

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية  
بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر  
تخصص التدريب الرياضي  
بعنوان:

أثر برنامج مقترح لتنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في تحسين  
التسديد في كرة القدم

دراسة ميدانية اجريت على فريق انوار الصحراء فئة اقل من 20 سنة - ولاية ادرار

- لجنة المناقشة:

- إعداد الطالب الباحث :

بامو حسين

رئيس اللجنة: أ.د زرف محمد

المقرر: أ.د محمد حجار

العضو المناقش د. عامر حسين

الموسم الجامعي : 2023-2024

# شكر و عرفان:

نحمد الله ونشكره والذي بفضلہ وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث.

نتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى السيد المشرف الاستاذ الدكتور: **حجار محمد خرفان**

الذي لم ييخل بمساعدتنا في كل الظروف، وبتوجيهاته ونصائحه القيمة طيلة مدة إنجاز المذكرة.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أفراد أسرة قسم التربية البدنية والرياضية بمعهدنا.

كما نشكر زملائي في الدفعة سنة ثانية ماستر.

وفي الأخير نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إتمام هذا العمل ولو بكلمة شكر وإمتنان.

لكل هؤلاء نقول جزاكم الله خيرا ووفقكم إلى ما يحبه وترضاه أنفسهم في رضی الله تعالى.

# إهداء:

إلى من حملتني في بطنها.

وإلى من كانت خير معين في التغلب على هموم ومصاعب الحياة.

وضحت بالكثير لأتمكن من الوصول إلى هذه الدرجة بعون الله وبعونها.

إلى العزيزة الغالية أمي.. أمي... أمي "...

وإلى من رباني وأنار درب حياتي وعلمني سنة الحياة إلى أبي الغالي "...

إلى الأستاذ الفاضل: محمد حجار خرفان

إلى كل إخواني .

إلى الزوجة الكريمة الغالية والأولاد امير العزيز ونور القمر... حفظكم الله

إلى كل الأحباب الذين يعرفونني.

وإلى كل الذين مد يد العون ولو بكلمة شكر وتشجيع.

وإلى كل الذين يعرفوني من قريب أو من بعيد.

وإلى هؤلاء أهدي هذا العمل وأسأل الله "سبحانه وتعالى" أن يجعله ذا فائدة على الذين من بعدي إنشاء

الله.

حسين

## محتويات البحث:

شكر وعرفان.	
إهداء	
محتويات البحث	د-و-ي
فهرس الجداول	ط
فهرس الأشكال	ل

الصفحة	الجانب التمهيدي
2-1	1/ مقدمة.
3	2/ إشكالية.
4	3/ تساؤلات.
4	4/ فرضيات.
5	5/ أهداف البحث.
5	6/ أهمية البحث.
5	7/ مصطلحات البحث.
9-6	8/ الدراسات السابقة والمرتبطة.
9	9/ أوجه الاستفادة من الدراسة السابقة و المتشابهة
10	10/ أسباب اختيار البحث.

## الجانب النظري

### الفصل الاول: البرامج التدريبية

الصفحة	الجانب النظري
14	تمهيد.
15	1/ تعريف البرنامج.
16	2/ مفهوم البرنامج.
17	3/ تطور البرامج التدريبية.
18-17	4/ أهمية البرنامج.
25-19	5/ تصميم البرنامج.
26-25	6/ محتوى البرنامج.
26	7/ العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي.
26	8/ الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرنامج.
27	9/ الأدوات المستخدمة في البرنامج.
28-27	10/ الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج.
30-29	11/ تطوير البرنامج.
34-30	12/ وضع أهداف برنامج التدريب الرياضي.
35	خلاصة.

## الفصل الثاني: القوة الانفجارية.

37	1/ تعريف القوة العضلية.
39-38	2/ أنواع القوة العضلية.
39	3/ أنواع تمارينات القوة العضلية.
40-39	4/ تمارينات ضد المقاومة الخارجية.
40	5/ تمارينات باستخدام مقاومة جسم الفرد.
41	خلاصة.

## الفصل الثالث كرة القدم ومتطلباتها

43	تمهيد.
44	1/ تعريف كرة القدم.
46-44	2/ تاريخ ظهور و انتشار كرة القدم.
50-46	3/ نظرة عن تطور كرة القدم في العالم.
51-50	4/ تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية.
56-51	5/ قوانين كرة القدم.
57	خلاصة.

## الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

61	1/ منهج البحث.
61	2/ مجتمع و عينة البحث .
62-61	3/مجالات البحث.
62	4/ التجربة الاستطلاعية.
62	5/ متغيرات البحث.
62	6/ عينة البحث.
62	7/ مواصفات العينة.
62	8/ المجتمع الأصلي.
66-63	9/ أدوات البحث.
69-67	10/ الأسس العلمية للاختيار.
69	11/ الأسس التي تم الاعتماد عليها وتحديد محتوى البرنامج.
70-69	12/ محتوى البرنامج.
70	13/ صعوبات البحث.
71	خاتمة.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

73	مقدمة.
74	1/ عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث.
76-74	2/ عرض ومناقشة العينة الضابطة في اختبار الوثب من الثبات.
78-77	3/ عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة في اختبار التسديد.
80-79	4/ عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية في اختبار الوثب من الثبات.
81-80	5/ عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية في اختبار التسديد.
83-82	6/ عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في اختبار الوثب من الثبات.
84-83	7/ عرض ومناقشة نتائج الاختبار البعدي المتوقعة لعينات البحث في اختبار التسديد.
86-85	8/ استنتاجات.
87	خاتمة.

## الفصل السادس: مناقشة الفرضيات

93-89	1/ مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة وفق مقارنة النتائج.
93	2/ توصيات.

## قائمة المراجع

101-95	قائمة المراجع بالعربية
101	قائمة المراجع باللغات الأجنبية.



## فهرس الجداول

صفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
67	يوضح معامل صدق وثبات الاختبارات	01
74	يوضح تجانس العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات	02
74	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب من الثبات	03
77	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار التسديد	04
79	يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينه التجريبية في الوثب من الثبات.	05
80	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي المتوقعة للعينه التجريبية في اختبار التسديد	06
82	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في اختبار الوثب من الثبات	07
83	يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في التسديد	08

## فهرس الأشكال

صفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
76	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار الوثب من الثبات	01
78	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار التسديد	02
80	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار الوثب من الثبات	03
81	التمثيل البياني للمتوسط الحسابي القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار التسديد	04
83	التمثيل البياني للمتوسطات البعدية للعينات في اختبار الوثب من الثبات	05
84	التمثيل البياني للمتوسطات البعدية للعينتين في اختبار التسديد	06

# الجانب التمهيدي

## 1. مقدمة:

يلعب التقدم في طرق ومناهج وبرامج التدريب دورا كبيرا في إمداد المعلم بأدوات وأجهزة تساعد على سهولة توصيل المعلومات إلى الدارسين ، ويعد أسلوب تطبيق الوحدات واحد من برامج التعلم الحديثة ، حيث يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلا من خلال الجزء التعليمي لتحقيق أهداف محددة ، وتقوم على تنظيم متتابع ومحكم يسمح لكل متعلم أن يسير في لجزء التعليمي وفق خصائصه المميزة ، وان يكون نشيط ويجابي طوال فترة مروره به.

ورغم توفر جميع الوسائل والإمكانيات في مجال التعلم والتدريب إلا أن النتائج المتحصل عليها لم ترقى إلى الطموحات والأهداف المسطرة باستثناء بعض منها . وهذا وقد يرجع هذا إلى طرق التدريب والتعلم التي تكون قد تخلفت عن القاطرة العالمية التي تبحث أهم الطرق الحديثة المبتكرة لتطوير لعبة كرة اليد. ورياضة كرة القدم احد الرياضات التي احتلت مراكز متقدمة من بين الرياضات الجماعية في البطولات المختلفة ، وتطورت شعبيتها ، وزاد الإقبال عليها من المتعلمين من كافة الأعمار و كلا الجنسين فسخرت كل الإمكانيات من اجل تطورها أكثر حيث أنها انتقلت من مرحلة الممارسة كهواية إلى مرحلة أكثر تنظيميا تتمثل في ممارستها كمهنة.

وفي هذا البحث نحاول إن نجسد هذا الاهتمام والاستفادة من تطبيق البرامج المختلفة قصد تحسين الاداء بشكل عام وبعض المهارات بشكل خاص ومن خلال ملاحظتنا الميدانية وتبعنا لبعض الحصص في التدريبات لدى الفرق التي تعتمد على طرق جد عادية هذا من جهة ومن جهة أخرى نقص الدراسات وقتتها في هذا المجال في الجزائر نظرا لحداثة وفتوة هذه التجربة وقلة الإمكانيات المادية وسوء استعمالها إن توفرت كان سببا في اختيارنا لهذا الموضوع الذي حاولنا فيه التعرف أكثر على استعمال وحدات مقترحة لتحسين مهارة التسديد من بعد تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة القدم. ومن اجل الإلمام بجميع جوانب بحثنا قمنا بتقسيمه إلى جزئين نظري ، تطبيقي وإثرائه فقط افتتحنا بتعريف عام بوضع إطار عام لدراسة ، وذلك منهجي لمشكلة البحث وقد شملت الدراسة باين:

### الباب الأول:

الجانب النظري: والذي يتضمن ثلاثة فصول :

الفصل الأول : البرامج التدريبية.

الفصل الثاني: القوة الانفجارية.

الفصل الثالث: كرة القدم ومتطلباتها

---

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي :الذي يتضمن فصلين:

الفصل الاول : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج.

## 2. إشكالية البحث:

المعروف ان كل رياضة تحتاج الى قاعدة من الصفات البدنية تختلف من رياضة الى اخرى "ولن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي" (حمودات، 1987، صفحة 113). ونشاط كرة القدم كغيره من الرياضات يعتمد على صفات بدنية تؤثر في المردود وهذا ما أثبتته دراسة ضياء مجيد وآخرون (1997) "حيث حصلت الصفات البدنية على نسبة مساهمة قدرها (53%) من المستوى المهاري في كرة القدم" (مجيد، 1997، صفحة 11)

ولعل ابرز الصفات تأثرا للتسديد في كرة القدم هي القوة الانفجارية التي تتمثل في انها تقلص العضلة وتمدها في اسرع وقت ممكن وعرفها سليمان بانها "الصفة الناتجة عن ترابط ما بين اقصى قوة واقصى سرعة" (احمد س.، 2004، صفحة 23) خاصة ان عند تضيق المساحات على الخصم يجبر على التسديد من خارج منطقة العمليات ومن كل الزوايا الممكنة ولهذا تطلب تنمية القوة لدى اللاعبين في عضلات الرجلين قصد استهداف اكبر قدر ممكن من القوة الانفجارية لإنهاء التسديد وفق اعلى مستوى ممكن خاصة ان التسديد مهارة تتطلب رشاقة اللاعب إضافة الى قدراته مهارية الأخرى قصد خلق توليفة قادرة على انتاج جملة حركية تنهي التسديد بدقة وقوة ولهذا يتطلب الجهد استخدام الاثقال كعامل مساعد لرفع القوة العضلية لدى المدربين قدر المستطاع وفق استخدامات مقننة.

كما أن القوة يمكن تطويرها في مختلف مراحل النمو (إن تنمية القوة مهمة في جميع الأعمار وللجنسين أيضا) (يغمور، 2012) وخاصة مرحلة المراهقة التي يكون فيها الرياضي له قابلية كبيرة لتطوير القوة العضلية بمختلف أنواعها وطبيعة النمو في هذه المرحلة يمكن من تطوير القوة (إن مرحلة المراهقة تظهر تطورا واضحا لقابلية القوة حيث تزداد قيم القوة وخاصة القوة القصوى كذلك القوة السريعة وقوة عضلات الجسم) (بلقاسم، 2008، صفحة 52)

ومن كل ما سبق اردنا تحسين التسديد من خلال تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى لاعبي كرة القدم عن طريق اقتراح تمارين لهذا الغرض و بالتالي تحسين التسديد لدى اللاعبين لهذا نطرح التساؤل التالي:

هل يؤثر البرنامج المقترح لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في تحسين التسديد لدى لاعبي كرة القدم؟

### 3. التساؤلات:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار التسديد؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينه التجريبية والضابطة في اختبار التسديد؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين؟

### 4. الفرضيات:

وافترضنا اجابات قبلية للتساؤلات وتمثلت في:

1.4. الفرضية العامة: للبرنامج المقترح اثر ايجابي في تطوير مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وتحسين التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

### 2.4. الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار التسديد

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينه التجريبية والضابطة في اختبار التسديد لصالح التجريبية.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للعينه التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لصالح التجريبية

#### 5. أهداف البحث:

تمثلت اهداف البحث :

- التعرف على مدى اثر برنامج مقترح في التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

- تحسين التسديد لدى اللاعبين في نشاط كرة القدم.

#### 6. أهمية البحث:

تكمن اهمية اي بحث كان في الفائدة التي يمكن تحقيقها في مجال البحث عن طريق تعميمه على فئات مماثلة لعينة البحث والبحث الذي بين ايدينا يقدم مجموعة وحدات تدريبية يمكن تطبيقها في التدريبات لدى اللاعبين في كرة القدم.

#### 7. مصطلحات البحث:

1.7. البرنامج المقترح: هو مجموعة وحدات تدريبية تخضع لشروط التدرج والاستمرارية في الأداء بزمان

محدد وفترة راحة محددة مراعي الفروق الفردية والخصائص العمرية في أي نشاط كان.

#### 2.7. القوة الانفجارية:

3.7. التعريف الاصطلاحي: الصفة الناتجة عن ترابط ما بين اقصى قوة واقصى سرعة



4.7. تعريف إجرائي: هي انقباض العضلة في اسرع وقت ممكن بأكبر قوة. (احمد س.، 2004).

#### 8. الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال عملية البحث تبين وجود دراسات سابقة مشابهة يمكن الاستفادة منها في بحثنا والاعتماد عليها في دراستنا:

#### 1.8. سديرة ساعد وسباع نوفل 2023

أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الفتري لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم - أكابر عين أزال ل كرة القدم نموذجاً-

- هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الفتري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، أين تم الاعتماد على المنهج بي وبناء برنامج تدريبي لمدة 08 أسابيع بواقع أربع حصص تدريبية أسبوعياً لعينة مكونة من 16 لاعبا من أكابر عين أزال بسطيف من مجموع 25 لاعبا بالنادي أي نسبة (64%)، مع اعتماد اختبار الصفات البدنية والمهارية، وبعد تحليل البيانات وتفسيرها، توصلت الدراسة إلى: - وجود تأثير للبرنامج التدريبي الفتري المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي أكابر عين زال لكرة القدم بسطيف.

