعة لحركة الكرة بعد تغير اتجاهها.

ب- سرعة الأداء: أداء حركة أو عدة حركات لأي أقصر وقت ممكن مثل التصويب أو التميرير أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن.

ت- سرعة الانفعال: وهي التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة من ذلك الاتجاه نحو الكرة قصد التسديد قبل الخصم. (محمود عوض، فيصل ياسين، 1992، 180)

ومما سبق يتضح أن الأشكال الثلاثة مرتبطة مع بعضها البعض، فلو أن اللعب في سرعة رد الفعل، فهذا يعني أن اللعب سوف يتأخر في تسديد الكرة نحو الشباك، كذلك فيما يخص سرعة الانتقال يجب على اللاعب أن يجري بسرعة معينة تناسب ووصول الكرة إليه لتحقيق الهدف وعدم تحقيق هذا المستوى يعني ضياع الفرصة، ويمكن تطوير السرعة بالطرق التالية:

- تطوير سرعة رد الفعل بتكرار التدريب على الاستجابات الشرطية (السمعية البصرية).
- الوثب لضرب الكرة وهمية في الهواء ثم الهبوط والجري السريع لمسافة 10-15م.
- الجري بالكرة من منتصف الملعب نحو المرمى وتسديد الكرة بعد تمريرها من طرف الزميل في أقل زمن ممكن.
- تمارين على شكل منافسات (تتابع، مطاردة).
- ممارسة الألعاب الرياضية التي تتطلب سرعة التنفيذ مثل كرة القدم.

3-3- قوة السرعة:

تعني مقدرة العضلات في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة في حد ذاتها وإخراجها بأقصى سرعة، فإذا تم هذا الربط نتجت قوة السرعة، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأداء

البدني والمهاري والخططية خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا، في انطلاقات السرعة، الوثبات، التمريرات، التصويبات كلها تتطلب استعمال القوة بمعدل سرعة عال، ولتطوير قوة السرعة يمكن استخدام التمارين التالية:

- الوثب ورفع الرجلين أماما والميل بالجذع للمسها باليدين.
- الوثب عاليا بضرب كرة وهمية بالرأس.
- من الرقود، تشبيك اليدين خلف الرقبة، رفع الجذع عاليا ثم ثنيه أماما للمس الركبة بالرأس بأقصى سرعة بالأداء من الرقود ورفع الجذع عاليا مع رفع الرجلين عاليا ولمس المشطين باليدين بأقصى سرعة.
- من الانبطاح، التقوس مع رفع الذراعين والرجلين عاليا.
- من الانبطاح، الذراعان عاليا ورفع عاليا ثم هبوطه ورفع الرجلين خلفا. (مفتي إبراهيم، 362-378)

3-4- تأثير التحمل:

التحمل بشكل عام هو المقدرة على مقاومة التعب، وفي كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها باستخدام القدرات البدنية والمهارية والخطوية بفاعلية دونما هبوط في المستوى. (مفتي إبراهيم، 362)

والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي للاعب، حيث تلعب كفاءة عملها دورا أساسيا في كفاءة هذه الصفة ويظهر تأثيرها على مهارة التسديد نحو المرمى بشكل واضح سواء بالإيجاب أو السلب حسب إعدادها حيث يسمح للاعب بمواصلة أداء المهارة حتى نهاية المباراة بنفس الشكل والقوة والدقة.

3-5- تأثير الدقة:

تعني تنفيذ فعل حركي بدقة ليكون فعالا في كل حالات اللعب وتحقق هذه الصفة أثناء حالات اللعب بالقدم (القذف) وذلك بتقدير كل من محور ومسافة وكذا زاوية وسرعة الكرة لقذفها وتوجيهها نحو زميل أو نحو المرمى وهي بذلك تمثل العلاقة بين اللاعب والكرة، وهي فطرية في اللاعب ومع ذلك يمكن تدريبها وتطويرها بما يلي:

- الإدراك الذهني الجيد أثناء استعراض وشرح المدرب.

- التمرينات المنسقة.

- تطوير التنسيق العصبي.

3-6- تأثير المرونة:

يعرفها "مفتي إبراهيم" بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو الجسم كله، وكلما زاد المدى الذي يترك فيه المفصل كلما زادت بالتالي مرونته، ويمكن تعريفها بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب والذي يمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب، وتعتبر إطالة ومطاطية الأربطة والعضلات التي تصل بين العظام المكونة للمفصل من العوامل الهامة المؤثرة في مرونته، فكلما زادت مطاطية هذه الأربطة والعضلات ومقدرتها على الاستطالة زادت مرونة المفصل وبدون درجة كافية من المرونة فان المدى الحركي في المفصل يصبح محدودا وبالتالي نقل كفاءة الأداء في الحركات المختلفة. (مفتي إبراهيم، 388)

ومن هنا فالمرونة تنعكس على مهارة التسديد نحو المرمى في الجانب التقني منها، أي في كيفية الأداء، وذلك أن سهولته مرتبطة بمرونة العضلات والمفاصل والأربطة خاصة في الأطراف السفلية حيث تسمح للرجل الضاربة بالانثناء على أقصى مد أثناء الاستعداد للقذف كما لا ننسى تأثير مرونة عضلات ومفاصل الجذع وكذا أرجل الارتكاز.

ويمكن إدراج التمرينات التالية لتنمية صفة المرونة:

- تمرينات التمدد العضلي المختلفة.
- الوقوف ولف الجذع جانبا.
- من الوقوف فتحا، اثناء الجذع أماما أسفل ولف الجذع للمس المشط باليد.
- من الوقوف، الذراعين جانبا، المشي أمام مع ثني الجذع أماما أسفل للمس المشط الأيمن باليد اليسرى والتكرار باليد اليمنى بعد الوقوف على الرجل اليسرى.

3-7- تأثير المداومة:

وهي الصفة البدنية الأساسية التي تسمح بتحقيق جهود ذو شدة عالية تتطلب ميكانزمات خلوية مستعملة أساسا الجلوكوز والدهس كمحرر طاقوي بفضل الهواء الجوي. (jean, zaelman, 1988, 25)

وتعتبر المداومة بالنسبة للاعب كرة القدم وسيلة للاسترجاع لا للتحضير وهي الطريقة الرابعة للاصطناعي ATP بداية من الدهس وحمض اللبن وهي ضرورية كوسيلة لإزالة الفضلات واحتياط قليلا من الجلوكوز. (Christian, Marzi, 1989, 25)

مما سبق نستخلص أن مهارة التسديد نحو المرمى تتأثر بشكل واضح بالمداومة وذلك لما لها من أهمية في إزالة التعب وجعل العضلات قادرة على التسديد في مختلف المقابلات وعبر جميع مراحلها.

3-8- تأثير الرشاقة:

تعني الرشاقة مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسياب وتوقيت سليم، وينطبق هذا التعريف على أداء فرد أو لاعب لأي مهارات حركية عامة وخاصة تعني في

كرة القدم مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسياب وتوقيت سليم خلال أدائه متطلبات البدنية، المهارية والخططية في كرة القدم. (مفتي إبراهيم، 378)

4- المرحلة العمرية أقل من 15 سنة:

4-1- أهمية دراسة المراحل العمرية:

دراسة النمو تعد دراسة هامة للمربي الرياضي إذ أنها تساعد على:

- التعرف على مختلف الخصائص الجسمانية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية لكل مرحلة من مراحل النمو حتى يستطيع تهيئة أفضل الظروف للطفل المراهق.
- المساهمة في زيادة قدرته على أداء النواحي الحركية للأنشطة الرياضية والجو الترويبي المناسب لكل مرحلة من المراحل، نظرا لأن التلاميذ في كل مرحلة يميلون إلى أساليب خاصة في السلوك الحركي ويحتاجون إلى أنواع خاصة من النشاط الحركي، وتختلف هذه الأساليب عن غيرها من مرحلة إلى أخرى.
- تساعد المربي على أن يتوقع سلوك التلاميذ في مرحلة نمو معينة وعدم مطالبته بمستوى معين من السلوك وأداء يفوق قدرته. (أحمد فرج، 58)

4-2- تعريف المرحلة العمرية أقل من 15 سنة (12-15):

المراهقة مصطلح وصفي لفترة من العمر وتعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني

Adolescele وتعني الاقتراب من النضج. (سعدية بجاور، 1980، 25)

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها،

وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي، 257)

وحسب اليزابيت هيروولوك 1973 "المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة ونقص إشباع الحاجات وفشل العلاقات مع الجنس الآخر. (سعدية بجاور، 1980، 25)