**النتائج المتوصل إليها:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهاري تعزى للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفتري المبني على بعض الصفات البدنية والمهارية.

- للبرنامج التدريب الفتري المقترح تأثير في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم من خلال تنمية الصفات المهارية والبدنية الداعمة للأداء في كرة القدم

2.8. دراسة الطالب ضياء مجيد وآخران (1997): (ريسان خريط مجيد، العاب القوى، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، 2002.ص-226)

1.2.8. الموضوع: علاقة المستوى الرقمي في الوثب ببعض الصفات البدنية.

**الهدف:** هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المستوى الرقمي وكل من القوة القصوى والقوة النسبية، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والسرعة الانتقالية بالإضافة إلى تحديد أهمية كل صفة من الصفات البدنية السابقة الذكر تبعاً لمدى مساهمتها بالمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

2.2.8. المنهج: استخدم الباحثون المنهج المسحي

**أداة الدراسة:** الاختبارات التالية (الوثب العريض من الثبات، ركض 30 متر من الوقوف، الوثب الطويل)

3.2.8. النتائج: وتوصل البحث إلى النتائج التالية:

- وجود ارتباط معنوي بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل وكل من (القوة المميزة بالسرعة والقوة النسبية والقوة المميزة للرجلين)
- وجود ارتباط سالب معنوي بين المستوى الرقمي في الوثب الطويل والسرعة الانتقالية.
- حصلت صفة القوة المميزة بالسرعة على أعلى نسبة مساهمة من المستوى الرقمي في الوثب الطويل، ثم صفة السرعة الانتقالية وتلتها صفة القوة النسبية وأخيراً صفة القوة القصوى.
- حصلت جميع الصفات البدنية (قيد البحث) على نسبة مساهمة قدرها (53 %) من المستوى الرقمي في الوثب الطويل لفتية البحث.

### 3.8. دراسة قاسم عبد الهادي 2018 اثر برنامج تدريبي بالطريقة البلغارية في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية - دراسة ميدانية تخص بعض نوادي كرة القدم ما بين الرباطات غرب تحت 17 سنة

**1.3.8. الهدف:** استوجب التوجه إلى الميدان للشروع في تقصي الحقيقة والتي استعملنا فيها الوسائل والأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في تحضير قائمة من الاختبارات الخاصة بالدراسة قصد ترشيح الأنسب وتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية بغرض التحقق من صدقها وملائمتها مع العينة الحقيقية، ليأتي بعدها الشروع في تطبيق الاختبارات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي الخاصة بالعينة التجريبية ثم إعادة الاختبارات البعدية على العينتين التجريبية والضابطة. كما اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج التجريبي والذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة. وفي بحثنا هذا فقد تم إختيار العينة بطريقة عمدية حيث اشتملت على 42 لاعب كرة القدم تحت 17 سنة، تم إختيار اللاعبين من خلال فريقين من أصل ستة عشر فريق لموسم 2016/2017 وتنتمي هذه الفرق إلى نوادي كرة القدم غرب. تمثل العينة 13% من المجتمع الأصلي للبحث أي فريقين من مجموع 16 فريق. أما عدد اللاعبين فتمثل في 42 لاعب من مجموع 300 لاعب أي بنسبة 14%. وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها

### 2.3.8. النتائج:

- تحقق الفرضية الأولى: وهي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياس القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

- تحقق الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة. - تحقق الفرضية العامة: وهي أن للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة البلغارية أثر في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة.

4.8. دراسة محمد جاسم محمد (2004): (محمد جاسم محمد (2004) اثر تمارين القفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية، مجلة علوم التربية-جامعة بابل-المجلد 04-العدد 02-2005 ص-129)

1.4.8. الموضوع: اثر تمارين الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية.

الهدف: تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين باستخدام تمارين القفز والتطوير مستوى الأداء والإنجاز للوثبة الثلاثية.

2.4.8. المنهج: اتبع الباحث المنهج التجريبي.

أداة البحث: (اختبار المسافة الكلية، اختبار الخمس وثبات من الثبات، اختبار الوثب الطويل من الثبات، اختبار ركض 30م).

النتائج: وأهمها كانت:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع الاختبارات.

- تمارين الوثب والقفز أثرت بشكل فعال على نتائج المجموعة التجريبية ولا سيما الإنجاز.

## 9. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

اعتمدنا على الدراسات السابقة والمشابهة حيث ساعدتنا على ضبط منهجية البحث وكذلك الاختبارات المستخدمة على عينة البحث كما اتضحت بعض المصطلحات والتعاريف من خلال الاطلاع على هذه الدراسات التي قاعدتها اتخذناها لبناء مقدمة البحث الذي بين ايدينا بالإضافة الى محاولة تفادي صعوبات البحث التي صادفت الباحثين السابقين، وساهمت هذه الدراسات في إعداد بعض التمارين الخاصة بتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، إلى جانب توظيف نتائج الدراسات السابقة والمشابهة في مناقشة الفرضيات.

---

## 10. أسباب اختيار البحث:

- الرغبة في دراسة هذا الموضوع .
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وما توفر لدينا من مادة علمية.
- إثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا المجال.

---

# الباب الاول

---

# الجانب النظري

---

# الفصل الأول

## البرامج التدريسية



---

تمهيد:

إن عملية تصميم البرامج ليست بالأمر السهل فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية ملما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرامج في التربية الرياضية، في نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الإدارة، حيث أن البرنامج جزء من العملية الإدارية وكذا على تدريب الرياضي، فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج، فالعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنفيذ أو التقييم وبنفس الأهمية علم الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.

**مقدمة :** هناك العديد من العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرنامج فيه، سواء أكان برنامجاً تعليمياً أو تدريبياً حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح ويحقق أهدافه (البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، صفحة 73)

وعند التخطيط للتدريب لا يبدو أن تطبيق القواعد الصحيحة والمعلومات الحديثة في نظريات وطرق التدريب وأن تتصف الخطة بالمرونة نظراً لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ، وأن ترتبط عملية التخطيط بالتقييم المستمر والذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم في حالة التدريب. ( عمرو أبو المجد، الدكتور جمال إسماعيل المكي، 1997، صفحة 183)

### **1. تعريف البرنامج:**

#### **1-1- عرفه ويليامز Williams:**

البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة. (البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، صفحة 17)

#### **1-2- عرفه الدمرداش سرحان بأنه:**

هو مجموعة منظمة في ناحية من نواحي المواد الدراسية، وضع لها هدف معين تعمل على تحقيقه مرتبطة في ذلك بوقت محدد وإمكانات خاصة. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، 2002)

#### **1-3- وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه:**

هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صفة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، 2002)

#### **1-4- فريد الهوارى بأنه:**

عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها، مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، 2002).

#### **1-5- يعرفه الدكتور عبد الحميد شرف بأنه:**

عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، 2002).

#### **1-6- يعرفه محمد الحماحمي بأنه:**

كل الخبرات المتعلمة والمتوقعة من المنهج ويتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم والإمكانات والوقت، ويتطور هذا البرنامج مع التطور والتحديث وفقا للأحداث والنظريات النفسية والاجتماعية والتربوية. (أسس وبناء التربية الرياضية، صفحة 28)

#### **2- مفهوم البرنامج:**

هو عبارة عن تصميم خطة ملائمة لطبيعة وخصائص مرحلة التدريب والتي يجب وضع أهدافها بطريقة ملائمة وذلك بالتعرف على خصائص النمو للمتدربين والتي يمكن إنجازها في الآتي:

#### **2-1- الخصائص البدنية:**

- 1- زيادة النمو في القوة العضلية والتحمل وزيادة في المستوى المهاري.
- 2- استهلاك أكثر مما يكتسب الجسم.
- 3- متطلبات النوم والراحة والتغذية.

#### **2-2- الخصائص العقلية:**

- 1- قوة الذاكرة والمزيد من الاستعداد والرغبة في التفكير.
- 2- الحاجة إلى الخبرة.
- 3- الاهتمام بالمثل والإحساس بأهمية القرارات المتعلقة بالتدريب.

## 2-3- الخصائص الاجتماعية:

- 1- تحمل المسؤولية والتعاون.
- 2- التأثير الإيجابي في الزملاء.
- 3- القيم والاتجاهات الاجتماعية. (العالمية، 1996)

## 3- تطور البرامج التدريبية:

تطورت البرامج وفقا للتطور في الأحداث والنظريات النفسية والاجتماعية والتربوية من القدم إلى يومنا

هذا.

أ- البرامج التدريبية قديما: وتميزت هذه البرامج ب:

- 1- التركيز على الناحية البدنية.
- 2- إهمال إيجابية المدرب في العملية التدريبية.
- 3- دور المدرب مقصور على استقبال المعلومات.
- 4- اقتصرت على التدريبات وأهملت الأنشطة العلمية والتطبيقية.
- 5- لم تتح للمتدربين فرص الإبداع والابتكار.
- 6- لم تراعى فيها الفروق الفردية.

ب- البرامج التدريبية حديثا:

- 1- اهتمت بجوانب شخصية المتدرب.
- 2- دافعية المتدرب للعملية التعليمية.
- 3- الفروق الفردية.

## 4- أهمية البرنامج:

نستطيع ذكر أهمية البرنامج بصفة عامة في النقاط التالية:

### 4-1- اكتساب عنصر التخطيط (فاعليته):

حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط، ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

#### **4-2- تكسب العملية الإدارية بأكملها النشاط والتوفيق:**

إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرامج من التخطيط تنقص وتسقط فاعليتها وتجعله غير ذي قيمة وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها وتكون كمن يحرث في الماء، وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج.

#### **4-3- ضياع الأهداف:**

إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح سرابا والأمني أوهاما، لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرامج.

#### **4-4- الاقتصاد في الوقت:**

حيث تعطي البرامج للوقت قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

#### **4-5- تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية:**

إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحققت الخطط تحققت أهدافها.

#### **4-6- البعد عن العشوائية في التنفيذ:**

في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

#### **4-7- دقة التنفيذ:**

إن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل، كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط الفكرة ولا يضيع الغرض. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط02، 2002، الصفحات 46-

(45

## 5- تصميم البرامج:

إن عملية تصميم البرامج الرياضية ليست بالأمر السهل، فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية ولما بالعديد من الجوانب التي لها علاقة بالبرنامج في التربية الرياضية وفي نفس الوقت الإلمام التام بالعلوم التي لها اتصال مباشر بعملية تصميم البرامج مثل الإدارة، حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج والعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو تنفيذ أو تقييم وبنفس الأهمية علم الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.

ويرى الدكتور طلحة حسام الدين (في حالة تصميم البرنامج التدريبي المتكامل، فإنه يجب مراعاة العلاقة المتداخلة بين كل الوحدات التدريبية اليومية، وزمن الوحدة، وعدد الوحدات التدريبية والمدى الزمني للبرنامج ككل). ( طلحة حسام الدين، 1994، الصفحات 57-58)

وهناك العديد من العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية ولها اتصال غير مباشر بالبرامج، فمصمم البرامج يجب أن يكون على مستوى عالي من الناحية العلمية والعملية في المجال المراد تصميم البرنامج فيه سواء كان البرنامج تعليمياً أو تدريبياً حتى يكتب لهذا البرنامج النجاح ويحقق أهدافه.

### 5-1- مبادئ تصميم البرنامج:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهذه المبادئ هي:

#### 5-1-1- ضرورة الاعتماد على المربين المختصين:

لضمان نجاح أي برنامج خاص بالبرامج المتعلقة بالتربية عموماً أن يعتمد في تنفيذه على نوعية المربين المتخصصين لكونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التربوي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التربوية وخاصة في مجال التربية الرياضية وتربية الخواص وعلى سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى اقتحام ميدان العمل التربوي اعتماداً منهم على سابق خبراتهم العلمية كلاعبين فقط دون صقلهم من الناحية العلمية النظرية على سابق خبراتهم العلمية النظرية يعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم تحقيق هدف البرنامج، ولذلك يفضل أن يكون منفذ البرنامج على درجة عالية من الخبرة العلمية والعملية في نفس الوقت، لأن الخبرة العلمية فقط لا تعتبر كافية للمرور الطبيعي المنتج لممارسة العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج.

فالبرنامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية عالية بدليل أن تطبيق برنامج واحد على نوعية معينة من الممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج من مشرف إلى آخر تبعاً لاختلاف قدراته على حسن التطبيق، ومن هذا المنطلق يمكن القول بأن المرابي المتخصص ذا الخبرة التربوية العالية يساعد البرنامج على تحقيق هدفه المنشود.

#### 5-1-2- ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله:

من الأمور المهمة كى يحقق البرنامج أهدافه هي أن يكون البرنامج انعكاساً لطبيعة المجتمع الذي صمم من أجله حتى يمكنه أن يحقق حاجاته فيجب أن تكون أنشطته هي نفس الأنشطة السائدة في هذا المجتمع التي تعكس اهتماماته، فإن ظهر أن المجتمع يهتم بالأنشطة الترويحية وهو في نفس الوقت يفتقر إليها يجب على البرنامج أن يهتم بهذه الأنشطة، وإن كان مجتمعاً ساحلياً ويهتم بالأنشطة المائية لا يصير إطلاقاً أن يهتم البرنامج بهذه الأنشطة ضمن محتواه وهكذا يجب أن يراعي البرنامج طبيعة المجتمعات التي صمم فيها ومن أجلها، وأن يساهم في حل مشكلاتها بقدر المستطاع.

#### 5-1-3- التنوع:

البرنامج يتعامل مع مجموعة من الأفراد كل له ميوله ورغباته وفي نفس الوقت له استعداداته وقدراته ولذلك يجب أن يشمل هذا البرنامج على العديد من الأنشطة في المجال الواحد، بل يفضل أن تكون هذه الأنشطة متعددة أيضاً في مستوياتها فمثلاً تنفيذ نشاط اللياقة البدنية بأسلوب التدريب الدائري يعطي الفرصة لكل فرد في الممارسة طبقاً لمستواه ووجود عدد من مخططات التدريب المتنوعة المحتوى يعطي فرصة لإشباع الرغبات والميول والقدرات. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، 2002، الصفحات 55-56)

فالتنوع مبدأ مهم يجب مراعاته أثناء تصميم البرامج الرياضية المختلفة أو أي مادة تعليمية أخرى حتى تتسم هذه البرامج بأنها برامج شيقة بعيدة عن الملل يسعى إليها الفرد الممارسون ولا يسعى البرنامج إليها.

#### 5-1-4- أن يراعي نوعية وعدد المشاركين:

هناك فروق فردية بين الأفراد والجماعات وتكون جدوى البرنامج عالية في حالة مراعاته لهذه الفروق على أن يراعى فروق السن لأن كل مرحلة سنية خصائصها المميزة لها ولكل سن متطلباتها واحتياجاتها واهتماماتها.

وفي نفس الوقت هناك الفروق في الجنس، وبالتالي تختلف أنشطة البنين عن أنشطة البنات، فهناك اختلاف في القدرات الحركية والسمات النفسية والتقاليد والعادات الاجتماعية وأنشطتها في التربية الرياضية عديدة ومتنوعة يمكن للمربي أن يختار منها ما يشاء وما يناسب كل جنس ليس هذا فحسب، ولكن قد توجد اختلافات بين أفراد الجنس الواحد والسن الواحد في القدرات والميول والرغبات والاستعداد نتيجة البيئة والتربية. ولذلك يجب على مصمم البرنامج إذا أراد له النجاح أن يضع في اعتباره أنه يتعامل مع مجموعات من الأفراد لكل منهم صفاته وسماته وقدراته وتعدد الأنشطة في التربية الرياضية قادر على مجابهة هذه الفروق الفردية.

#### 5-1-5- مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها:

لكل مجتمع هدف عام في أحد الجوانب وهذا الهدف العام تنبثق منه أهداف إجرائية يمكن قياسها وبتحقيق هذه الأهداف الإجرائية يمكن تحقيق الهدف العام وهدف البرنامج يجب أن لا يخرج عن هدف الخطة التي يعمل على تنفيذها (مادة التربية الرياضية)، أي مادة تعليمية أخرى وألا يكون قد انحرف عن المسار الصحيح ولا يعمل في نفس الاتجاه المرغوب وبالتالي لا يحقق هدف الخطة التي صمم لتنفيذها.

#### 5-1-6- يخدم نوع الخبرات المطلوبة وينميتها:

ويقصد بهذا المبدأ أن يكون يتواءم نوع النشاط مع نوع الخبرة التي يعمل من أجلها البرنامج بمعنى أنه إذا كان ضمن محتوى البرنامج رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب من الخريطة في كرة السلة يلزم في هذه الحالة أن تكون الأنشطة الموجودة تعمل على تحقيق هذا الغرض برفع وتطوير مستوى مهارة التصويب من الحركة فلا يجوز أن يكون النشاط المصاحب بعيدا عن أحد أغراض البرنامج وإلا أصبحنا كمن يحرث في الماء. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، 2002، الصفحات 57-58)

#### 5-1-7- أن يتماشى مع الإمكانيات المتيسرة:

من العيب أن يحتوي البرنامج على أنشطة لا تتناسب مع الإمكانيات المتيسرة كما وكيفما ثم ما قيمة برنامج جيد دون مربي كفى يعمل على تنفيذه بالأسلوب السليم المناسب، وما قيمة أنشطة تربية تعمل على تحقيق هدف البرنامج وتحتاج إلى أدوات خاصة وهذه الأدوات ليس في الإمكان تديرها وأيضا ما قيمة الأدوات الموجودة وحالتها الفنية لا تسمح بالاستخدام، ولكن يجب أن يراعي مصمم البرنامج مناسبة الإمكانيات لأنشطة البرنامج، فالطموح مطلوب ولكن الخيال مرفوض لذلك يجب أن يتواءم البرنامج مع الواقع ويلزم أن تكون طموحاتنا في حدود إمكانياتنا.



## 5-1-8- مراعاة الوقت المتيسر:

يتقدم العالم تقدما مذهلا في كل الجوانب وأحد الأسباب الرئيسية لهذا التقدم هو التقدير الصحيح للزمن وقيمته، وأصبح يوجد في العالم الآن دراسات منهجية لاقتصاديات الوقت، والمطلوب أن نستفيد بتجارب الآخرين خاصة التجارب الإيجابية، ومن هنا يجب على مصمم البرامج أن يكون على دراية كافية بكمية الوقت المتيسر على مستوى البرنامج ككل وعلى مستوى المرحلة بل وعلى مستوى الوحدة التدريبية الواحدة حتى يمكنه أن يقوم بتوزيع الوقت المتيسر بدقة وموضوعية على كل أوجه النشاط حتى لا يكون هناك وقت ضائع.

## 5-1-9- وضوح التعليمات التي يتم منة خلالها العمل:

يلزم أن تكون التعليمات والإرشادات التي تصحب البرنامج للتنفيذ واضحة ما أمكن خالية من العبارات الغامضة والمعقدة حتى لا يكون هناك فهم خاطئ لمقصود واضح مع تجنب الجمل التي تتضمن في النفي وتجنب الجمل الطويلة ذات المعنى الواسع وتكون التعليمات مرتبة ترتيبا منطقيا مسلسلا، ويلزم تجنب العبارات التي تحمل أكثر من معنى حتى يكون توحيد في الفهم، وبالتالي وضوح في المعنى وسلامة في التنفيذ كما يتمناها المصمم، فكثير من عمليات التخطيط والبرامج لم يحالفها النجاح نتيجة وجود تعليمات غير واضحة يتم من خلالها العمل، فتعليمات غير واضحة تؤدي إلى فهم مبتور إلى تنفيذ ناقص يؤدي إلى ضياع الأهداف. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، 2002، صفحة 59)

## 5-2- أهداف البرنامج التدريبي:

كما أن دور المدرب هو تحقيق أقصى فائدة وتجنب أقل ضرورة وهذا يمده بضرورة التعرف الجيد للأهداف والتي تنقسم إلى نوعين هما:

### 5-2-1- الأهداف التعليمية: هي صياغات لمت نأمل أن يعرفه أو يتعلمه اللاعب بحيث يكون قادرا

على تنفيذه، وهي خاصة بمرحلي الطفولة حتى ما قبل المراهقة.

### 5-2-2- أهداف الأداء البار: هي صياغات لما نأمل، أن يصل إليه لما أداء اللاعب لما تم تعلمه

سابقا بمستوى رفيع من الإجابة والبراعة والابتكار وهي خاصة بمرحلة المراهقة وما بعدها.

وهناك ستة أهداف رئيسية لكل من الأهداف التعليمية وأهداف الأداء البار كما يلي:

\* **أهداف مهارية:** تتعلق بفنون الأداء المهاري والحركي للرياضة التخصصية.

\* **أهداف بدنية:** تتعلق بتعليم وإعداد اللاعب بدنيا للتدريب والمنافسات.

\* **أهداف خطوية:** تتعلق بكيفية استخدام كافة أنواع فنون الأداء في المواقف المختلفة للمنافسة.

\* **أهداف نفسية:** تتعلق بتهيئة اللاعب نفسيا لمنافسة.

\* **أهداف معرفية:** تتعلق باكتساب اللاعب المعارف وقواعد اللعب وقانونه.

\* **أهداف أخلاقية:** تتعلق بتعليم اللاعب الروح الرياضية ومسؤوليته اتجاهها، وبمجرد أن يحدد المدرب

الأهداف المختلفة التي يسعى لتحقيقها في الموسم فإنه يجب عليه توزيع هذه الأهداف على فترات الموسم قبل

بداية، منتصف، نهاية، وبعد الموسم، وعندما تتحدد الأهداف التي سيتم إنجازها في فترات الموسم فإن هذا

الأسلوب سيكون أساسا جيد التخطيط للموسم القادم.

\* **أهداف قبل الموسم** تختص بالقوانين والسياسات.

\* **أهداف بداية الموسم** تخصص من خلال مدى تحقيق اللاعبين الأهداف ما قبل الموسم والتتابع المنطقي لها.

\* **أهداف منتصف الموسم** التركيز على تعليم المهارات الفردية خلال سياق ومجريات اللعب.

\* **أهداف نهاية الموسم** من خلال التقييم والممارسة التطبيقية.

### **3-5- برنامج التدريب الناجح:**

إن هدف كل برنامج في أي مجال وخاصة مجال التدريب الرياضي أبعاد رئيسية يحاول تحقيقها لكي

يصبح البرنامج ناجحا وهذه الأبعاد هي:

\* **البعد المعرفي.**

\* **البعد الحركي.**

\* **البعد الوجداني.**

- من هذا المنطلق لا بد وأن يكون لهذا البرنامج المقترح محتوى يحقق أهداف هذه الأبعاد بإمكانات

ووسائل مناسبة، كما يجب أن يكون له وسائل قياس مدى تحقيق هذا المحتوى لهذه الأبعاد ولا يمكن أن ينجح أي

برنامج مهما كان واضعه، إذا لم يعمل على تحقيق هذه الأبعاد الثلاثة، وللأسف فإن كثيرا من المدربين يضعون

برامجهم مركز عملهم على الجانب العملي في الملعب تتناسب أهمية الإعداد الذهني والإعداد النفسي الإرادي

للاعبين.

- إن عملية التدريب في كرة القدم هي عملية يشترك في تنفيذها الجهاز الفني ولاعبوا الفريق معا ولا يمكن

أن تسير العملية بالطبع بأحدهما دون الآخر لذلك فإن اللاعبين في التدريب الحديث يجب أن يتعرفوا تماما على

الأهداف التي وضعها المدير الفني في تدريب الفريق ويستوعبوا جيدا هذه الأهداف، وكيفية تحقيق هذه الأهداف خلال إعدادهم ذهنيا في كل وحدة تدريب حتى ما إذا نزلوا إلى الملعب للجانب التطبيقي كانوا على معرفة جيدة بما سيقومون بعمله، واللاعب في كرة القدم الحديثة ليس ترسا في آلة يأخذ تعليمات من الجهاز الفني ويقوم بتنفيذها بدون فهم أو وعي، وإن مثل هذا النوع من التدريب لا يأتي بالنتيجة المرجوة من خلال المباريات مما يجعل الفريق يتصف بالوعي والتكامل ومن ثم النجاح، والمدرّب الممتاز هو الذي يشرح للاعبين نظريا كل ما يتعلق بكرة القدم من تحركات وأسبابها، وكيفية نجاح خطط اللعب المختلفة ويعيد ويكرر شرح كل ذلك مرات ومرات حتى يستوعب اللاعبون المفهوم الحقيقي لكل خطط اللعب الهجومية والدفاعية للفردية منها والجماعية ومعرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارات يجعله إذا أخطأ في أداء مهارة معينة أثناء المباراة. (راهيم شعلان، منفي محمود مختار، صفحة 24)

#### **4-5-4- خوات تصمفم برنامف رفاضف:**

#### **4-5-1- الالف والأالف الإرفائفة:**

الف البرنامج فستمد عافة من الف الفة ففب أن فكون للبرنامج الف عام قابل للففففف ففماشف مع الإمفكاناف والظروف الففئفة المففطة مع الوضف فف الأفبار أنه لا فمكن فصل أهداف البرنامج عن مففواه لأن المففوى ففدد على أساس هذه الأهداف كما أن طرق وأسالف الفدرفس والفدرف بدورها فربط ارتباطا وففقا بالأالف لأنها فعمل على ففففف هذه الأهداف.

وفرى "فون ففوف" أن الفف دائما ففدد الففاة الفف فرفوها والفرف أقل ففففا إذ أنه بمفابة ففواة للوصول إلى الفف، فالفف بمففوم "فون ففوف" فعفد فمكن ففففه على عدة مرفال:

#### **4-5-1-1- اففارف الأنشفة المناسفة:**

فم اففارف الأنشفة المناسفة من ففث مناسبتها للفففف الأهداف المقرررة لأي مافة فففمفة وفف نفس الوقت مقلبة رغباب واستعداداف المشرففن فف البرنامج.

#### **4-5-1-2- اففارف طرق وأسالف الفدرف أو الفدرفس المناسفة:**

فب أن ففارف الطريقة بمفث ففماشف مع ففبعة الأفراء ومرفال ففوم فف نفس الوقت الفف فعمل ففه على ففففف الفف المنشود.

### 5-4-1-3- إتمام عملية التقويم:

إن صياغة هدف واضح محدد يسهل عملية التقويم لأن عدم وضوح الهدف يؤدي إلى زيادة الاهتمام بموضوعات قد لا تكون لها علاقة بتحقيق الهدف.

### 6- محتوى البرنامج:

هو عبارة عن تجميع الأنشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها والمراد تعليمها وعموما لا يخرج محتوى البرنامج غالبا في المجال الرياضي، ويمكن مثلا أن نلقي بعض الضوء على كل جزئية من هذا المحتوى.

### 6-1- الإحماء:

يفضل أن يكون الإحماء متغيرا وحركته مترابطة يشترك فيها الأطراف والجذع ويراعي فيه سرعة الأداء والانتقال من حركة إلى حركة وكذلك الربط بين حركات الأطراف ببعضها البعض وربطها بحركات الجذع والقدمين، وكلها حركات بسيطة وسهلة شاملة معروفة، كما يجب أن يكون للإعداد النفسي قسط وافر في عملية الإحماء يأهل الفرد نفسيا لتقبل الوحدة التدريبية ويلزم أن يكون لحركات المرونة نصيب كبير أما عن الوقت فهو يتوقف على الوقت المتيسر ونوعية الأفراد ونوعية النشاط وكذا حالة الطقس.

### 6-2- الإعداد البدني:

ويقصد به تنمية الحالة البدنية للفرد وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية، تهدف عملية الإعداد البدني إلى اكتساب الأفراد اللياقة البدنية، وقد يكون الإعداد البدني:

\* عام: يهدف إلى اكتساب الفرد الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة (قوة، مرونة، تحمل، سرعة).

\* خاص: يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط المهاري داخل الوحدات التدريبية.

### 6-3- الإعداد المهاري والخططي والذهني والنفسي:

أ- الإعداد المهاري: ويقصد به كل الإجراءات التي يتخذها المربي بغرض الوصول إلى التأدية بدقة وإتقان وتكامل للمهارة الحركية للاعب تحت أي ظرف من الظروف.

ب- الإعداد الخططي: ويظهر بوضوح في الألعاب الجماعية وقد تكون خطط دفاعية وهجومية ولا يعني هذا لا توجد خطط فردية بل هناك خطط فردية تحت ضغط المنافس.

ويتم الإعداد الخططي بالأسلوب التالي:

- تقديم وشرح الخطة نظريا وإعطاء فكرة كاملة على الخصم.
- النزول إلى الملعب ونقل الخبرة النظرية إلى الميدان العملي.
- إجراء عملية النقد الذاتي.