4-3- خصائص ومميزات اللاعبين كأساس علمي لتدريب فئة (12-15) سنة في كرة القدم:

4-3-1- الخصائص الفيزيولوجية:

إن الأجهزة الداخلية للطفل تنمو وينضج عملها الوظيفي إضافة إلى استجابتها لمتطلبات المستوى المتزايد بالاطراد، إن الارتباط والعلاقة بين حجم القلب واتساع الأوعية الدموية يتغير بتغير العمر لذا فإن حجم القلب يزداد (10-12 مرة) من مرحلة ما بعد الولادة إلى مرحلة اكتمال النمو بينما تكون الزيادة في محيط الشريان الرئيسي في نفس الفترة حوالي ثلاث مرات فقط، ويظهر بأن النمو غير متناسق من مرحلة النضج إلى اكتمال النمو فبينما يزداد حجم القلب في هذه الفترة حوالي مرتين، يظهر عدم اتساع الشريان الرئيسي إلا بنسبة قليلة، إن أكبر زيادة يصل إليها القلب تقع في مرحلة النضج، كما أظهر النمو للقلب لا يسير متوازنا مع نمو العضلات إلا أنه في نفس الوقت يوضح ذلك حقيقة الحمل الكبير على وظيفة القلب في مرحلة النضج.

ويلاحظ أن للتمرينات البدنية أثرها على النسيج الرباطي، كما تؤثر على العضلات والغضاريف وأربطة أوتار العضلات، بل قد تؤثر على العظام، ويحدث ضررا في عمر ما قبل النضج، إذا كان المجهود المبذول لمثل هذه التمرينات كبيرا وأكبر من المستوى المعتاد عليه الرياضي.

إن القلب في عمله يشبه عمل المضخة، ودرجة الضغط في الشريان الأبهري تساوي (120-150) مليمتر زئبقي وفي الشرايين الرئوية يعادل ثلث هذا الضغط، أما كمية الدم التي يقذفها القلب في الضربة الواحدة في حالة الراحة تتراوح ما بين (120-140) مليمتر زئبقي، بهذا تكون كمية الدم التي تضخ في الضربة الواحدة تراوح عدد دقائق القلب في الدقيقة الواحدة، والتي تساوي في حالة الراحة (4-5) لتر، وظهر أن هذه الكمية قد تتجاوز 20 لتر في

حالة الجهد، وبناءً على ذلك فإن القلب لا يتمكن من دفع الكمية الكافية من الدم في الدقيقة الواحدة أثناء الجهد الجسمي إلا بزيادة عدد ضرباته، هذا إذا لم نأخذ الفرق الغازي (نسبة الأكسجين) في الشرايين والأوردة بعين الاعتبار، لذلك يتجه قلب الطفل إلى زيادة عدد نبضاته بدل زيادة حجم كمية الدم التي يضخها في الضربة الواحدة، كالذي يحدث عادة عند المدرب. (عالي نصيف، قاسم حسن، 1980، 43)

4-3-2- الخصائص التشريحية:

إن النمو السريع للنتائج عند الطفل مرتبطة غالباً إلى مدلول أو مفهوم العمر البيولوجي، نحو عمر معين على سبيل المثال أقل من 15 سنة مختلف مستويات التطور المورفولوجي والوظيفي للجسم، يمكن أن تصاب عند عدد من الأطفال وخلال تعيين العمر البيولوجي ندرس عملية تشكل العظام وتحولها لبعض أجزاء الهيكل العظمي وتطور العلامات الحسية الثانوية، وكذلك بعض مؤشرات التطور البدني، وتعتبر أن الزيادة في الطول والوزن الجسمي عند الشبان، يحدث خلال العام الأول من الحياة وخلال مرحلة النضج الجنسي من 12-15 سنة. (A,P,Laptev , 1983, 65)

4-3-3- الخصائص المورفولوجية:

تدوم مرحلة ما قبل المراهقة حوالي عامين والتي تتميز بشدة الزيادة في الطول، والتي تمس خاصة الأطراف السفلية، بينما الوزن يزداد قليلاً نسبياً وينتج بذلك نقص بعض التناسق بين أجزاء الجسم، فالجذع يبقى قصيراً والهيئة والقوام البدني غير مستقيم (العمر الجحود)، وفي فترة المراهقة نسجل دوماً تغييرات من الناحية المورفولوجية، فنمو الطفل ينقص، وهذا النمو يصبح يخص الجذع والقفص الصدري، القوام البدني العضلي يتطور والأكتاف تبدأ في الزيادة في العرض وتزداد القوة كذلك. (عالي نصيف، قاسم حسن، 1980، 44)

4-3-4- الخصائص النفسية:

ما يميز هذه الفترة من الناحية النفسية هو القلق والخوف والغضب والانفعالات الجمالية، كما تظهر لديهم ظاهرة المدح والثناء والغضب، وقد يصل الأمر أحيانا إلى البكاء والانفعالات النفسية التي تحدث في هذه الفترة بشكل واضح لا سيما حالات وحوادث مختلفة، فضلا عن ارتفاع نمو القوى العقلية، كالحكم والتعليم والفهم والذاكرة والانتباه والإدراك والاستقلال الذاتي، وقدرة الإتقان السريع للتمرينات لمدة أطول، كما تزداد الحواس دقة كاللمس والذوق والسمع.

كذلك تتطور في هذه المرحلة قدرة الإبداع في الحركات وتزداد وظائف الحواس، كما أن سلوكه يتميز بعدم الاستقرار الحركي، حيث يصعب عليه البقاء أو الجلوس فترة طويلة على وضعية خاصة، كذلك التغيرات الحاصلة في نمو جسم الطفل تجعله يميل الجمود، لذا فالتغيرات الحاصلة في نمو جسمه تثير الرغبة الى الجنس الآخر عنده وتحتل النقطة الرئيسية في مجال تفكيره، وان التغيرات البيولوجية والشروط الاجتماعية الجديدة تؤديان في هذه المرحلة الى عدم تنظيم شعور الفتى. (عالي نصيف، قاسم حسن، 1980، 45)

4-4- أهمية الرياضة في المراحل العمرية:

في مرحلة الطفولة المبكرة ينصح بتدريب الجهاز العصبي، وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات من التسلق والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكون وضع الجسم.

وفي هذه المرحلة يتم تعليم الطفل النواحي الفنية للأداء أي تدريبه على الخطوات دون التطبيق كأن يدرّب الطفل على كيفية حمل الأثقال تدريجيا والآلية التي ينبغي أن يكون عليها دون ممارسة رياضة حمل الأثقال ذاتها.

أما في مرحلة النمو فيجب التركيز على لياقة الجهاز الدوري التنفسي بداية وكذلك أنشطة التحمل مثل الجري والسباحة ومع نهاية مرحلة النمو وبداية مرحلة البلوغ لا بد من التركيز على القوى العضلية وأنشطة التحمل يولد الفرد وبداخله ميول فطرية متعددة منها الميل إلى اللعب، وعلى المرء أو المدرب استغلال هذه الميول وتوجيهها الوجهة السليمة، وخير وسيلة لتربية الفرد هي تربيته عن طريق النشاط الحركي، أو ما يسمى باللعب، وبما أن الإنسان كتلة واحدة لا ينفصل فيها العقل عن البدن فالتربية الرياضية لا تعني بالبدن فحسب بل بالعقل أيضا فبالرياضة ينمو جسم سليم كليا من سلوك وشعور واجتماع وعقل وبدن.

فهناك أهمية عظيمة في ممارسة الرياضة، حيث تولد فينا قيم العمل الجماعي التي نحتاج إليها بدلا من الصراعات والمشاكل التي نختلقها عندما نعمل معا، لأننا لم نعتد أن نحسب النتيجة النهائية للعمل الجماعي فالرياضة بصفة عامة والرياضة الجماعية بصفة خاصة ككرة القدم، كرة الطائرة، كرة اليد، تعلم ممارستها الذكاء الاجتماعي، وفي ممارسة الحياة مع الآخرين فهي تعلمنا كيفية التعامل بمرونة والتعاون مع باقي أفراد الفريق وكيفية كسب صداقتهم، وكيفية التكافل مع بعضنا البعض، وفي هذه الحالة لا يمكن أن يشعر ممارس الرياضة بالوحدة أن يصاب بالانطواء أو الغرور. (بوفلحة غباب، 1990، 263)

4-5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طري أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، ذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول ما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين

العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية فوجود اللاعبين في وحدة واحدة خلال الممارسة يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلفية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة بصفة المسيرة لمجموعة التي ينتمي إليها فيحاول الظهور بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هو العمل على اكتساب الطفل بالمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دور كبير من حيث النشأة الاجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة الأخوة والصدقة بين اللاعبين وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية وكذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل واتجاهاته المرغوبة التي تكون سليمة كغيره مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة لحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (بوفلجة غباب، 1990، 263)

خلاصة:

تتميز الرياضة عالية الأداء في كرة القدم بالطلب الكبير على المشاركين والمدربين في كل المجالات، تتطلب كرة القدم الحديثة أعلى درجة من الالتزام والاستعداد والتركيز من جميع المشاركين من أجل تلبية متطلبات اللياقة والأداء الفني، وهذا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ومن خلال ما جاء في هذا الفصل نرى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عواقب مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية لانحرافات وسوء التكيف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضة.