**ج- الإعداد الذهني:** يجب تدريب العمليات العقلية العليا لدى الفرد بصفة مستمرة للحصول على فاعلية في أصعب الظروف عن طريق اكتساب اللاعب المعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط، حيث يمكن للفرد أن يستغلها في الوقت والمكان المناسبين.

**د- الإعداد النفسي:** ويلزم تنمية الخصائص والسمات الإرادية للأفراد الممارسين للأنشطة الرياضية مثل: المثابرة، ضبط النفس، التصميم، الكفاح،.... إلخ.

**6-4- التهدئة:** وتهدف عملية التهدئة أساسا إلى خروج اللاعب من الملعب كما بدأ هادئا مسترخيا، وقد تتم بعض التمرينات الخفيفة أو الألعاب الصغيرة التي تدخل السرور.

#### **7- العناصر المؤثرة في تخطيط البرنامج التدريبي:**

- مستوى حالات التدريب (بدنية، مهارية، حنطية، نفسية، ذهنية).
- الإمكانيات المتاحة من منشآت رياضية وأدوات وأجهزة وكوادر فنية واعتمادات مالية.
- الأزمنة المتاحة للتدريب والمنافسة ومواعيدها من حيث عدد الوحدات التدريبية وعدد المنافسات.
- الحالة الصحية لأفراد الفريق من توافر التغذية السليمة والنوم الكافي والراحة.
- مشكلات اللاعبين النفسية وسماتهم الشخصية والتركيز الذهني.
- مستويات الفرق المنافسة.

#### **8- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج :**

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي في من يقوم بتصميم وبناء برامج التدريب.
- ضرورة الاعتماد على المدربين المتخصصين والذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب.

- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو مارس مهنة التدريب لإحدى الفرق الرياضية.

- يفض عند اختيار مصمم برامج التدريب الأفراد الذين يهتمون بالتحديد والتطوير والتنوع المستمر في طرق وأساليب التدريب والذي يستفيد من الخبرات الأجنبية.
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص وطبيعة الأفراد الذين سيوضع لهم البرنامج.

- يفضل الأفراد الذين يراعون الإمكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية.

## 9- الأدوات المستخدمة في البرنامج:

تبرز أهمية الأدوات المستخدمة في البرنامج كالاتي:

- 1- تساعد على رفع المستوى المهاري والأداء الحركي.
- 2- تعمل على تفادي الفرد للإصابات.
- 3- تساعد المدرب على تعليم المهارة في أقصر وقت ممكن.
- 4- الأدوات إحدى الوسائل المهمة في اكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- 5- وسيلة فعالة من وسائل التشويق.

ونصح بالآتي عند اختيار الأدوات:

- 1- دقة التصميم وجمال الشكل وسهولة الاستعمال.
- 2- أن تتماشى مع المواصفات القانونية للنشاط وتناسب مع عدة مستويات في الأداء.
- 3- أن تكون مصنوعة من مادة ذات جودة عالية لتوفير عوامل الأمن والسلامة ويمكن استخدامها لأطول فترة ممكنة وبذلك يتوفر فيها عامل الاقتصاد والتوفير. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، 2002، صفحة 86)

## 10- الاحتياطات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج :

هناك مجموعة من الاحتياطات والإجراءات يجب مراعاتها عند تنفيذ برنامج رياضي للأسوياء أو المعاقين ويتفق على أغلبها وهي:

\* ضرورة إجراء فحص طبي شامل للمشاركين في البرنامج:

لكي يؤدي البرنامج ثماره ولكي تتحد المسؤوليات يجب أن يتمتع المشاركون في البرنامج بقدر كبير من الصحة العامة ويتم التأكد من ذلك بواسطة إجراء عمليات فحص طبي شامل عليهم حتى تكون الأمور واضحة

ويتحمل كل مسؤوليته بما في ذلك المسؤولية المدنية على أن يتم ذلك قبل بدء عملية التنفيذ مباشرة ثم بطريقة دورية بعد ذلك أثناء تنفيذ البرنامج.

### \* الاهتمام بعملية الإحماء قبل البدء في أي تمرين:

هي بمثابة إجراء تنبيه لجسم الإنسان لاستقبال النشاط المنتظر حيث أن مفاجأة الجسم بأي أنشطة بدنية غير عادية تعرضه للإصابات لمواقف وخيمة.

### \* مراعاة حمل التدريب:

حمل التدريب قد لا يكون حملا خارجيا وهو عبارة عن كل التمرينات التي يعطيها المرابي للاعب وقد يكون الحمل داخليا وهو عبارة عن انعكاس أثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم الحيوية فإذا كان الحمل ضعيفا لا يستفيد منه الممارس وإذا كان الحمل زائدا عن الحد الخارجي لمقدرة اللاعب تولد عنه ظاهرة التدريب الزائد.

### \* مراعاة التغذية المناسبة والراحة الكافية للممارسين أثناء عملية التنفيذ:

يجب مراعاة أن تكون فترة الراحة إيجابية تعتمد على التحرك النشط والعلاج الطبيعي بعد الجهد العنيف ومعرفة المرابي لأنواع التعب تجعله قادرا على تحديد مدة الراحة اللازمة في نفس الوقت يجب العناية بأسلوب التغذية الصحيح الذي يتناسب وحجم ونوعية النشاط الرياضي.

### \* تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب:

من الحقائق المهمة معرفة "تكيف الجسم الحمل المؤقت" فابتعاد اللاعب عن التدريب أو عدم الانتظام فيه يقلل من مستواه إذن لا بد من أن يستمر اللاعب في التدريب بأسلوب منتظم طوال فترة البرنامج.

### \* تجنب الإسراع غير المدروس في عملية التنفيذ:

لا بد من الاستمرار في الممارسة حتى لا يهبط مستوى اللاعب ولما كان تكرار الحمل لفترة معينة يجعل الجسم في حالة تكيف على هذا الحمل فإنه من الأهمية أن يعقب ذلك فترة زمنية لتثبيت هذا التكيف ثم الارتفاع ثانية بالحمل وهكذا، ولذلك فإن الإسراع غير مدروس في تنفيذ البرامج يؤدي إلى عدم إحداث عمليات التكيف.

## 11- تطوير البرنامج:

من الحقائق التي لا تقبل الجدل هو أن يكون البرنامج على درجة عالية من التطور فيجب من حين لآخر أن يتم مراجعته لتطويره وذلك للأسباب التالية:

1- أنه يتعامل مع أفراد لكل منهم ميوله ورغباته المحددة واحتياجاته المتطورة من وقت لآخر والإنسان بطبيعته يتطلع دائما للأفضل.

2- أن التغيير المستمر في علوم التربية ونتائج البحوث وتعددتها بالضرورة إلى أن يكون البرنامج متطور معتمدا في ذلك على الاكتشافات الجديدة في الحقائق العلمية.

3- التصدي للمشكلات التي تظهر أثناء التنفيذ والعمل على حلها ولن يتأتى ذلك إلا عن طريق عمليات تطوير مستمرة للبرنامج.

4- تطوير البرنامج باستمرار يبعده عن الملل ويجعل التشويق سمة من سماته.

5- البرنامج المتطور يكون أكثر أثر على الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنفسية لأنه يتعامل مع الفرد على ما هو عليه الآن.

### 11-1- مبادئ تطوير البرنامج الرياضي:

هناك مبادئ وأسس مهمة يجب على القائم بعملية تطوير البرامج أن يراعيها وهي على النحو التالي:

\* انتقاء وتطوير الخبرات التعليمية والأنشطة لتحقيق الأهداف المنشودة.

\* تطوير البرنامج عبارة عن جهد مستمر.

\* تعاون جميع القادة على كافة المستويات عند التطوير.

\* الاتصال المباشر كلما أتاحت الفرصة بالمشرفين والممارسين.

\* يعتمد تطوير البرنامج على معرفة قوية للاحتياجات وخصائص وقدرات ومستوى نضج المشتركين فيه

بالإضافة إلى تفهم البيئة وأسلوب وطريقة الحياة فيها.

\* التقويم بصفة دورية لقياس النتائج (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء

والمعاقين، 2002، الصفحات 95-100)



## 11-2- خطوات تطوير البرامج التدريبية:

لكي يتم التطوير بأسلوب سليم وحتى يؤتي ثماره نقدم هذه الخطوات لإتباعها عند القيام بعملية تطوير

البرامج:

\* معرفة أهداف التطوير.

\* تقسيم هذه الأهداف إلى أهداف إجرائية.

\* استخراج احتياجات الأفراد بناء على خصائصهم.

\* التعرف على الأنشطة المناسبة للأفراد المعنيين.

\* التعرف على أفضل طرق التنفيذ للأنشطة التي تحقق الأهداف المنشودة.

\* إعداد أفضل أساليب التقييم.

\* إعداد برنامج بطريقة الأداء بالأهداف. (شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق

للأسوياء والمعاقين، 2002، الصفحات 95-100)

## 12- وضع أهداف برنامج التدريب الرياضي:

### 12-1- أهمية وضع البرنامج التدريبي:

يرى "بانكر 1985 Banker" أن تحقيق أهداف الأفراد هو مفتاح نجاح شخصي إذ هي التي تبين

لك أين تقف وماذا تريد إنجازه، ويعتبر "كارلوس كريان 1980 Carpin Chares" أن النجاح هو تحقيق

الأهداف وكلما حققت الأهداف ازدادت خبرة الأداء وكان هناك نجاحات أخرى وازدادت الثقة بالنفس، إن

ذلك ينطبق تماما على المدربين، فوضع الأهداف الجيدة أمر في منتهى الأهمية بالنسبة لكافة أنواع الرياضة. (حماد،

مفتي إبراهيم، 1996، صفحة 225)

ترجع أهمية وضع الأهداف للأسباب التالية:

1- توجه الجهود وتركيز الانتباه على الأهداف الموضوعية.

2- وضع الأهداف يساعد في تعبئة طاقات ومجهودات المدرب المنفذ للبرنامج.

3- وضع الأهداف يساهم في استمرار الأداء والتنفيذ في وحدات التدريب. (شرف، البرامج في التربية

الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، 2002، صفحة 55)

## 12-2- النقاط التي يجب وضعها عند وضع البرنامج التدريبي:

من الأهمية أن نراعي عدد من النقاط عند وضع البرنامج التدريبي ومن هذه النقاط ما يلي:

- \* أن تتناسق الأهداف الموضوعية مع الجوانب التربوية.
- \* إمكانية ترجمة الأهداف إلى نتائج ملموسة.
- \* وضع المراهقين ككل في الاعتبار عند وضع الأهداف.
- \* أن توضع الأهداف مكتوبة وليست شفوية.
- \* إذا ما كان هناك أكثر من هدف فيجب أن تكون هذه الأهداف متوافقة وغير متضاربة.
- \* أن تحدد أولويات للأهداف الموضوعية.
- \* أن تكون الأهداف مرتبة بدرجة تسمح بالمراجعة والتعديل. (حماد، مفتي إبراهيم، 1996، صفحة

(231)

## 12-3- أنواع الأهداف التعليمية لبرامج التدريب:

وهي صياغة لما يأمل المدرب أن يعرفه أو يتعلمه المراهقين بحيث يكون قادرين على تنفيذه في نهاية الموسم التدريبي، وتنقسم أنواع الأهداف التعليمية إلى:

### \* الأهداف المهارية:

وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم وتنمية المهارات الأساسية في الرياضة المختارة طبقاً للمرحلة النسبية.

### \* الأهداف الخططية:

وهي الأهداف التي تتعلق بتعليم المراهقين أساسيات ومنطلقات وخطط اللعب لرياضة ما على ان تتناسب هذه الأهداف مع قدرة المراهقين في المرحلة النسبية المناسبة والتي تمكنهم من مجارة التدريب في المباريات.

### \* أهداف الكفاءة الحركية واللياقة البدنية:

وهي التي تتعلق بتحسين الكفاءة الحركية مثل الرشاقة، التوازن، والارتفاع بمستوى اللياقة البدنية.

### \* الأهداف النفسية:

والتي تتمثل في تحسين الكفاءة النفسية للمراهقين المصاحبة للأداء وتحسين الانتباه والتذكر والإدراك لدى

هؤلاء (مكارم حلمي أبو هوجة، 1999، صفحة 30)

## \* الأهداف المعرفية:

فالطفل يتعرف على المبادئ والمفاهيم المرتبطة بجوانب الصحة العامة ومبادئ الميكانيك.

## \* الأهداف المعنوية والخلقية:

وهي التي تتعلق بالقيم الخلقية مثل الروح الرياضية واللعب النظيف والتي يجب أن تتناسب مع المراحل

النسبية.

## 12-4- تحديد محتوى البرنامج التدريبي وعملياته:

على كل مدرب أن يحدد المحتوى الذي يمكن من خلاله تحقيق الأهداف المسطرة، هذا بتحديد الوحدات التعليمية التي تدعم تلك الأهداف، وهذا بتحديد الوحدات التعليمية التي تخدم تلك الأهداف وهذا في ضوء المرحلة النسبية والزمن المتاح والإمكانيات للوصول إلى تحقيق الأهداف. (مكارم حلمي أبو هوجة، 1999، الصفحات 32-33)

## 12-5- أهداف تقويم البرنامج التدريبي:

يعتقد "وتري لوزير" أن أهداف تقويم البرنامج الرياضي هي:

1- تحسين البرنامج.

2- تقدير الإنجازات والأهداف.

3- معاونة المدرب في تقويم البرنامج التدريبي الرياضي في مختلف المراحل.

4- معاونة المدرب في تقويم أداء اللاعبين.

5- تصنيف المتدربين للاعتبارات والفروق الفردية.

فالتقويم لا يقف عن جمع البيانات وتقدير النتائج وتحليلها وتفسيرها بل يستمر إلى ما هو أبعد من ذلك

وهو اقتراح التعديلات اللازمة في الوسائل وربما في الأهداف، وذلك كله قد لا يتحقق إلا إذا كان التقويم قائما

على أساس الأسلوب العلمي، فالتقويم يتطلب استخدام المعايير أو المستويات والمحكمات لإصدار أحكام

موضوعية عن البرامج وجوانبه المتعددة، ويحدد الباحثون الاعتبارات التالية كأساس لتقويم البرنامج:

1- الملائمة: بمعنى إلى أي مدى تمكن البرنامج من تحقيق أهدافه.

2- الفاعلية: قدرة البرنامج على تحقيق أهدافه بكفاءة واقتصاد في الوقت والجهد.