اللباب الثاني

الفصل الأول

منهجية البحث

و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذا البحث تستوجب على الطالب الباحث التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة ولهذا استوجب على الباحث القيام بدراسة ميدانية لتأكيد الدراسة النظرية في حدود إمكاناته، وللبحث الميداني بعض الإجراءات التي تساهم في إثراء الموضوع والتحكم فيه لمنحه منهجية محكمة وقيمة علمية جيدة، وباعتبار البحث التجريبي لا يكتفي بالقيم بالاختبارات فقط، وإنما يتعدى إلى معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية لها، والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما أن لموضوع البحث ظاهرة تفرض على الطالب الباحث إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد في اختيار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة بعض العوامل التي تؤثر فيه.

1-المنهج المتبع:

1-1-المنهج التجريبي:

المنهج العلمي هو السبيل الذي يسلكه الباحث من اجل الوصول إلى حقائق علمية، لغرض توسيع المعرفة الإنسانية، ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الشبه التجريبي لللائمته وطبيعة الدراسة.

ويعرفه بوخوش و دنيات 1995 نقلا عن كواسح بأنه "المنهج الأقرب لحل المشكلات العلمية، والتجريب، سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتعويضه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية" (بوخوش،الدنيات،89،1995)

2- عينة البحث: تمثلت في فريق مولودية عين الحجر أقل من 15 سنة لكرة القدم وعددهم 25 لاعب ، قمنا بالتجربة الاستطلاعية على 05 لاعبين وبعدها قمنا بتقسيم الفريق إلى فوجين كل فوج يضم 10 لاعبين والذين يكونون العينة الضابطة والعينة التجريبية.

3.الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر المستطاع من جهة ومن جهة أخرى عزل بقية المتغيرات الدخيلة وقد تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

3-1- المتغير المستقل : وحدات تدريبية للقوة الانفجارية.

3-2- المتغير التابع: القوة الانفجارية ودقة التصويب في كرة القدم أقل من 15 سنة.

وفي موضوع البحث يمثل المتغير التابع دقة التصويب في كرة القدم أقل من 15 سنة حيث اعتمد الباحث على معرفة اثر المتغير المستقل (تدريبات القوة الانفجارية) عليها.

4-مجالات البحث:

4-1-المجال المكاني:

نظرا لكون أفراد العينة هم لاعبو فريق القسم الجهوي لكرة القدم في البطولة الجهوية لولاية سعيدة فقد تم القيام بالدراسة الميدانية خلال منافسات البطولة الجهوية لكرة القدم، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات بمساعدة المدرب الذي أشرف على العملية ، وكانت حسب البرنامج المسطر وتمت في ظروف جيدة لم نكن نتصوره خاصة عندما قولنا بكل فرح من هؤلاء اللاعبين، وتم البرنامج في أوانه في الملعب البلدي لبلدية عين الحجر (بن عثمان).

4-2-المجال الزمني:

كان الانطلاق في العمل بداية بالجانب النظري ثم يلي ذلك الجانب التطبيقي حسب النموذج التالي :

الجانب النظري : بداية من شهر جانفي 2024.

الجانب التطبيقي: نهاية من شهر فيفري 2024.

نهاية العمل : ماي 2024.

4-3-المجال البشري:

شملت الدراسة على عينة تتكون من لاعبي كرة القدم لفريق أقل من 15 سنة مولودية بلدية عين الحجر ولاية سعيدة والتي قدر عددها 25 لاعب.

5-أدوات و وسائل البحث:

قصد الوصول إلى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة، وللتحقق من صحة أو عدم صحة فرضيات البحث

لزم إتباع أنجع الطرق والوسائل وذلك من خلال الدراسة والتفحص وهذا باستخدام الأدوات التالية:

5-1- الدراسة النظرية:

تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع (كتب، مذكرات، مجلات، جرائد) التي يدور محتواها حول تنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية وانعكاساتها على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة، والتي تخدم الموضوع.

5-2- الدراسة الاستطلاعية:

تعرف الدراسة الاستطلاعية بأنها "تهدف إلى اختيار وتجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث ومدى صلاحيتها وصدقها وثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث. (يوسف العمار، 2015، 95) وقد تم إجراء دراسة استطلاعية وفقا للاتي:

- ❖ يوم 10 فيفري 2024 قام الباحث بخطوات تمهيدية، وكان الهدف منها العمل على وضع الأطر المنهجية والقيام بوضع التسهيلات والتحدث مع الفاعلين في الفريق (الرئيس، المدرب).
- ❖ تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث من حيث المتغير المستقل والمتمثل في القوة الانفجارية والمتغير التابع والمتمثل في دقة التصويب.

❖ الاختبار و إعادة الاختبار: كان ذلك في الدراسة الاستطلاعية وكان ذلك بتاريخ: 22-02-2024

و31-03-2024، تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبية و الضابطة، بتاريخ 14 فيفري 2024، وتم تنفيذ الوحدات التعليمية بإدراج تمارين القوة الانفجارية على المجموعة التجريبية وعزلها عن المجموعة الضابطة التي بقيت في التدريب الطبيعي، وكانت التمرينات المقترحة عبارة عن تمارين مختارة الهدف منها تنمية صفة القوة الانفجارية، و التي أدرجت في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية، وكان من بين الأسس لاختيارها:

- مراعاة الهدف من الدراسة.

- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب.
- اختيار التمرينات المناسبة التي تخدم تعلم التصويب.
- مراعاة التكرار المناسب لكل تمرين.

و تكونت الوحدة التعليمية من ثلاثة أجزاء كما يلي:

أولاً: الجزء التمهيدي: و الذي يعمل على وصول اللاعب إلى تهيئة كاملة لأجهزة الجسم للقيام بمجهود بدني، مع حركات خاصة بالقوة العضلية للعينة التجريبية، وتهيئة المفاصل والأربطة وإطالة العضلات العاملة ومدته 10 دقائق.

ثانياً: الجزء الرئيسي: وهو عبارة عن موقع إدراج بعض التمرينات الخاصة بالقوة العضلية عن طريق الأداء المهاري للعبة كرة القدم (التسديد)، بالإضافة إلى تمرينات مهارية لرفع مستوى أداء دقة التصويب ومدته 40 دقيقة.

ثالثاً: الجزء الختامي: وهي عبارة عن حركات تعطي بغرض الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية مع استرخاء عصبي عضلي، ومدته 10 دقائق.

❖ تنفيذ تمرينات القوة العضلية (الانفجارية):

حيث قام الباحث بتطبيق الوحدات التعليمية التي تحتوي على تمارين القوة العضلية للأطراف السفلية، التي طبقت على المجموعة التجريبية، وذلك في الفترة الممتدة 20 فيفري 2024 إلى غاية 31 مارس 2024 ، أي بواقع 6 أسابيع، وبواقع حصتين في الأسبوع، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فهي تتدرب بالطريقة العادية، دون تطبيق الجزء الخاص بالتمرينات الخاصة بالقوة العضلية عليها.

❖ القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 21 فيفري 2024، وتم قياس نفس الاختبارات التي طبقت في القياس القبلي وبنفس التوقيت والظروف، حيث تم تفرغ البيانات في كشوف معدة مسبقا لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

وجرى هذا البحث في الملعب البلدي (بن عثمان) لبلدية عين الحجر.

❖ توفير الوسائل والعتاد اللازم لإجراء الاختبارات.

❖ إعداد الوثائق الإدارية اللازمة، وفريق العمل المساعد. وشمل البحث:

5-2-1- التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 14-02-2024 على عينة تشمل 05 لاعبين فريق لكرة القدم أقل من 15 سنة لمولودية بلدية عين الحجر منتمين إلى الرابطة الجهوية لولاية سعيدة، وكانت العينة المختارة تطابق الشروط وبالتنسيق مع مدرين هذه الفئة، وتم استبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية.

كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس التوقيت وبعد أسبوع من الزمن، وكان ذلك بتاريخ 19-02-2024 بالملعب البلدي لبلدية عين الحجر (بن عثمان)، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق، ثبات، وموضوعية هذه الاختبارات.

6. الأسس العلمية للاختبار:

6-1- ثبات الاختبار:

عند إجراء الاختبار على 20% من العينة الأصلية لـ "فريق" حيث تتكون العينة من 05 لاعبين وبعد أسبوع

نعيد إجراء نفس الاختبار عليها في نفس الظروف التي أجري فيها الاختبار الأول.

حيث تم حساب معامل الثبات (Cronbach's Alpha) باستخدام البرنامج الإحصائي (الحزمة الإحصائية) للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics 22، أما الصدق فهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات و هو يعتبر الصدق الذاتي للأداة.

ولمعرفة مدى ثبات الاختبار قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط " سييرمان " .

فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

- نتائج ثبات اختبار الوثب العمودي من الثبات (سار جنت): 0.98

- نتائج ثبات اختبار التسديد من الثبات: 0.96

6-2- صدق الاختبار:

للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر

التربيعي لمعامل الثبات سييرمان للاختبار.

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

وكانت النتائج المحصل عليها كالتالي.

- نتائج صدق اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت): 0.99

- نتائج صدق اختبار التسديد من الثبات: 0.98

6-3- موضوعية الاختبار:

وبما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالديكاميتر مثلا وهذا في قياس اختبار سار جنت من الثبات لأقصى مسافة بالإضافة إلى اختبار تصويب من أماكن مختلفة فإن هذه الاختبارات تحتاج إلى ملاحظات السادة المحكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية لها علاقة بمتغيرات البحث. ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها. ولقد لخصنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (01).

الجدول رقم (01): يبين النتائج المحصل عليها في اختبارات العينة الاستطلاعية .

الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار
اختبار الوثب العمودي من الثبات(سار جنت)	0.98	0.99
اختبار دقة التسديد من الثبات	0.96	0.98

7- طرق جمع البيانات: اعتمد الباحث في جمع البيانات على عدة مصادر أساسية تكونت مما يلي:

7-1- المصادر الثانوية: بالنسبة للجانب النظري اهتم الباحث بالبحث في الكتب العربية منها والأجنبية في

مجال التربية البدنية والرياضية، وكذا الدوريات والرسائل الجامعية ذات الصلة المباشرة أو المرتبطة بموضوع الدراسة والتي من شأنها إثراء القاعدة النظرية للموضوع من خلال إثراء الموضوع بالمفاهيم والتعريف والنظريات المرتبطة في مجال تدريب القوة العضلية وكذا التدريب على مهارة التصويب في نشاط كرة القدم أقل من 15 سنة وتكوين

خلفية نظرية وعلمية قوية للمضي في الرؤية الواضحة للمنهج المتبع، كذلك بعض مواقع الشبكة العالمية للانترنت لما استحدثت وله صلة بموضوع الدراسة.

7-2- التجربة الاستطلاعية:

والتي كانت البساط الممهّد للدراسة، من حيث توفير الوسائل اللازمة ومدى ملائمة وتأقلم اللاعبين مع الاختبارات والبيئة، وصلاحيّة الأدوات والأجهزة.

و تمثلت الأجهزة المستعملة في كل من:

✓ ميزان طبي لقياس الوزن (كلغ).

✓ جهاز لقياس الأطوال (سم).

✓ كرات قدم، أقماع، شريط قياس.

8-إجراء الاختبارات:

اشتملت إجراءات البحث الأساسية على ما يلي:

8-1-الاختبارات القبليّة:

قمنا بإجراء الاختبارات القبليّة للعينة الضابطة والتجريبية يوم 18-02-2024 في القوة الانفجارية ودقة التصويب لمعرفة مستوى هذه الفئة لوضع برنامج يتماشى مع هذه الفئة لإعادة الاختبارات (الاختبارات البعدية) وكذلك الوقوف على جاهزية اللاعبين.

8-2-تجانس وتكافؤ مجموعة البحث:

من أساسيات تطبيق وتنفيذ المنهج التجريبي هو ضبط جميع المتغيرات والعوامل التي قد تؤثر في عملية تطبيق التجربة الرئيسية للبحث، ولكي يتمكن الباحث أن يراجع الفرق بين نتائج البحث إن وجدت إلى العوامل

المستقلة، لذا على الباحث التعرف على الفروقات بين المجموعتين والحد منها، لذا فقد اتبع الباحث عملية التجانس بين أفراد عينة البحث، وقد تمت عملية التجانس بين أفراد المجموعة كآآتي:

8-2-1- التجانس العينة في متغيرات الطول، الوزن والعمر:

والجدول رقم (02) يبين نتائج تجانس العينة في هذه المتغيرات.

9- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث: وشملت ما يلي:

-قياس الطول.

-قياس الوزن.

-السن.

-الاختبارات البدنية و المهارية: حيث قمنا باستعمال الاختبارات التالية:

9-1-الاختبارات البدنية:

✓ اختبار سار جنت للقفز: (Brian, 2005, 128)

❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية (لعضلات الرجلين).

❖ الأدوات المستعملة: لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على حائط مدرجة بالسنتمترات أو مقياس على

الحائط ارتفاعه لا يقل عن 04 أمتار، التدرج يبدأ على بعد متر عن الأرض، ويستعمل اللاعب قطعة

الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

❖ مواصفات الاختبار: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجهها الحائط، والكعبين معا مع مسك الطباشير بيده

القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى

مكان تصل إليه الطباشير التي بين أصابع يده.

- يقوم المختبر بشي الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده إلى الأعلى.

- يقوم المختبر بالوثب لأعلى بقدر المستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة الجسم.

❖ الشروط:

- عدم إعطاء محاولتين أو أي اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.
 - أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.
 - يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى. أنظر الملحق رقم (01)
- ❖ التسجيل: تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه من خلال الوقوف والذراعان مفردتان عالياً والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.

9-2- الاختبارات المهارية:

✓ اختبار التسديد (دقة التسديد من الثبات): (زهير قاسم، محمد خضر، 1999، 214-215)

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس دقة التسديد في المرمى من الثبات.
- ❖ الأدوات المستعملة: ملعب كرة القدم، كرات القدم العدد 03، حبل لتقسيم منطقة التهديد (المرمى)، أقماع، صافرة.
- ❖ مواصفات الاختبار:

- توضع (03) كرات القدم في أماكن مختلفة على خط خارج منطقة الجزاء، حيث يقوم اللاعب بالتسديد في المناطق المؤشرة للاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة تلو الأخرى ويتم الاختبار من وضع الثبات.

- يبدأ الاختبار من الكرة رقم (01) وينتهي بالكرة رقم (03). أنظر الملحق رقم (02)

- لا تعد المحاولة صحيحة في مجال عدم إصابة أي هدف من الأهداف الثلاثة في كل جهة.

التسجيل: لتقييم دقة التسديد اتبعنا الطريقة التالية:

يحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب التقسيمات المحددة في كل جهة من التقسيمات وبأي من

القدمين بحيث تحتسب درجات كل من الكرات الثلاث كالتالي:

*تعطى النسبة **100%** للتهديف في المنطقة (03).

*تعطى النسبة **67%** للتهديف في المنطقة (02).

*تعطى النسبة **33%** للتهديف في المنطقة (01).

10- الأساليب الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

❖ الوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ **(T) test** للعينات المرتبطة.

خلاصة :

لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية، وذلك من خلال تسليط الضوء على الطريقة المنهجية والإجراءات المنهجية، والعمل الميداني فيما يخص الاختبارات المستعملة، وعينات البحث، ومجالات الدراسة، وكذلك الدراسة الإحصائية حيث أن هذه الإجراءات تمثل أسلوباً منهجياً في أي موضوع بحث، يسعى إلى أن تكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى الأهمية التطبيقية التي تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، من جهة ومن جهة أخرى تجعل الباحث يؤكد عمله الميداني وبأسلوب منهجي سليم وذلك من خلال الدراسة التحليلية التي سوف يتطرق إليها الباحث.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

من أجل التحقق من فرضيات البحث قمنا بعرض وتحليل النتائج كالآتي:

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
الطول	السنتمتر	1,55	0,05	1,52	0,11	0,71	غير دال إحصائيا	
السن	سنة	13.60	0.51	13.50	0.52	0.54		
الوزن	الكيلوغرام	46,9	6,13	42,5	6,20	1,59	1,73	غير دال إحصائيا
اختبار التسديد من الثبات	النسبة م	2,46	0,10	2,47	0,10	0,83		
اختبار الوثب العمودي	السنتمتر	35,9	7,43	0,68	8,66	0,55		

جدول رقم 02: يبين اختبار التجانس للعينة الضابطة و التجريبية.