3- القابلية للتنفيذ: وهي سهولة تنفيذ البرنامج في ضوء الظروف العامة السائدة.

## 12-6- أسس تخطيط برامج التدريب المقترح:

يعرف القاموس المبادئ أو الأسس أنها عبارة عن قاعدة أو محكم أو معيار يستخدم للحكم على فعل وأداء معني بشرط أن يكون هذا الفعل أو العمل مقبولاً من الناحية الاجتماعية أي أن المبدأ يحدد الأسلوب أو الطريقة التي تتم بها الأعمال المختلفة.

ولكي يتم النجاح للبرنامج يجب أن يراعي الآتي:

\* يجب أن ينمي لدى الناشئين والبراعم الاستجابة للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد.

\* أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تزيد إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل.

\* أن يتسم البرنامج الخاص بالمرونة وقابليته للتعديل وفقاً للظروف الطارئة.

\* يجب أن يراعي عند التخطيط للبرنامج الإعداد المتكامل للبراعم لكل من الجوانب البدنية.

\* أن يتلاءم البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب.

\* أن لا تقل عدد مرات التدريب عن ثلاث مرات أسبوعياً.

\* أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية ونضيف عليه عامل البهجة.

\* يجب أن يزيد حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج. (إسماعيل، عمرو أبو المجد، جمال، 1997،

صفحة 85)

- أما المبادئ الخاصة بالتربية الرياضية والتي تستمد من حقائق العلوم المختلفة بها، وهذه الحقائق تمثل ما توصلت إليه هذه العلوم يمكن الاستفادة منها من الناحية التطبيقية، فنحنها تساهم بدرجات متباينة في إمدادنا بالحقائق العلمية فمثلاً:

\* **علم التشريح:** يمدنا بالحقائق التي تتعلق بالجهاز العظمي والعضلي والعصبي وطبيعة وأسس

استخدامها في النشاط الحركي بمظاهره المختلفة.

\* **علم الميكانيكا الحيوية:** يمدنا بالاستخدام الأمثل للجهاز الحركي لتحقيق الكفاءة في الأداء الحركي

بجميع مظاهره.

\* **علم وظائف الأعضاء:** يمدنا بالحقائق العلمية المتعلقة بالتنفس والدورة الدموية والتعب وغير ذلك من

المظاهر المهمة في الأنشطة الرياضية.

\* علم النفس: يمدنا بالحقائق العلمية المتعلقة بخصائص كل مرحلة نسبية من الناحية النفسية.

\* علم الأجنة: يمدنا بالتفاصيل الكاملة عن معنى النمو والتطوير والقوانين التي تتحكم في كل مرحلة من مراحل النمو المختلفة.

\* علم الإدارة: يمدنا بالحقائق العلمية المناسبة لتخطيط وتنظيم ومتابعة وتوجيه الأنشطة الرياضية المختلفة وهكذا.

- أما المبادئ المستمدة من الحقائق الفلسفية أي التراث الثقافي والحضاري لأي مجتمع مثل القيم والاتجاهات والعادات والتقاليد والأفكار والمثل العليا منها:

\* ضرورة اشتراك التلاميذ في تخطيط وإدارة الأنشطة.

\* قيام العملية التعليمية على أساس حرية الفرد.

\* تتولد الخبرة السارة لدى الفرد عندما يكون النشاط في حدوده وقدراته.

- وإلى جانب ذلك وقبل أن يبدأ المدرب في تنفيذ هذا البرنامج أن يلاحظ ما يلي:

\* هذا البرنامج وضع على أساس علمي من حيث توزيع نسب الإعدادات البدنية والمهارية والخططية وتوزيع محتويات كل إعداد.

\* من حسن حظ المدرب أن فترة الإعداد تقع خلال فترة الإجازة الصيفية للمدارس والجامعات ولذلك

فإن استطاعة إحصار اللاعبين أمر سهل. (إسماعيل، عمرو أبو المجد، جمال، 1997، صفحة 86)

## خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل نلاحظ ان البرامج التدريبية لهما دور هام وكبير في الاعداد للتمارين الرياضية وكذا وضع خطة في الأداء المحمومي والمهاري ، حيث انه بدون خطة او برنامج تدريبي تعليمي لا يكون هناك تسيير محكم .

- ومجمل القول أن البرامج هي مجموعة من الخطوات تحدد الأهداف التي يريد المدرب او المعلم تحقيقها من المتدربين ، و لا بد أن نتعرف على كل الخصائص النفسية والجسمية لهؤلاء الأفراد ولوضع برنامج خاص يصل في الاخير الى تحقيق الأهداف الموضوعية والمرجوة ليساهم هذا البرنامج في بناء علاقة تقدير متبادلة بين الأفراد ويساهم في إثبات أنفسهم والكشف عن قدراتهم لهذا تعرضنا في هذا الفصل لكيفية وماهية بناء هذا البرنامج التدريبي.

---

# الفصل الثاني

---

# القوة الانفجارية



## 1. تعريف القوة العضلية:

تعد القوة العضلية احد المكونات الأساسية للياقة البدنية، فهي إمكانية العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية، يرى لارسون، كلارك و ماتيوس أنها عنصرا أساسيا لتطوير الأداء الحركي الجيد و أن امتلاك الرياضي لصفة القوة هام جدا لحمايته من الإصابات و تجنب حوادث الملاعب، و ذلك لأنها عنصر ضروري لتكوين مكونات بدنية عديدة أخرى مثل تنمية القوة، عنصر السرعة، و ارتفاع مستوى القوة العضلية للرياضي.

وفي هذا الصدد يشير «محمد صبحي حسنين» 1979: نقلا عن "أوزلين" إلى القوة العضلية بأنها إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة، وهي تؤثر بصفة مباشرة على سرعة الحركة و الأداء على الجهد و المهارة المطلوبة(211:41).

ويرى "صالح السيد فاروق" 1980: نقلا عن كل من "كلارك" و "ماتيوس" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء الانقباض العضلي(24:17).

و عرفها "عصام عبد الخالق" 1972 نقلا عن "ستازيوسكي" هي القدرة العضلية للتغلب على مقاومة الخارجية أو مواجهتها(117:27).

كما أنها عرفت من طرف 1990jungen wenek: بأنها القوة الإرادية المبذولة عن الفعل العضلي الايزومتري الأقصى أو أنها قوة إرادية ايزومترية ديناميكية تعمل على تطوير القوة من خلال الشد العضلي الأقصى(162:58).

كما يعرفها الطالب بأنها الحركة التي يبذلها جسم ما على الأخر و التي ينتج عنها تغيير في الوضع.

كما يمكن تعريفها أيضا بأنها التغلب على المقاومات المختلفة و مواجهتها، من بينها كالمقاومة ثقل معين

(الأثقال)، مقاومة وزن جسم (وثب)، مقاومة الاحتكاك (الدرجات)، مقاومة منافس (الجيدو).

## 2. انواع القوة العضلية: قسم العلماء القوة إلى عدة أنواع هي:

### 1.2. القوة العظمى: يمكن تعريف القوة العظمى (القصى) بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي

العصي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي والقوة العظمى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على مقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال ، المصارعة، الجمباز

كما أن هناك بعض أنواع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى قدر كبير من القوة العظمى مثل رياضات رمي المطرقة ، دفع الجلة، الوثب في العاب القوى.

### 2.2. القوة المميزة بالسرعة: يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في

التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم (التصويب وضرب الكرة بالراس) وكرة السلة وكرة اليد (حركات الارتقاء والتصويب)

### 3.2. تحمل القوة: يمكن تعريف تحمل القوة بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء مجهود

متواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية وينظر إلى صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل وتعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة أي مع تكرار الأداء كما هو الحال في رياضة التجديف والدراجات

ويعمل بعض العلماء الى استخدام مصطلح القوة العضلية والتحمل العضلي كبديل لمصطلح تحمل القوة ويعني من وجهة نظرهم مقدرة الفرد على استمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة. محمد حسن العلاوي- علم التدريب الرياضي - دار المعارف- القاهرة- الطبعة 13- 1994- ص

97

**4.2.. القوة الانفجارية:** على انها صفة بدنية تؤدي بالقوة القصوى واللحظية أو انها القابلية على اخراج اقصى

قوة في اقصر وقت ممكن وتعرف أيضا بانها قدرة الرياضي في التغلب على مقاومة انقباضات عضلية سريعة

اي امكانية مجموعة عضلية في تفجير اقصى قوة في اقل زمن ممكن وكلما زادت عدد الوحدات الحركية المشاركة

زات كمية القوة المنتجة ويتطلب امتلاكها من طرف رياضي الوثب (الارتقاء)، ورياضي رمي الرمح. ياسر منير طه

علي- مجلة التربية الرياضية- المجلد 21- العدد الاول - 2009- ص 214

### 3. أنواع تمارين القوة العضلية:

يمكن استخدام انواع متعددة من التمارين لمحاولة تنمية وتطوير انواع رئيسية للقوة العضلية وتنقسم هذه التمارين

طبقا لطبيعة المقاومات التي يصادفها الفرد ال ما يلي:

- تمارين ضد المقاومة الخارجية

- تمارين باستخدام مقاومة جسم الفرد

4. تمارين ضد المقاومة الخارجية: ويدخل تحت نطاق هذه الانواع من التمارين ما يلي:

● تمارين باستخدام أثقال معينة مثل الدامبلز والأثقال الدائرية والمقابض الحديدية والكرات الطبية

واكياس الرمل

---

• تمارين باستخدام ثقل او مقاومة الزميل كتمارين زوجية أو التنافسات والمنازلات الزوجية كمصارعة الزميل

• تمارين باستخدام مقاومة بعض الادوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية مثل تمارين الساندو أو الحبال المطاط

• تمارين ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية كالجري على الرمال او محاولة صعود بعض التلال او تمارين صعود الدرج

5. تمارين باستخدام مقاومة جسم الفرد: ومن امثلتها تختلف التمارين التي تؤدي بدون ادوات

مثل ثني الذراعين او التحرك جانبا بالذراعين من وضع الانبطاح المائل او ثني الركبتين كاملا من وضع

الوقوف او وثبات مختلفة من الوقوف كما يدخل تحت نطاق ذلك ايضا مختلف التمارين على

بعض الأدوات كأدوات الجمباز مثلا، مثل ثني الذراعين من وضع التعلق على العقلة او الحلق او

المتوازي او تمارين باستخدام عقل الحائط مثلا. محمد حسن العلاوي- علم التدريب الرياضي - دار

المعارف- القاهرة- الطبعة 13- 1994- ص 101

---

## خلاصة:

تناول هذا الفصل الوثب الطويل ومواصفاته خصائصه وكل ما يخص النشاط الفردي البيداغوجي والتنافسي، ثم تناولنا القوة الانفجارية انطلاقا من مفاهيم القوة العضلية خصائصها قابليتها للتطوير والتحسين وخصائص التمارين والتدريبات التي تطورها.

# الفصل الثالث كرة القدم

### تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيبة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطار المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

## كرة القدم

### 1-تعريف كرة القدم:

#### 1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم **FOOT BALL** : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى **SOCCER**.<sup>(1)</sup>

#### 2-1- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط.<sup>(2)</sup> وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا للحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90 دقيقة ، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخاطئ لعقوبة.

#### 2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم :

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها **EPSKYROS** وكان الرومان يلقبونها "هاربار ستوم".<sup>(3)</sup> ولقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم ، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟.<sup>(4)</sup>

(1) رومي جميل: "فن كرة القدم"؛ ط2، دار النفائس، بيروت: 1986، ص (05).

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية: مستغانم، 1997، ص(01)

(3) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960، ص(60).

(4) محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994، ص(08).



## كرة القدم

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU، أي بمعنى (ركل الكرة) وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدماً" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة.<sup>(1)</sup>

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديماً باسم "كالشيو" Calcio، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون SAN JHON" في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعباً يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشناً والملعب مغطى كله بالرمل.<sup>(2)</sup> ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتنكيل برأس القائد الدانمركي.<sup>(3)</sup>

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول: بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي

(1) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998، ص(12).

(2) جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت (342).

(3) حسن عبد الجواد: «كرة القدم»؛ ط 7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984، ص(15).

## كرة القدم

احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.<sup>(4)</sup>

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831م بدأت " ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية ،وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا،

ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882.<sup>(1)</sup>

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

### 3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

#### 3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن . وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.<sup>(2)</sup>

(4) Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement p(18).0, information, Alger :198

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص (50).

(2) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(02).

## كرة القدم

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة. (3)

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري" KUMARI منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا. (1)

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم. (2)

وقدمت توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك \*ادوارد الثاني\* وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي

(3) المذكرة الرياضية: «مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية»؛ 1998، ص(06).

(1) إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(32).

(2) مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي عمان

الأردن: 1998، ص(11).

## كرة القدم

تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر ، إيطاليا ، السويد ، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و09من أمريكا .<sup>(3)</sup>

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي \*لوصيان لوران\* أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 02-04.

هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة

### 3-2- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم في العالم:

- 1845: وضعت جامعة كمبردج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شيفيلد يونايتد).
- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، أيرلندا، ويلز وتقرر فيه إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1890: طبقت رمية التماس.
- 1891: وضع قانون ضربة الجزاء مع وضع تقرير وضع الشبكة خلف المرمى.<sup>(1)</sup>
- 1895: تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم .
- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وتضم حاليا 193 إتحادا وطنيا تتجمع في اتحادات قارية حسب موقعها الجغرافي مهمتها تنظيم مسابقات عديدة للنادي والمنتخبات الوطنية .<sup>(2)</sup>

<sup>(3)</sup> حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص(23).

<sup>(1)</sup> سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ ج1، ط 2، بدون تاريخ، ص(11).

<sup>(2)</sup> رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"؛ ط 2، دار النظر عبر: 1999، ص(217).