تشير نتائج الجدول (02): الخاص بمستوى دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في جميع الخصائص التي هي قيد الدراسة، وذلك لأن قيم (ت)

المحتسبة أقل من قيمة (ت) الجدولية وقدرها (1،73) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18 مما يعني

أن هناك تجانس وتكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في النتائج المحصل عليها.

و بالتالي نستخلص أن العينيتين الضابطة و التجريبية متجانستين في القياسات الفيزيولوجية المتمثلة في السن و

الطول و الوزن.

عمل الباحث على معالجة مجموعة الدرجات الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار دلالة الفروق "ت" ستودنت قصد إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية والشاهدة من خلال بعض المتغيرات وبعض الاختبارات، كما هو مبين في الجدول رقم (02) الذي يبين نتائج "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارات القبلي لعيني البحث، يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين قبل إجراء التجربة الرئيسية بحيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0.55-0.83) وكلها أقل من "ت" الجدولية المقدره ب 1.73 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 مما يؤكد تكافؤ وتجانس العينتين الضابطة و التجريبية في اختبارات القوة الانفجارية و مهارة التسديد في القياسات القبلي قبل إجراء القياسات البعدية وإكمال الاختبار.

1-2- عرض نتائج القياس القبلي لعينة الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة):

نتائج اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات في الاختبارات القبلي لعيني البحث

دلالة الفروق	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة الضابطة		العينة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
غير دال إحصائيا	1.86	0,02	0,96	14,22	0,64	14,85	النسبة م	اختبار التسديد من الثبات
غير دال إحصائيا		0,90	1,19	2,05	1,30	2,00	السنتمتر	اختبار الوثب العمودي

جدول رقم 03: يبين مقارنة نتائج الاختبارات القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية.

نلاحظ من الجدول رقم (03) نتائج القياس القبلي لعينة الدراسة أن قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0.90-0.02) وكلها أقل من "ت" الجدولية المقدره ب 1.86 عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة

0.05 مما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات القبليتين للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الانفجارية و مهارة التسديد.

1-2- عرض وتحليل القياس القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات:

الدلالة الاحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		حجم العينة	العينة
			ع	س	ع	س		
غير دال	1.73	1.38	0.33	0.70	0.31	0.68	10	العينة الضابطة
دال		2.55	0.035	0.78	0.034	0.74	10	العينة التجريبية

جدول رقم 04: يبين مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار القفز العمودي من الثبات.

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن ن مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدى في اختبار القفز العمودي من الثبات، تم إيجاد قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بـ 1.38 وهي أقل من الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار القفز العمودي من الثبات (سار جنت)، أما في العينة التجريبية قيمة "ت" المحسوبة قدرت بـ 2.55 وهي أكبر من "ت" الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في اختبار القفز العمودي من الثبات (سار جنت).

وعليه يتبين:

- ❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار القفز العمودي من الثبات (سار جنت).
- ❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار القفز العمودي من الثبات (سار جنت).

1-3- عرض وتحليل القياس القبلي والبعدى لعينة البحث في اختبار التسديد من الثبات:

مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدى لعينتي البحث في اختبار التسديد من الثبات.

الدلالة الاحصائية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		حجم	العينة
			ع	س	ع	س	العينة	
غير دال	1.73	0.14	17.67	61.16	19.13	59.99	10	العينة الضابطة
دال		2.76	10.45	77.93	12.98	63.36	10	العينة التجريبية

جدول رقم 05: يبين مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدى لعينتي البحث في اختبار دقة التسديد من الثبات.

من خلال الجدول أعلاه الذي يوضح مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدى في اختبار دقة التسديد من الثبات، تم إيجاد قيمة "ت" المحسوبة للعينة الضابطة بـ 0.14 وهي أقل من الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار دقة التسديد من الثبات، أما في العينة التجريبية قيمة "ت" المحسوبة قدرت بـ 2.76 وهي أكبر من "ت" الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، يعني أن الفرق دال إحصائياً لصالح الاختبار البعدى مما يؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى في اختبار دقة التسديد من الثبات.

وعليه تبين:

❖ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار دقة

التسديد.

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التسديد.

1-4- عرض وتحليل القياس البعدي لعينة البحث:

نتائج اختبارات T لدلالة الفروق بين المتوسطات في نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
اختبار التسديد من الثبات	النسبة م	10.45	77.93	17.67	61.16	2.58	1.86	دال إحصائيا
اختبار القفز العمودي	السنتمتر	0.035	0.78	0.033	0.70	4.98		دال إحصائيا

جدول رقم 06: يبين مقارنة نتائج القياس البعدي لعينتي البحث

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والعينة التجريبية في اختبارين (القفز العمودي من الثبات، ودقة التسديد) حيث قدرت "ت" المحسوبة (2.58، 4.98) وهي أكبر من الجدولية المقدرة بـ 1.86 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) عند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يؤكد أن العينة التجريبية في تطور مستمر في الاختبارين عكس العينة الضابطة.

2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

في إطار موضوع البحث والذي يتطرق إلى "أثر وحدات تدريبية في تنمية القوة الانفجارية وانعكاساتها

على دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة".

ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء الاختبارات التقنية (المهارية) التي شملت (اختبار دقة التسديد) والاختبارات البدنية (اختبار الوثب العمودي _ سار جنت_) لقياس قوة الانفجارية للرجلين وكذلك فعالية التسديد والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجدول من 02 إلى 06، والتي من خلالها سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة، كما سنقوم باستعمال التحليل الإحصائي لهذه الأخيرة، وذلك من أجل إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

ما حققته المجموعة التجريبية في اختبارات قوة الرجلين (اختبار القفز العمودي) بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للقفز على نتيجة (0.74) كمتوسط حسابي، وفي الاختبار البعدي على نتيجة (0.78) كمتوسط حسابي لوجود فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة (2.55)، كما حصلت مع المجموعة الضابطة التي تبدو نتائجها منعدمة الدلالة في كل من الاختبارين، فقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية لاختبارات القفز العمودي تدل على ارتفاع في النتيجة و إحداث فروق معنوية دالة، وكذلك نتيجة (0.68) كمتوسط حسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للقفز ونتيجة (0.78) كمتوسط حسابي للعينة التجريبية في الاختبار البعدي مع إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة (2.55)، وبالتالي فالتحسن دال معنويا للمجموعة التجريبية وعكس للمجموعة الضابطة في اختبار قوة الأطراف السفلى (الرجلين) يجعلنا نقول بأن الوحدات التدريبية المدججة لتنمية قوة الأطراف السفلى (الرجلين) قد أبدت نوعا من النجاح كما أن صفة القوة مهمة والتي وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه لامب Lamp (1987) إلى أن إتباع المبادئ الخاصة للتدريب بالأثقال من حيث تقنين الأحمال التدريبية يؤدي إلى زيادة القوة العضلية والمرونة

لدى الأفراد ومن ثم تحسن نتائج في اختبارات القوة العضلية، كما أن التدريب بالأثقال أكثر فاعلية في تحقيق غرض تنمية القدرة العضلية. (Lamp, D1987 p 275)

هذا ما يجعل العمل على هذا المنوال بإدماج الوحدات التدريبية التي تم اقتراحها على شكل تمارين مدمجة أثناء الحصص التدريبية بمعدل وحدتين في كل حصصه بلغ وقتها الإجمالي 20 دقيقة كان الهدف منها تطوير صفة قوة الانفجارية للرجلين لدى المجموعة التجريبية الخاضعة لهذه الوحدات والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائياً، عكس نظيراتها في المجموعة الشاهدة التي سجلت تحسناً طفيفاً لكنه غير كاف لإحداث فروق دالة وهذا لعدم استفادتها من الوحدات التدريبية المدمجة، وبالتالي تحققت الفرضية الفرعية الأولى. هذه النتائج المحصل عليها في اختبارات القوة الانفجارية أدت إلى الحصول على نتائج مصاحبة لها في اختبار دقة التسديد، والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية ففي اختبار دقة التسديد تحصلت المجموعة على نتيجة (63.36) كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي، ونتيجة (77.93) كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي بإحداث فرق معنوي دال لصالح (ت) المحسوبة (2.76) عند مستوى معنوية 0.05 والذي هو دال والتي هي أكبر من "ت" الجدولية وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبارات قوة الأطراف السفلى التي سبق ذكرها، يتضح لنا وجود علاقة طردية بين قوة الانفجارية للأطراف السفلى وفعالية التسديد بدليل أنه كانت النتائج إيجابية بالنسبة للمجموعة التجريبية مما يؤكد صحة الفرضية الفرعية الثانية وهذا يتفق مع ليلي زهران "يجب أن يسير الإعداد البدني جنباً إلى جنب مع الإعداد المهاري (الحركي)، إذ أن الغرض البنائي والغرض الحركي للتمرينات الأساسية هما وحدة واحدة". (زهران ، 1982 ، 40)

والعكس عند نظيرتها مما يدل على أن تدريبات القوة الانفجارية للرجلين والتدريب على فعالية التسديد نحو المرمى في كرة القدم وهذا ما أكدته النتائج وتحقيق الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للقوة الانفجارية للأطراف السفلى و دقة التسديد باختلاف العينة الضابطة والتجريبية ، والتي تم إثباتها عن طريق النتائج المتحصل عليها نفس الشيء ينطبق على صحة الفرضية الرئيسية التي تنص على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للقوة العضلية ودقة التسديد للعينة التجريبية التي تخضع للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير قوة الرجلين.

الاستنتاجات والتوصيات:

1-الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية الرئيسة على أفراد عينة البحث التجريبية ونتيجة استخدامه الوسائل الإحصائية الملائمة تمكن الباحث من التوصل إلى مايلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي في اختبار دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة في تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.
- ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة.
- للوحدات التدريبية أثر في تحسين القوة الانفجارية و التسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية للأطراف السفلى و أداء مهارة التسديد في كرة القدم.

2-التوصيات و الاقتراحات:

في ضوء الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث عن طريق إجراءات بحثية ميدانية وملاحظة أشياء كثيرة كانت تشكل بعض الصعوبات في انجاز وتقديم سيرورة البحث نفسه أو حتى كعائق في وجه تحسين مستوى النوادي الرياضية، لذا فقد توصلت إلى مجموعة من التوصيات وبعض الاقتراحات لعلها تساهم في تحسين وضعية النوادي الرياضية وخاصة الفئات الصغرى وهي كما يلي:

✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التعليم على المدرب.

- ✓ ضرورة تسطير برامج استدرابية من طرف الباحثين والأخصائيين في هذا المجال قصد تدارك النقص الفادح في القدرات البدنية لدى اللاعبين في هذه الفئة العمرية.
- ✓ اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلّة المنافسات الرسمية، ليدعم احتكاك اللاعبين بنظرائهم والتعود على جو المنافسة الذي يخلق لديهم روح التنافس ويطور من قدراتهم التقنية والبدنية المختلفة.
- ✓ ضرورة تطبيق مفردات تدريبات القوة العضلية في المناهج التدريبية على لاعبي كرة القدم بعد أن تأكد أن النتائج كانت ايجابية مهاريا وبدنيا.
- ✓ إعطاء أهمية بالغة لمهارات كرة القدم في مرحلة الطفولة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ المكتسبات والخبرات.
- ✓ إدخال المدربين في تربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- ✓ إدخال بعض الوسائل السمعية البصرية حتى تكون للاعب فكرة عن كيفية التدريب على تقنية التسديد نحو المرمى قبل بداية الحصّة.
- ✓ إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وخاصة الفئات الصغرى وفي رياضات أخرى.
- ✓ التأكيد على مرحلة الإعداد البدني الخاص عند تنفيذ تدريبات القوة العضلية مع التأكيد على احتوائها على مفردات اللياقة الخاصة بكرة القدم والعمل على تطويرها مع إعداد منهج تدريبي لهذه الفئة العمرية وفي مختلف الرياضات.

مَدِينَةُ الْمَدِينَةِ

خلاصة عامة:

لقد كانت الدراسة الحالية تسعى إلى تجسيد لخلفيات وتراث نظري في صبغة ميدانية تطبيقية قابلة للابحاز الفعلي بهدف معرفة مختلف التأثيرات المتعلقة بموضوع البرامج التدريبية والتي تخص رياضي كرة القدم كشخص له سمات، وخصائص بدنية ومهارية لاسيما وأنها تتعلق بالفرد كرياضي تخصص كرة القدم.

وقد كانت النتائج المحققة في الدراسة التطبيقية التي قام بها الباحث على العينة التجريبية تؤكد أنه من الممكن إدراج تمارين وبرامج تدريبية للقوة العضلية والتدريب على التسديد في كرة القدم، وهذا نتيجة التحسن الظاهر من خلال الاختبارات الإحصائية التي جاءت بهدف معرفة أثر الوحدات التدريبية التي ساهمت فعليا في تحسين القوة الانفجارية ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 15 سنة.

إن هذه الدراسة سوف تشكل بداية لبحوث علمية أخرى، وتضاف إلى الرصيد المعرفي (النظري والتطبيقي) وتكون خلفية ينطلق منها الباحثون وخاصة لدى فئات الصغرى من خلال تدريب الصفات البدنية وانعكاساتها في تطوير المهارات الأساسية الخاصة بكل رياضة، من خلال جمع المعلومات ومعالجتها فان النتائج المتحصل عليها من خلال العينة، والتي أشارت إلى أن للوحدات التدريبية تأثير على تحسين القوة الانفجارية والتسديد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة.

المصادر والفرع

أولا : المراجع باللغة العربية:

1-الكتب

2- أبو المجد عمرو، والنمكي جمال، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، القاهرة، مركز الكتاب والنشر، 1997.

3- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.

4- أحمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي في الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2005.

5- أحمد بسطويسى: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

6- أحمد بسطويسى: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.

7- أحمد سعيد، أحمد قاسمي، حسن المندلاني: التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت، 1997.

8- البشتاوي مهند حسين، الخوجا أحمد إبراهيم: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، بيروت، دار وائل للنشر، 2005.

9- الباهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، عمان، 1997.

10- المياحي فاضل دحام: تدريبات القوة العضلية، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2016.

11- النمر عبد العزيز، الخطيب ناريمان، تدريب الأثقال القوة والتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1996.

12- أيلين وديع فوج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.

13- اشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار الحياني للنشر والتوزيع، الأردن، 2016.

- 14- أليكس بيلوس، ترجمة عبلة عودة: كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية، مراجعة أحمد خريس، أبو ظبي: هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011.
- 15- بوحوش عمار، والدينات محمد: مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 16- بوفلحة غباب: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 17- تسانيواف تيموفيج: كرة القدم للناشئين، ترجمة كاظم عبد الربيع، عبد الله المستهداني، جامعة بغداد، 1991.
- 18- جابر عبد الحميد جابر: بيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982.
- 19- حازم أحمد السيد: أسس ومبادئ التمرينات الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2016.
- 20- حبيب علي طاهر، حسين حسون: محاضرات علم التدريب الرياضي المرحلة الرابعة، 2014.
- 21- حسن السيد أبو عبده،: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2002.
- 22- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- 23- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 24- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة، 1992.
- 25- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 26- حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 27- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

- 28- خالد يوسف العمار: أبحاث البحث العلمي وإعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار، الأردن، 2015.
- 29- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، 2017.
- 30- روز غازي عمران: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار المجد للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
- 31- سعدية محمد علي بياور: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، ط1، 1980.
- 32- طه إسماعيل، عمر أبو مجد، إبراهيم شعلال: الإعداد البدني في كرة القدم، 1989.
- 33- عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني وأسس، القاهرة، مكتبة الخليج، 1976.
- 34- عنيات محمد أحمد فرج: منهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 35- غازي صالح محمود: كرة القدم - المفاهيم - التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.
- 36- غازي محمد صالح، هشام ياسر حسن: كرة القدم (التدريب الرياضي)، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013.
- 37- فاطمة عبد المالك، نوال مهدي، التدريب الرياضي، ط1، دار المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
- 38- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 39- قاسم حسن حسين، عبدو علي نصيف: مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، 1988.
- 40- قاسم لزام صبر صالح بشير أبو خيط، يوسف لازم كماش: أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.
- 41- كورت مايل: التعلم الحركي، ترجمة عبط العالي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.