## كرة القدم

- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.<sup>(3)</sup>
- 1930: فازت الأورغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1934: نظمت في إيطاليا، القارة الإفريقية مثلت شرفيا بالمنتخب المصري .
- 1935: جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .
- 1937: استعمال قوس الجزء بعشر ياردات "9.15 متر" موقع علامة الجزء.<sup>(4)</sup>
- 1938: اشتراك 35 منتخب في التصفيات التمهيديّة وانتقل 15 منتخب للانضمام إلى منتخب فرنسا في التصفيات النهائية وقد عقد في هذه الدورة نظام الكؤوس والتقى في الدور النهائي إيطاليا والمجر فازت إيطاليا 04-02 .
- 1939: تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الدولية الرسمية بسبب الحرب العالمية الثانية، لتستأنف بعد نهايتها.<sup>(1)</sup>
- 1942: كان من المقرر أن تنظم الطبعة الرابعة لكأس العالم بالبرازيل لكن اندلاع الحرب العالمية الثانية أدى إلى تأجيلها إلى سنة 1950 بمشاركة 13 منتخبا من بينهم المنتخب الإنجليزي الذي شارك للمرة الأولى اعتمد في هذه المسابقة النظام الدوري حيث وزع المشاركون على أربع مجموعات، شهدت هذه المنافسة أحداث عديدة أبرزها عدم اشتراك دول وسط أوروبا، نشط النهائي الأورغواي والبرازيل 2-1 .
- بعد التغييرات التي حصلت بعد الحرب العالمية الثانية حيث استعادت FIFA ألمانيا الشرقية وألمانيا الغربية وانسحبت كل من الأرجنتين وفرنسا.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1954: أقيمت المنافسة الخامسة لكأس العالم بسويسرا و اعتمد النظام الدوري، جرت المقابلة النهائية بين ألمانيا والمجر 3-2.
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.<sup>(2)</sup>
- 1959: تنظيم كأس الإتحاد الأوربي.
- 1961: تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية.

(3) موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط1، دار الفكر عمان: 1999ص(09).

(4) حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"؛ دار المعلمين، بيروت: 1998ص(24).

(1) مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ مرجع سابق، ص(11).

(2) حسن عبد الجواد: "كرة القدم"؛ مرجع سابق ص(15).

## كرة القدم

- 1962: أقيمت المنافسة السابعة لكأس العالم في الشيلي اشترك فيها 16 منتخب كان اللقاء النهائي بين البرازيل و تشيكوسلوفاكيا 3-1.
- 1966: أقيمت المنافسة الثامنة لكأس العالم في إنجلترا اتبع فيها الوقت الإضافي فازت بها إنجلترا.
- 1970: أقيمت المنافسة التاسعة لكأس العالم في المكسيك نشط النهائي البرازيل وإيطاليا 4-1 واحتفظت البرازيل بكأس \*جون ريمي\* لأنهم فازو بها ثلاث مرات .
- 1982: بطولة كأس العالم بإسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق من بينهم فريقان عربيان \* الجزائر والكويت\* أحرز المنتخب الإيطالي الكأس بعد فوزه على ألمانيا 3-2.<sup>(3)</sup>
- 1986: بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب، الجزائر والعراق وفاز ببطولتها الأرجنتين.
- 1990: أقيمت بإيطاليا عرفت تألق المنتخب الكامروني بفضل الكهل روجي ميلا وهي البطولة التي فاز بها المنتخب الألماني على حساب الأرجنتين.
- 1994: بطولة كأس العالم في أمريكا تقرر في هذه الدورة منع مسك الكرة باليدين من طرف الحراس عندما يرجعها الزميل إلا عند إرجاعها بالرأس أو الصدر، فازت بها البرازيل على إيطاليا بضربات الترجيح.
- 1998: بطولة كأس العالم في فرنسا تم استحداث الهدف الذهبي ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي والمرور إلى الوقت الإضافي فالفريق الذي يسجل هدف يفوز مباشرة، وفاز بها البلد المنظم على البرازيل 3-0.
- 2002 : بطولة كأس العالم في كوريا الجنوبية واليابان تم في هذه الدورة إلغاء العمل بالهدف الذهبي، وفازت بها البرازيل على ألمانيا 2-0.
- 2006: بطولة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا على فرنسا بضربات الترجيح.
- 2010: أقيمت في إفريقيا و لأول مرة حيث احتضنتها جنوب إفريقيا وفازت بها إسبانيا.
- 4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:**
- 1917:فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921:ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
- 1958:تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.

(3) مجلة الحوادث:"العدد 118، 23ماي 1986،الجزائر:ص(38).

## كرة القدم

- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش".
- 1963: تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة إتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976: أول كأس للأندية البطلة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم ضد نيجيريا.
- 1980: أول مشاركة للألعاب الاولمبية في موسكو.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بالمكسيك
- 1990: فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للأمم لأول مرة.
- 1997: أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية. <sup>(1)</sup>
- 2000: أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف
- 2010: ثالث تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم
- 2012: فوز وفاق سطيف بكأس الجمهورية للمرة الثامنة و هو رقم قياسي و بحضور رئيس
- الفيفا جوزيف بلاتر

<sup>(1)</sup> مجلة الحوادث، العدد 109 الصادرة في 23 أبريل 2000، الجزائر ص(10).

## كرة القدم

---

### خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير. وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من أي رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.



# الباب الثاني

الحائب التطيقي

## الفصل الرابع

# الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

### 1- منهج البحث:

اعتمدنا في دراستنا هذه على المنهج التحريبي الملائم لطبيعة البحث والذي من الممكن بواسطته الحصول على نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية حيث استخدم هذا المنهج لمعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على تنمية وتطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى اللاعبين في تحسين التسديد في كرة القدم .

### 2- مجتمع وعينة البحث:

وشمل مجتمع البحث لاعبي فريق انوار الصحراء ولاية ادرار، الذين تتراوح اعمارهم بين 16-18 سنة 26 لاعب وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة حيث كانت العينة التجريبية تحتوي على 12 لاعب ، و العينة الضابطة عددها 12 لاعب.

**1-2- ضبط عينة البحث:** تكونت عينة البحث من لاعبين ذكور والاعمار بين 16-18 سنة ومن نفس المنطقة ونفس الرابطة.

### 3- مجالات البحث:

#### 3-1- المجال المكاني:

أجريت القياسات والحصص التدريبية بالملعب البلدي ولاية ادرار.

#### 3-2- المجال الزمني:

استغرقت إجراء القياسات والحصص من 07 جانفي 2024 إلى 10 مارس 2024 وكانت فترة العمل في المساء من الساعة 14:30 الى 16:30.

#### 3-3- المجال البشري:

اشتمل المجال البشري على لاعبين فريق انوار الصحراء الى جانب الأفراد الذين أقيمت عليهم التجربة الاستطلاعية حيث بلغ مجموع عدد اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم 18/25 حيث بلغ 28 لاعب موزعة كالتالي:

- العينة الاستطلاعية: شملت 04 لاعبين وتم استبعادهم عن التجربة الرئيسية.

- العينة التجريبية: شملت 12 لاعب

- العينة الضابطة: شملت 12 لاعب

شمل مجتمع البحث 78 لاعب من مختلف فرق بلدية ولاية ادرار أما العينة فمثلت ما يزيد عن 26% من هذا المجتمع والتي كان عددها 24 لاعب.

4- التجربة الاستطلاعية: بعد الإلمام بجميع الحقائق الأولية لموضوع البحث تم الاتصال بالأستاذ المشرف من اجل وضع مخطط العمل اللازم انجازه في إعداد هذه المذكرة، قبل الشروع في تطبيق النموذج المقترح قمنا بإجراء التجربة الاستطلاعية، وذلك لمعرفة مدى صدق وثبات وموضوعية الاختبار ومدى فهم اللاعبين لهذا الاختبار ومراعاة الصعوبات والعراقيل ومحاولة العمل على ازالتها.

وقد تمت هذه التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين وعددهم "04" ، تمت ما بين 2024/01/07 الى غاية 2024/01/14.

5- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: برنامج مقترح.

المتغير التابع: القوة الانفجارية لعضلات الرجلين / التسديد

6- عينة البحث: هم الأفراد الذين شملتهم التجربة والمنتسبون إلى مجتمع البحث ويحملون نفس المواصفات وقد بلغ عددهم 24 لاعب .

7- مواصفات العينة: هي نفس المواصفات الموجودة في عناصر مجتمع البحث حيث كل أفراد العينة يمارسون النشاطات التدريبية للنادي ومن جنس ذكور.

8- المجتمع الأصلي: المجتمع الأصلي للدراسة التي قمنا بها هو كل لاعبي فرق بلدية ادرار والبالغ عددهم 78 لاعب من عدة نوادي.

## 9- أدوات البحث:

- المصادر والمراجع.
- ديكا متر، ميكاتي.
- الاختبارات والوسائل البيداغوجية.
- الوسائل الإحصائية.
- المقابلات الشخصية مع أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية-معهد التربية البدنية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

## 9-1- الاختبارات المستعملة:

- اختبار القوة الانفجارية:
- وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالقفز عمويا بعد النزول الى الأرض بوضع القرفصاء ثم الصعود والقفز نحو الأعلى بكل قوة من مستوى الأرض وتقاس المسافة بين نقطة تماس الرجلين بالأرض الى اعلى نقطة من القدم بالنسبة للأرض أي مسافة الارتقاء.
- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

## ● اختبار التسديد:

- وصف الاختبار: تحرك اللاعب لمسافة معينة من 02 إلى 03 متر حيث تصل المدد الحركي لرجله إلى أقصاها ثم التسديد وتسجيل النتيجة كل لاعب يقوم بمحاولتين تفصل بينهما مدة زمنية للاسترجاع، مع احتساب المحاولة الاحسن.
- الغرض من الاختبار: قياس قوة ومسافة التسديد.

9-2- الواسائل الإحصائية:

أن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعد على التحليل والتفسير وتختلف خططها باختلاف الخطة الموضوعية، وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الوسائل الإحصائية التالية:

9-2-1- المتوسط الحسابي: يرى قيس ناجي، شامل كامل 1988 أن الهدف منه هو الحصول على

متوسط النتائج التي تحصل عليها أفراد العينة في الاختبارات.

ويرمز له ب: س وصيغته الرياضية هي:  $s = \frac{\text{مج س}}{ن}$  حيث:

س = المتوسط الحسابي

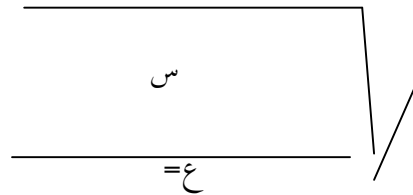
مج س = مجموع القيم

ن = عدد القيم

9-2-2- الانحراف المعياري: يعتبره عبد القادر حلمي 1994: من أهم مقاييس التشتت و أحسنها

و أكثرها دقة و هو الأكثر استعمالا لدى المهتمين بالبحث العلمي كما يبين لنا مدى ابتعاد درجة الفحوص

النقطة المركزية



ن مج س<sup>2</sup> - (مج س)<sup>2</sup>

ن (ن-1)

مج س<sup>2</sup>: مجموع الانحرافات عن المتوسط.

ع: الانحراف المعياري.

ن: عدد الأفراد

9-2-3- معامل الارتباط بيرسون: حسب مصطفى حسين باهي (1990)

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

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

بحيث:

ر = معامل الارتباط

مج س = مجموع درجات الاختبار س (الاسبوع 1)

مج ص = مجموع درجات الاختبار ص (الأسبوع 2)

مج س<sup>2</sup> = مجموع تربيع الاختبار س

مج ص<sup>2</sup> = مجموع تربيع الاختبار ص

9-2-4- ستيودنت (ت): في هذا البحث يتم استخدام معادلتين لستيودنت (ت):

الأولى: تستخدم لمعرفة الطرق بين الاختبار القبلي و البعدي للعينتين و كذلك تستعمل في معرفة مدى

التجانس بين العينتين الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبار القبلي وهي كالآتي:

$$t_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

س<sub>1</sub> - س<sub>2</sub>: الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبار الأول و الثاني.

ع<sup>2</sup> + ع<sup>2</sup>: مجموع مربعات الانحراف المعياري للاختبار الأول و الثاني.



الثانية: فستستخدم لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي في كل عينة.

$$\begin{array}{c}
 \overline{S_1 - S_2} \\
 \hline
 \frac{1}{2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) \\
 \hline
 \frac{1}{2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)
 \end{array}$$

حيث:  $\overline{S_1}$  = المتوسط الحسابي للعينة 1

$\overline{S_2}$  = المتوسط الحسابي للعينة 2

ع1 = تباين المجموعة الأولى

ع2 = تباين المجموعة الثانية

ن1 = حجم العينة الأولى

ن2 = حجم العينة الثانية

10- الأسس العلمية للاختبار:

الثبات: وهذا يعني أن تكون الاختبارات على درجة عالية من الدقة والإتقان والاستقرار وعلى هذا الأساس قمنا بالاختبار الأولي ثم بعد مرور أسبوع قمنا بإعادة نفس الاختبارين لنفس العينة وبعد الإطلاع على جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 03 وجد أن القيمة المحسوبة لكلا الاختبارين هي أكبر من القيمة الجدولية (0,60) مما يؤكد أن الاختبارين يتمتعان بدرجة ثبات عالية، حيث قدر معامل الثبات لاختبار ثني الركبتين ب(0,97) و لاختبار التسديد ب(0,93).

**الصدق:** من أجل التأكد من صدق الاختبارين استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبارين وجدنا أن أن القيمة المحسوبة للاختبارين المذكور بالنسبة لثني الركبتين (0.98) أما بالنسبة للتسديد (0,96)، وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تقدر ب(0,60) عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 03 مما يدل على أن القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

جدول رقم 01 يبين صدق وثبات الاختبارات

معامل الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم العينة	د/الإحصائية الاختبار
0.98	0.97	03	0,05	04	اختبار القوة الانفجارية
0.96	0.93		0,05	04	اختبار التسديد

**الموضوعية:** أن الاختبارين المستخدم في هذا البحث سهلين واضحين للفهم وغير قابلين للتأويل وبعيدين عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارين موضوعيين، حيث أن اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين مأخوذ من مرجع استخدم فيه لنفس الغرض أما اختبار التسديد فهو ممنهج ومعتمد.

**التمارين المقترحة:** كل التمارين المقترحة تهدف بشكل مباشر إلى تطوير القوة الانفجارية الخاصة بالرجلين وصممت هذه التمارين مناسبة للمرحلة العمرية للعينة التي أجريت عليها التجربة حيث طبقت 08 حصص في كل حصة 05/04 تمارين مختلفة وبين كل تمرين وآخر فترة راحة كافية حسب شدة التمرين وتؤدي كل التمارين بشكل سريع لتفادي تداخل تحمل القوة.

#### بناء البرنامج التدريبي :

في بنائنا للبرنامج التدريبي لتطوير القوة الانفجارية تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم اتبعنا

الخطوات الآتية.

### الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تطوير القوة الانفجارية ومدى تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

### الهدف التدريبي للبرنامج:

يتم فيه تدريب اللاعبين باستخدام التدريب المستمر والتكراري والبليومتري وهذا من أجل تطوير القوة الانفجارية لعضلات الرجلين عن طريق استخدام تمارين خاصة بالانقباض العضلي السريع مع احترام المبادئ الأساسية للتدريب المتمثلة في مبدأ التدرج والخصوصية في التدريب والفروق الفردية بالإضافة إلى التنوع .

### هدف نفسي اجتماعي:

يهدف البرنامج إلى أكساب اللاعبين الثقة بالنفس والشعور بالأمن من خلال قدرته على التأقلم مع الزملاء والتقليل من التوتر العصبي هذا ما يساعد اللاعب في تكوين وتنمية علاقات اجتماعية تبدأ بينه وبين مدربه ثم بينه وبين زملائه في الفريق وكذلك.

-أكساب اللاعب التعاون مع افراد فريقه في الميدان..

-تنمية روح الشجاعة..

-أكساب اللاعب روح القيادة من خلال التدريبات..

-تنمية روح المنافسة..

### 11 - الأسس التي تم الاعتماد عليها في بناء وتحديد محتوى البرنامج :

-المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت البرامج التعليمية والتدريبية في المجال الرياضي .

-قراءات نظرية خاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة والتدريب البليومتري والتكراري والمستمر بصفة خاصة

-خصوصيات الفئة العمرية .

-الاطلاع على خصوصيات كرة القدم من الناحية البدنية والمهارية.

-الملاحظة الميدانية للتدريبات في مختلف الفعاليات الرياضية.

12- محتوى البرنامج:

- تم تقسيم البرنامج إلى 15 حصة تدريبية خلال 08 اسبوع بمعدل حصتين في الاسبوع بحيث ان يكون هناك تناوب بين العمل خلال الحصة التدريبية اي يوم تدريب القوة الانفجارية ويوم تدريب الاداء وحددت الفترة الزمنية لكل حصة ب 60 الى 70 دقيقة للحصة، حيث تشتمل كل حصة على ثلاثة اجزاء

- الجزء التمهيدي:

أي تهيئة اللاعبين من الناحية الوظيفية والنفسية للتعامل مع الحصة التدريبية وتمارين الحصة (الإحماء).

-الجزء الرئيسي:

يتضمن الأنشطة والتمارين التدريبية الخاصة بالقوة الانفجارية ، وقد تم تحديد 03 تمارين أساسية في كل حصة تدريبية.

-الجزء الختامي:

يحتوي على تمارين بسيطة خاصة بإعادة اللاعب إلى حالة الهدوء والاسترخاء العضلي.

حمل التدريب لطريقة التدريب البليومتري لتطوير القوة الانفجارية

70-95 %	04 الى 06 مرات.	تكرار التمارين
	20 الى 30 ثانية	الراحة بين التكرارات
	02	المجموعات
	02 دقيقة	الراحة بين المجموعات

حمل التدريب لطريقة التدريب التكراري لتطوير التسديد

% 95-85	03 الى 06مرات.	تكرار التمارين
	15 الى 45 ثانية	الراحة بين التكرارات
	02	المجموعات
	03 الى 04 دقيقة	الراحة بين المجموعات

أيام التدريب: يتدرب فريق انوار الصحراء بمعدل 5 حصص اسبوعيا وتكون كالتالي: الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس ويكون يوم الجمعة يوم منافسة (مباراة) ويوم السبت عبارة عن يوم راحة ، أما بالنسبة للأيام التي اخترناها لتطبيق الوحدات التدريبية فهي يوم الأحد و يوم الأربعاء.

### 13- صعوبات البحث: من بين الصعوبات التي واجهتنا أثناء تطبيق برنامجنا هي:

- عدم إدراك اللاعبين لأهمية هذه الدراسة. - نقص العتاد .

### خاتمة:

حاولنا من خلال هذا الفصل اعطاء لمحة عامة عن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي قمنا بها من خلال التجربة الاستطلاعية تماشيا مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية حيث تطرقنا في بداية الفصل إلى الدراسة الأساسية وذلك لتوضيح منهج بحث، العينة، مجالات البحث والأدوات المستخدمة ثم التجربة الاستطلاعية من خلال الإشارة إلى عدة خطوات علمية أنجزت تمهيدا للتجربة الأساسية محاولين بذلك جعل القارئ يتتبع تدريجيا الخطوات المنهجية.

# الفصل الخامس

## عرض و تحليل النتائج

مقدمة:

إن مجموع الدرجات الخام المتحصل عليها من الدراسة الأساسية لهذا البحث ليس لها مدلول أو معنى بغرض الحكم على صحة الفروض المصاغة أو نفيها، و على هذا الأساس سيتم في هذا الفصل معالجة النتائج المتوقعة الخام باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في الجداول ثم تحليلها و مناقشتها و من تم تمثيلها بيانياً .

1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينات البحث التجريبية والضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية عملنا على معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها وذلك باستخدام اختبار " ف " لحساب التجانس كما هو مبين في الجدول الموالي رقم (02)

الجدول رقم (02) : يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار " ف " لحساب التجانس.

المقاييس العينات	الاختبار القبلي		ف المحسوبة	درجة الحرية	ف الجدولة	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	س	ع					
الضابطة	07	3.53	0.14	11	0.16	0.05	غير دال
التجريبية	12.18	9.36		11			

لقد تبين من خلال الجدول أن قيمة "ف" المحسوبة و التي بلغت 0.14 و هي أصغر من قيمة "ف" الجدولية التي بلغت 0.16 عند درجة الحرية 11 ومستوى الدلالة 0,05 مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية و هذا يدل على مدى التجانس القائم بين عينات البحث



2- عرض و مناقشة نتائج العينة الضابطة في اختبار الوثب من الثبات :

المقاييس العينة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
		1س	1ع	2س	2ع				
الضابطة	12	1.39	0.07	1.4	0.06	0.57	1.72	11	غير دال

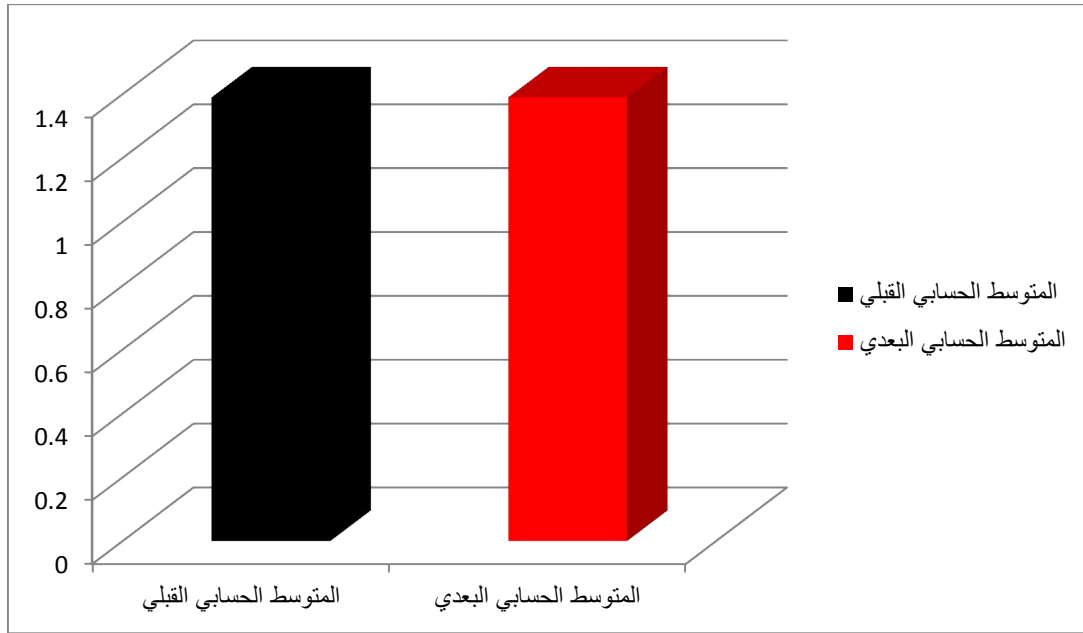
الجدول رقم(03): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار الوثب من

الثبات

1.2-تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 1.39 والانحراف المعياري 0.07 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 1.4 والانحراف المعياري 0.06

وبعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.57 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية، ومنه نستنتج عدم وجود تحسن في مستوى القوة الانفجارية.



الشكل رقم (01) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينه الضابطة في

اختبار الوثب من الثبات

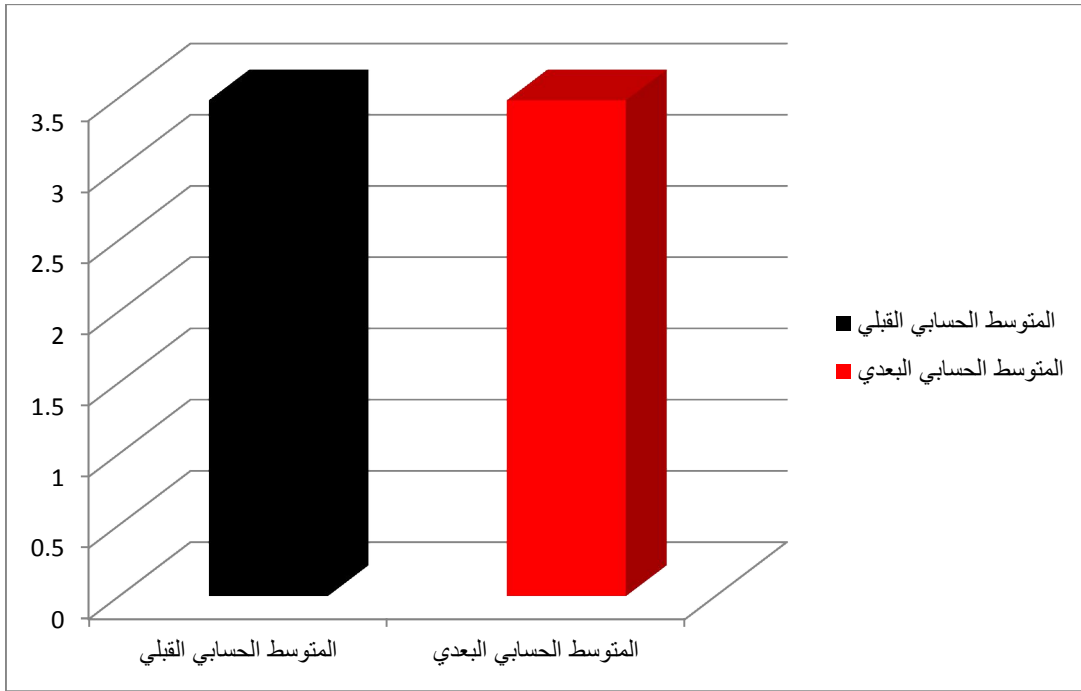
3- عرض و مناقشة نتائج العينة الضابطة في اختبار التسديد.

الجدول رقم(04): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار التسديد.

المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
		1ع	1س	2ع	2س				
العينة الضابطة	12	0.21	3.48	0.2	3.49	0.18	1.72	11	0,05

1.3- تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغت 3.48 والانحراف المعياري 0.21 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 3.49 والانحراف المعياري 0.20 وبعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0.18 وهي أقل من ت الجدولية التي بلغت 1.72 عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية، ومنه نستنتج عدم وجود تحسن في مستوى التسديد لدى اللاعبين.



الشكل رقم (02) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في اختبار التسديد.

4-عرض و مناقشة نتائج العينة التجريبية في اختبار الوثب من الثبات

الجدول رقم(05): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في الوثب من الثبات

المقاييس العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
	1س	1ع	2س	2ع				
التجريبية	1.4	0.06	1.51	0.06	6.25	1.72	11	0,05

1.4-تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية بلغت

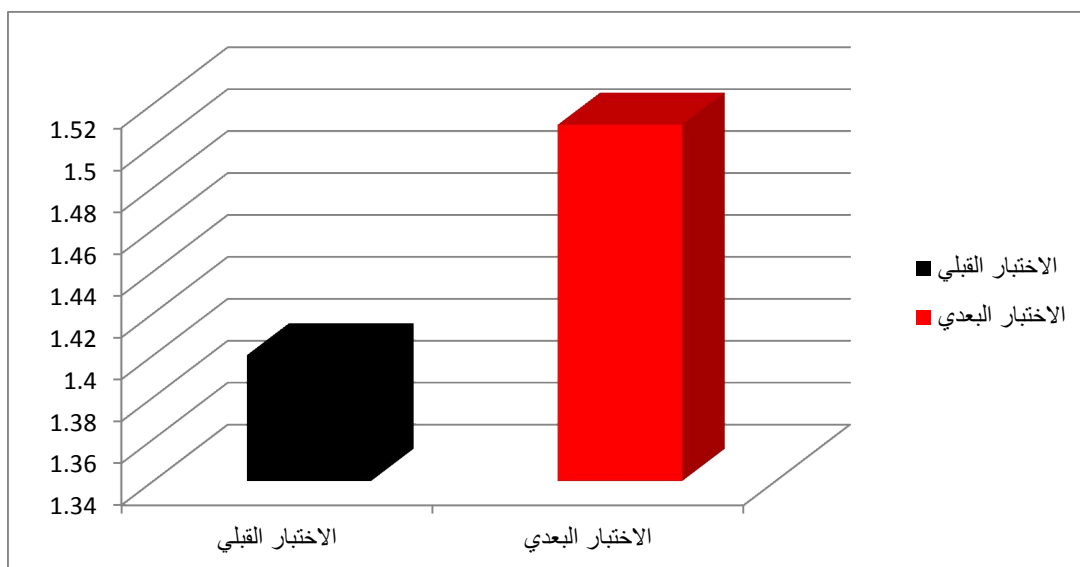
1.40 والانحراف المعياري 0.065 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي

1.51 والانحراف المعياري 0.061

وبعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية بلغت 6.25 وهي أكبر

من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 م و بالتالي

فرق معنوي لصالح البعدي المتوقعة، ومنه وجود تحسن في مستوى القوة الانفجارية لأفراد العينة التجريبية .



الشكل رقم (03) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار الوثب من الثبات.