- 42- كمال جميل الربطي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ب ط، عمان، 2001.
- 43- كمال جميل الربطي، التدريب الرياضي للقرن 21، عمان، 2004.
- 44- لحر عبد الحق، فيصل رشيد عياش الدليمي: كرة القدم، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 45- مأمون بن حسين آل سليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار الحرم، بيروت، 1998.
- 46- محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008.
- 47- محمد حسن شحاتة: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2004.
- 48- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998م.
- 49- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 50- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط1، مصر، 2003.
- 51- محمد محمّد حامد الأفندي: المهارات الأساسية خطط أصول التدريب، عالم الكتب القاهرة، مصر، 1971.
- 52- محمود عوض، فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية، المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 53- محمود محمد علي: المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة، 1993.
- 54- محمدات رشيد، لوكية يوسف إسلام: اللياقة البدنية، تعريفها، خصائصها، ط1، دار الأناض للنشر والتوزيع، عمان، 2016.
- 55- مفتي إبراهيم حماد: حمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطويلة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2014.
- 56- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 57- مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2010.

- 58- مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر، الأردن، 2000.
- 59- موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الينابيع، سوريا 2008.
- 60- موفق مجيد المولى، جبار رحيمة الكعبي، فاطمة عبد مالخ: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1، دار الكتاب للوثائق، العراق، 2017.
- 61- موفق أسعد محمود الهيتي: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2007.
- 62- موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2009.
- 63- 46_مغني إبراهيم محمد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 64- نايف مفضي الجبور: فسيولوجيا التدريب الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012.
- 65- هاشم ياسر حسن: تحمل الأداء (المجلد ط1)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.
- 66- هارا، ترجمة علي نصيف، أصول التدريب الرياضي، ط1، مطبعة جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 2- الأطروحات والمجلات:
- 67- دراسة سعد سعود فؤاد: رسالة ماجستير دراسة أثر الاتزان على تعلم التصويب، قسم التربية البدنية والرياضة، قسنطينة، 2002.
- 68- دراسة مسالتي لخضر:توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على المهارات الأساسية في كرة القدم. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2014.
- 69- دراسة طاهري رابع: رسالة الدكتوراه أثر برنامج تدريبي مقترح مدمج بالبيوميتري والأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط أقل من 19 سنة، جامعة الجزائر، 2022.

70- دراسة بوكراتم بلقاسم: تأثير برنامج تدريبي البليومتري على تطوير مهارة الارتقاء وقوة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، مجلة التفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، العدد(08)، جامعة سوق أهراس، الجزائر، 2019.

ثانيا: المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

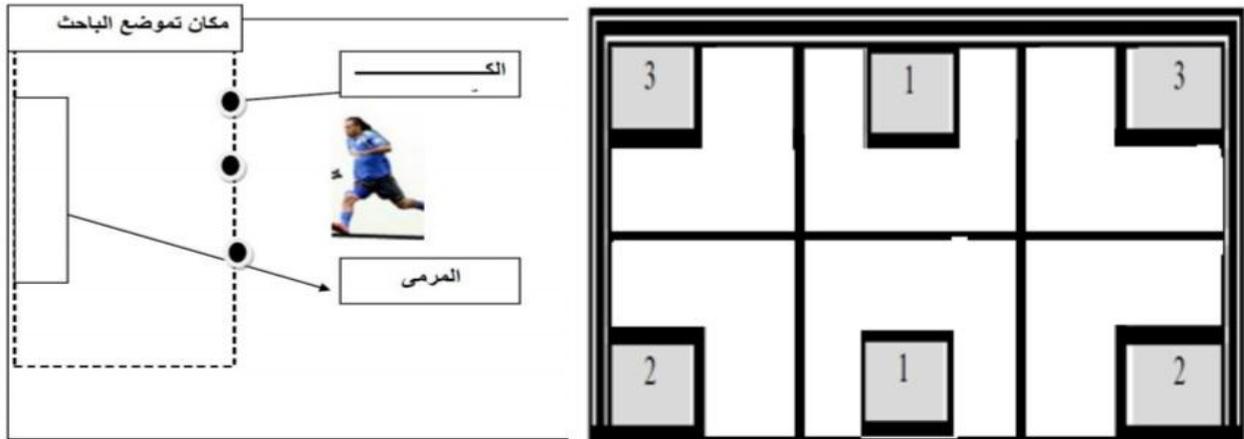
- 1 – Alan Azhar: football une méthode complète et moderne pour apprendre ou se perfection, édition SOLAR ,1992.
- 2 – Alexandre dellal: Une saison de préparation physique en football, édition de Boeck, Bruxelles, 2013.
- 3 – A,P,Laptev: études des caractéristiques Physiques des exercices spécifiques des gardiens de but de différent niveau, M.C.P et S, 1983
- 4 – Bernard Turpin: préparation et entrainement des football édition, AMPHORA , PARIS , 1990.
- 5 – Christian- Marzi: Entraîneur de football, ED, Amphora , 1989.
- 6 – Cometi Gilles: Aspect nouveaux de la préparation physique en sport collectives (illustration en football) univ de bourgogne, BP 27877, 21078 Dijon cedex.
- 7 – Didier reiss, pascal Prévost, étude des effets de différentes séquences de travail de type « intermittent », centre d'expertise de la performance, dijon, France.
- 8 – Fredo- gorael , Football, ED,Amphora, paris, 1983.

9 - Jean-Michel Bénézet et Hansruedi Hasler (FIFA): football des jeunes, Zurich, 2016.

10 - Jean.S. Zaelman: Technique Nouvelles d'entrainement, ED, Amphora,1988.

العلماء في الحقيقة

الملحق (01)



الملحق (02)



الملاحق

الملحق (03)

نماذج للوحدات التدريبية التي طبقت على عينة البحث خلال التدريب (تدريبات القوة العضلية).

الوحدة التعليمية: (01)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية. مدة الحصة: 80 د الصنف: U15 الشدة: 90

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريرات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	5 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت1:</u> جري مسافة 2م ثم القفز بكلتي الرجلين.	15د	الرئيسي
	5 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت2:</u> جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل الأخرى.	15د	
	10 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت3:</u> تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات والتمرين يحاول اللاعب الانطلاق واللاعب الذي في الخلف يبقى ممسكا به بإضافة وزن زائد على الانطلاق.	10د	
		<u>ت4:</u> مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	15د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمديد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامي

الملاحق

الوحدة التعليمية: (02)

الهدف: تحسين مهارة التسديد. مدة الحصّة: 55 د الصف: U15 الشدة: 85

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريرات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت1:</u> يقوم اللاعبان الاول من القاطرة (أ) والأول من القاطرة (ب) بالجري حول الأقماع بالكرة ثم يقومان بالتسديد ناحية المرمى مع وجود مدافعين.	10د	الرئيسي
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت2:</u> نفس التمرين السابق في نفس الوضعية مع اختلاف في تموضع الأقماع وزيادة المسافة بينهم.	10د	
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت3:</u> يقوم اللاعب بالجري بالكرة حول الأقماع ثم تحضير الكرة لنفسه ثم القيام بقفزات جانبية ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.	10د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمديد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامي

الملاحق

الوحدة التعليمية: (03)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية. مدة الحصة: 80 د الصف: U15 الشدة: 90

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريزات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	5 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت1:</u> تمرين Squaut pier ويتمثل في القفز برجل واحدة للأمام ولأعلى مسافة 10 م، ثم تغير الرجل الأخرى.	15د	الرئيسي
	5 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت2:</u> تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات تمرير واستقبال الكرة.	10د	
	10 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت3:</u> ثنائيات يقوم اللاعب بتمرير الكرة باليد في الهواء ويقوم اللاعب الأخر بالارتقاء وضرب الكرة بالرأس ثم تبادل الدور.	15د	
		<u>ت4:</u> مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	15د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمدد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامى

الملاحق

الوحدة التعليمية: (04)

الهدف: تحسين مهارة التسديد من الثبات. مدة الحصة: 55 د الصف: U15 الشدة: 90

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريرات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت1:</u> يقوم اللاعب بتسديد الكرة من الثبات ناحية المرمى مع التركيز على وضع الكرة في المرمى.	10د	الرئيسي
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت2:</u> يقوم اللاعب بتسديد الكرة من الثبات ناحية المرمى مع التركيز على مسار الكرة يجب أن يكون بين الأقماع حيث تكون المسافة بين الأقماع 1متر.	10د	
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت3:</u> يقوم اللاعب بالتسديد نحو المرمى مع وجود جدار صد.	10د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمديد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامى

الملاحق

الوحدة التعليمية: (05)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية. مدة الحصة: 80 د الصنف: U15 الشدة: 90

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريزات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	5 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت1:</u> تمرين Squaut pier ويتمثل في القفز برجل واحدة للأمام ولأعلى مسافة 10 م، ثم تغير الرجل الأخرى.	15د	الرئيسي
	5 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت2:</u> تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات تمرير واستقبال الكرة.	10د	
	10 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت3:</u> ثنائيات يقوم اللاعب بتمرير الكرة باليد في الهواء ويقوم اللاعب الأخر بالارتقاء وضرب الكرة بالرأس ثم تبادل الدور.	15د	
		<u>ت4:</u> مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	15د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمدد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامي

الملاحق

الوحدة التعليمية: (06)

الهدف: تحسين مهارة التسديد. مدة الحصة: 55 د الصنف: U15 الشدة: 85

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريرات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت1:</u> يقوم اللاعب بالجري حول الأقماع بدون كرة ثم يقوم بالقفز على الحواجز ثم يقوم بالتسديد مع وجود مدافعين.	10د	الرئيسى
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت2:</u> يقوم اللاعب بالجري حول الأقماع بدون كرة ثم يقوم بالقفز على الحواجز ثم يقوم بدرجعة أمامية ثم يقوم بالتسديد مع وجود مدافعين.	10د	
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت3:</u> يقوم اللاعب بالجري بالكرة حول الأقماع ثم يقوم بالقفز الأمامى فوق الحواجز ثم القفز الجانبي حول الحواجز ثم يقوم بدرجعة أمامية ثم التسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.	10د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمديد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامي

الملاحق

الوحدة التعليمية: (07)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية. مدة الحصة: 80 د الصنف: U15 الشدة: 95

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمهيرات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	4 تكرار راحة 1د 10 تكرار راحة 30 ثا 10 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت1:</u> تمرين في ورشة متعددة التمارين (مراوغة للأقماغ - القفز على الحواجز - الجري بسرعة إلى الأمام ثم إلى الخلف لمسافة 5م). <u>ت2:</u> استقبال الكرة من مسافة 25م عن المرمى والجري 5م وتسديد الكرة بقوة على المرمى. <u>ت3:</u> مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	20د 20د	الرئيسي
		جري خفيف حول الملعب. تمرنات تمديد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامي

الملاحق

الوحدة التعليمية: (08)

الهدف: دمج مهارتي التسديد بالرأس والرجل. مدة الحصة: 55 د الصف: U15 الشدة: 85

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريرات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت1:</u> يقوم اللاعب (ب) برمي الكرة للاعب (أ) بالرأس ثم يقوم اللاعب (ب) بالقفز فوق الحواجز ثم يقوم اللاعب (أ) برمي الكرة للاعب (ب) بدوره يقوم بالتسديد بالرجل مع التركيز على التسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.	10د	الرئيسي
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت2:</u> يقوم اللاعب (ب) بالقفز الجانبي فوق الحواجز ثم بالقفز الأمامي فوق الحواجز ثم بالدوران الجانبي حول الأقماع ثم القيام بدرجة أمامية ثم استقبال الكرة من اللاعب (أ) بالرأس ثم يقوم اللاعب (ب) بالقفز فوق الحواجز ثم يقوم اللاعب (أ) ثم القيام بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.	10د	
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت3:</u> يقوم اللاعب بالتسديد نحو المرمى من الثبات.	10د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمديد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامى

الملاحق

الوحدة التعليمية: (09)

الهدف: تنمية القوة الانفجارية. مدة الحصة: 80 د الصف: U15 الشدة: 90

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتميريات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	10د 5د	التحضيرى
	10 تكرار راحة 30 ثا	<u>ت1:</u> تمرين Ricochets رسم مربع على الأرض بطول 3 أقدام لكل ضلع باستخدام الأقماع. القفز من زاوية الى زاوية بشكل عشوائي.	15د	الرئيسي
	5 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت2:</u> جري لمسافة 5م ثم القفز برجل واحدة إلى الأعلى، ثم تبديل الرجل الأخرى.	10د	
	10 تكرار راحة 40 ثا	<u>ت3:</u> تقسيم اللاعبين إلى ثنائيات تمرير واستقبال الكرة.	10د	
		<u>ت4:</u> مقابلة تطبيقية بين اللاعبين في كرة القدم.	15د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمدد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	15د	الختامى

الملاحق

الوحدة التعليمية: (10)

الهدف: تحسين مهارة التسديد. مدة الحصة: 55 د الصف: U15 الشدة: 90

الملاحظات	التكرار	التفاصيل	الوقت	القسم
		جري خفيف بالكراسي مع القيام بالتمريرات العشر. حركات التمدد العضلي والمفاصل. حركات تسخينية مختلفة.	15د	التحضيرى
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت1:</u> يقوم اللاعبان الأول من القاطرة (أ) والأول من القاطرة (ب) بالجري حول الأقماع بالكرة ثم يقومان بالتسديد ناحية المرمى مع وجود مدافعين.	10د	الرئيسي
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت2:</u> نفس التمرين السابق في نفس الوضعية مع اختلاف في تموضع الأقماع وزيادة المسافة بينهم.	10د	
	5 تكرار 2د زمن الأداء+راحة 30ثا	<u>ت3:</u> يقوم اللاعب بالجري بالكرة حول الأقماع ثم تحضير الكرة بنفسه ثم القيام بقفزات جانبية ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مع وجود مدافعين.	10د	
		جري خفيف حول الملعب. تمرينات تمديد عضلي والاسترخاء لأجزاء الجسم. الرجوع الى الحالة الطبيعية	10د	الختامي

الملحق (04)

السادة والأساتذة الذين تمت الاستعانة بترشيح الاختبارات

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل
1	د. حجار محمد	جامعة مستغانم
2	د. فغلول سنوسي	جامعة مستغانم
3	د. صبان عبد القادر	جامعة مستغانم
4	د. بكلي عيسى	جامعة شلف
5	د. سداوي	جامعة مستغانم



<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>BENSLIMANE Slimene Né le : 03/03/2009 Groupage : A+ 2023/2024</p> <p>23R20J3436 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>BERKANE Mahi Né le : 16/02/2009 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J1892 U15</p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>SOUCI Cheikh mouatz Né le : 31/05/2009 Groupage : B+ 2023/2024</p> <p>23R20J3016 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>AIBOUT Mohamed affif Né le : 09/03/2010 Groupage : B+ 2023/2024</p> <p>23R20J3460 U15</p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>HAMIDI Larbi chams eddine Né le : 28/02/2010 Groupage : B+ 2023/2024</p> <p>23R20J4893 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>HAMIDI Baghdad Né le : 28/03/2009 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J3381 U15</p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>BELABED Youcef Né le : 26/05/2009 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J3015 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>SOUDI Adem abdelazziz Né le : 24/09/2010 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J3443 U15</p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>ATTOU Ahmed Né le : 07/05/2009 Groupage : A+ 2023/2024</p> <p>23R20J4962 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>MERAH Yasser amine Né le : 22/10/2010 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J3012 U15</p>

<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>SADLI Rafik abdelmadjid Né le : 31/01/2010 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J3003 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>BENAOUA Lakhdar Né le : 03/05/2009 Groupage : B+ 2023/2024</p> <p>23R20J3327 U15</p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>DJEBBOURI Aboubakre seddik Né le : 16/05/2010 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J3013 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>CHEIKH Maamar abderrahmane Né le : 23/08/2009 Groupage : B+ 2023/2024</p> <p>23R20J3017 U15</p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>SOUIDI Mohamed el amine Né le : 05/03/2009 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J1264 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>ARBAOUI louane abdelali Né le : 24/10/2009 Groupage : B+ 2023/2024</p> <p>23R20J3447 U15</p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>SLIMANI Amir Né le : 20/01/2010 Groupage : B- 2023/2024</p> <p>23R20J5027 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>SOUIDI Mehdi abdelkrim Né le : 05/01/2010 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J4892 U15</p>
<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>YAGOUBI Abdelhadi Né le : 15/05/2009 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J5028 U15</p>	<p>Fédération Algérienne de Football Ligue Régionale de Football - Saïda</p>  <p>BOUAMAMA Mohamed Né le : 24/03/2010 Groupage : O+ 2023/2024</p> <p>23R20J3339 U15</p>