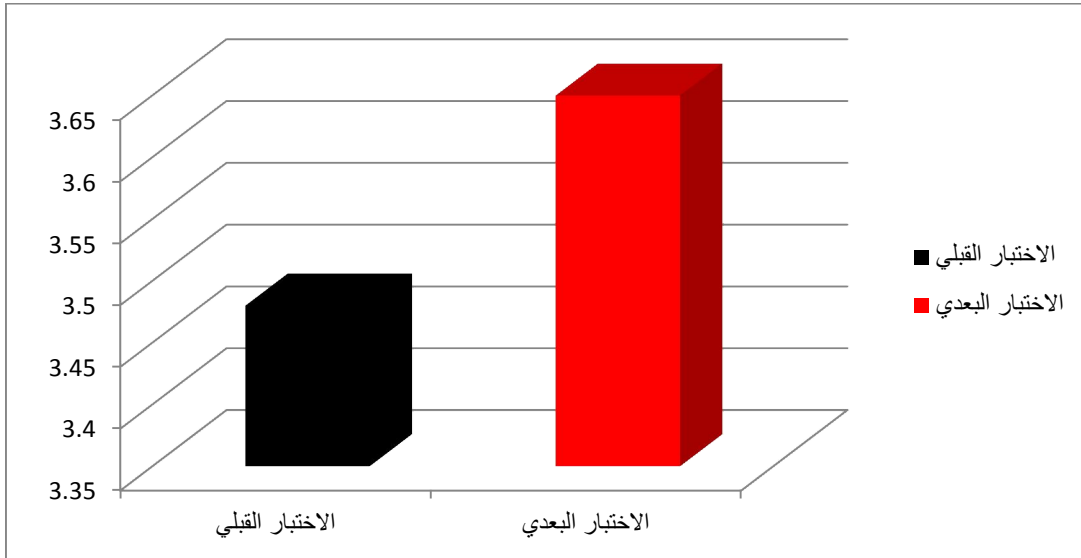
5-عرض و مناقشة نتائج العينة التجريبية في اختبار التسديد.

الجدول رقم(06): يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في التسديد.

المقاييس	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
		1س	1ع	2س	2ع				
العينة التجريبية	12	3.48	0.20	3.65	0.21	7.31	1.72	11	0,05

**1.5- تحليل ومناقشة نتائج الجدول** لقد تبين على ضوء النتائج المدونة أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية بلغت 3.48 والانحراف المعياري 0.20 أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 3.65 والانحراف المعياري 0.21

وبعد استخدام ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية بلغت 7.31 وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين متوسطات النتائج القبلي و البعدي المتوقعة، ومنه نستنتج وجود تحسن في مستوى التسديد لدى افراد العينة التجريبية.



الشكل رقم (04) يبين المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار التسديد.

6- عرض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في اختبار الوثب من الثبات.

الجدول رقم (07): يوضح نتائج الاختبار البعدي المتوقعة لعينات البحث في اختبار الوثب من

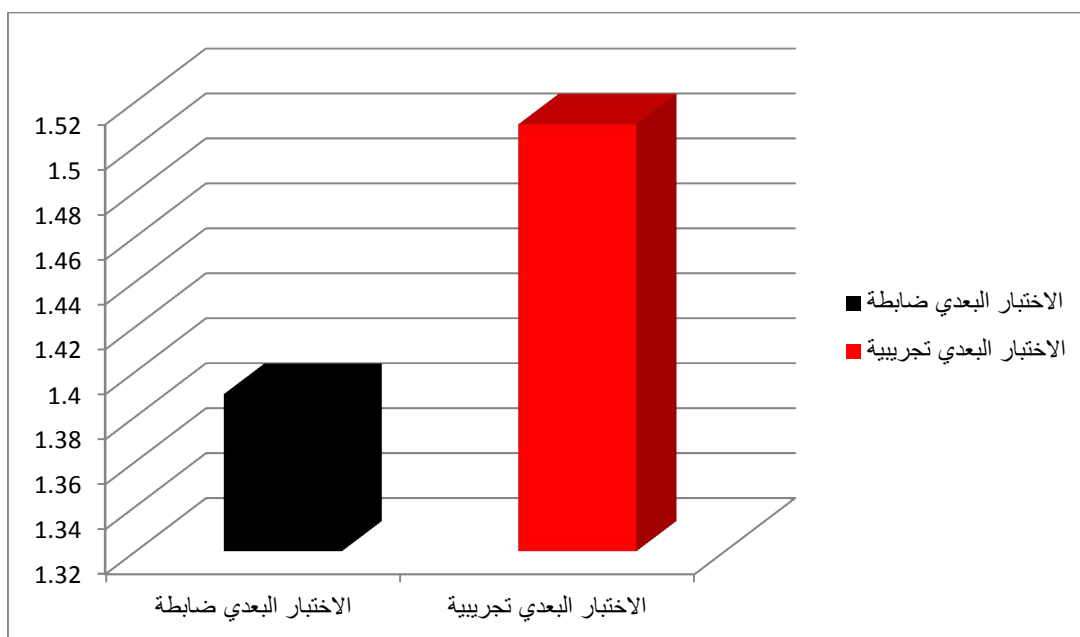
الثبات

الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس العينة
				1ع	1س		
0.05	22	1.68	2.75	0.061	1.39	12	الضابطة
				0.062	1.51	12	التجريبية

6.1- تحليل ومناقشة نتائج الجدول يلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه

أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة الضابطة بلغت 1.39 والانحراف المعياري 0.061 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها المتغير المستقل فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1.51 والانحراف المعياري 0.062 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت 2.75 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 1.68 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين البعديين لصالح العينة التجريبية ومنه نستنتج أن المستوى لهذه الأخيرة أفضل وأحسن في القوة الانفجارية من العينة الضابطة.





الشكل رقم (05) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينات التجريبية والضابطة في اختبار الوثب من الثبات.

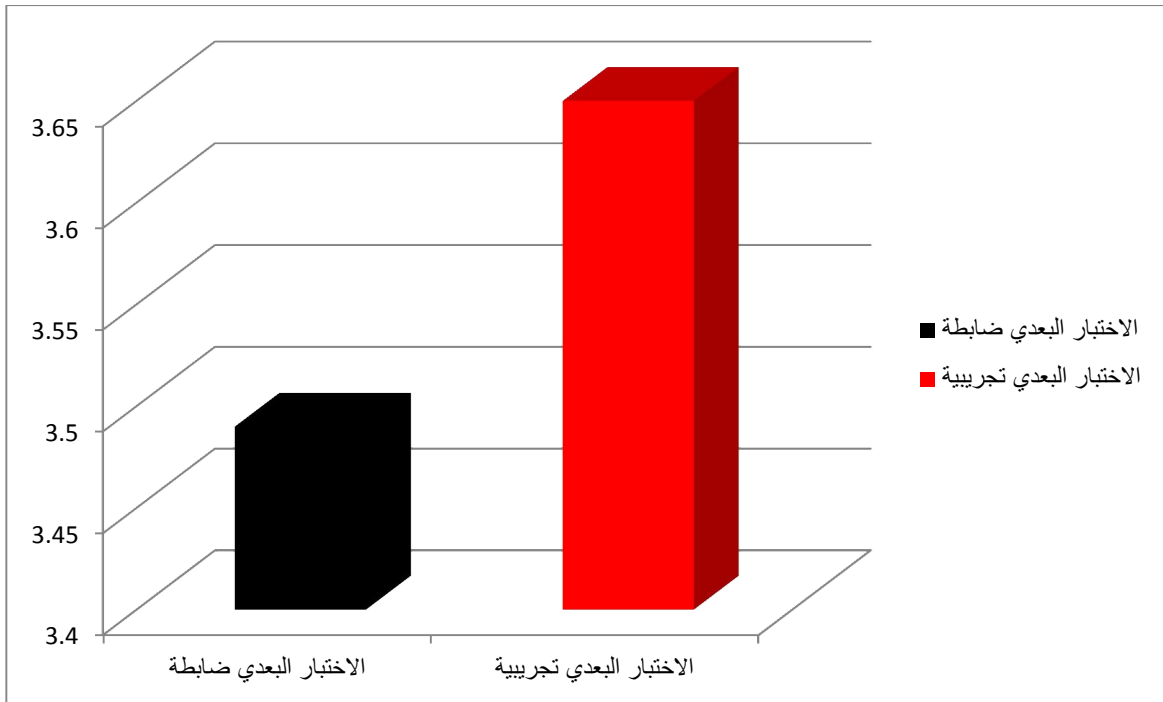
7-عروض و مناقشة نتائج الاختبار البعدي المتوقعة لعينات البحث في اختبار التسديد

الجدول رقم (08) :يوضح نتائج الاختبار البعدي لعينات البحث في اختبار التسديد.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس العينة
				1ع	1س		
0.05	22	1.68	2.75	0.20	3.49	12	الضابطة
				0.22	3.65	12	التجريبية

### 1.7- تحليل ومناقشة نتائج الجدول

يلاحظ من خلال النتائج الإحصائية المدونة في الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة الضابطة بلغت 3.49 والانحراف المعياري 0.21 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها المتغير المستقل فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 3.65 والانحراف المعياري 0.22 ، و بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستيودنت" تبين أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت 2.72 ، وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 1.68 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين البعديين لصالح العينة التجريبية ومنه نستنتج أن المستوى لهذه الأخيرة أفضل وأحسن في التسديد من العينة الضابطة.



الشكل رقم (06) يبين المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في اختبار التسديد.

## 8- استنتاجات:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل النتائج توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

## أ- مجموعة اللاعبين في العينة الضابطة:

- من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن هناك عدم وجود فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أي عدم تطور في المستوى لأفراد في جميع أطوار اختبارات القوة الانفجارية وقد ارجعنا ذلك إلى طريقة العزل المتبعة وهي سبب عدم التطور.

- من خلال الجدول رقم (04) يتضح أن هناك عدم وجود فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة أي عدم تطور في المستوى التسديد لأفراد في جميع أطوار اختبار التسديد وهذا راجع للعزل.

## ب- مجموعة اللاعبين في العينة التجريبية

- من خلال الجدول رقم (05) يتضح أن هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي المتوقع لدى أفراد العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية، ومنه يتضح إن هناك ان هناك فرق اي تطور في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لأفراد العينة وهذا راجع إلى الطريقة المتبعة والمتمثلة في اثر البرنامج.

- من خلال الجدول رقم (06) يتضح أن هناك فروق إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي المتوقع لدى أفراد العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح إن هناك ان هناك فرق اي تطور في التسديد لأفراد العينة التجريبية وهذا راجع إلى الطريقة المتبعة والمتمثلة في اثر البرنامج المقترح.

## ج- المجموعتان الضابطة والتجريبية.

-من خلال الجدول رقم (07-08) يتضح أن هناك فروق إحصائية في الاختبار البعدي المتوقع لدى أفراد العينة التجريبية والضابطة لصالح الاختبار البعدي للتجريبية في مستوى الوثب الثابت و التسديد ،ومنه نستنتج ان هناك فرق اي تطور في القوة الانفجارية و التسديد لأفراد العينة التجريبية على حساب العينة الضابطة وهذا راجع إلى الطريقة المتبعة والمتمثلة في اثر البرنامج المقترح.

## خاتمة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج القبلية المستخلصة من الدراسة الأساسية والبعديّة المتوقعة حيث تطرقنا إلى تبيين مدى التجانس بين عينات البحث. ثم تناول عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية المتوقعة للعينة الضابطة و التجريبية و هذا بهدف التمكن من تفسير النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية. و من تم التطرق إلى مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

## الفصل السادس

# مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة

## 1- مناقشة الفرضيات

الفرضية الاولى:- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لدى اللاعبين.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 05 والتي تبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة التجريبية بلغت 1.40 والانحراف المعياري 0.065 أما في الاختبار البعدى بلغ المتوسط الحسابي 1.51 والانحراف المعياري 0.061 اي ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدى كان أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بفارق 0.11 وهي نسبة تعطي دلالة فارق واضح في القفز من الثبات لصالح الاختبار البعدى لأفراد العينة التجريبية

وزادت قيمة ت "ستودنت" المحسوبة بالنسبة للعينة التجريبية والتي بلغت 6.25 من الدلالة الاحصائية وهي أكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي البعدى للعينة التجريبية و بالتالي يوجد فرق ذات دلالة ، ومنه نستنتج وجود تحسن في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى افراد العينة التجريبية مما يدل على تأثير الوحدات المطبقة إيجابيا على العينة التجريبية وهو ما توصلت اليه دراسة ضياء مجيد 1997 والتي اثبتت وجود علاقة بين الإنجاز في اختبار الوثب ببعض الصفات البدنية ومنها القوة الانفجارية للرجلين وأيضاً التدريبات تقوي القوة البدنية لدى الطلاب في المستوى الأقصى (خريط، 2002، صفحة 226) أي هناك تطوير للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين نتيجة التطبيق المنتظم

للبرنامج التدريبي وهو أيضا ما يتفق مع فرضيتنا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للرجلين.

**الفرضية الثانية:-** هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار التسديد.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 06 والتي تبين قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينه التجريبية بلغت 3.48 والانحراف المعياري 0.20 أما في الاختبار البعدي بلغ المتوسط الحسابي 3.65 والانحراف المعياري 0.21 اي ان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان اكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بفارق 0.17 وهي نسبة تعطي دلالة فارق واضح في اختبار التسديد لصالح الاختبار البعدي لأفراد العينه التجريبية.

وزادت دلالة ت "ستيوذنت" برهان التفوق حيث قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينه التجريبية بلغت 7.31 وهي اكبر من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية 11 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 1.72 مما يدل على أنه توجد دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي البعدي و بالتالي يوجد فرق ذو دلالة احصائية ، ومنه يظهر وجود تحسن في مستوى التسديد لدى افراد العينه التجريبية

مما يدل على تأثير الوحدات المطبقة للبرنامج ايجابيا على العينه التجريبية وهذا ما أكده الدكتور عدنان محمد مكي في دراسته بوجود علاقة بعض أوجه القوة العضلية والمتغيرات الفسيولوجية بإنجاز اللاعبين في مهارات كرة اليد فئة الشباب(عدنان، 2010، صفحة 166)وهذا ما يتوافق مع الفرضية الثانية ومن



خلال ذلك نصل الى صدق توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينفة التجريبية في اختبار التسديد ولصالح الاختبار البعدي.

الفرضية الثالثة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينفة التجريبية والضابفة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لصالح العينفة التجريبية.

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 07 والتي تبين قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينفة الضابفة بلغت 1.39 والانحراف المعياري 0.061 ، بينما على مستوى العينفة التجريبية المطبقة عليها الوحدات للبرنامج التدريبي فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1.51 والانحراف المعياري 0.062 وهذا ما يبين فرق بين المتوسطات لصالح المتوسط الحسابي البعدي للعينفة التجريبية بفارق 0.12 وهي قيمة ذات دلالة واضحة وتبرهن الاثر البارز للوحدات المطبقة على التلاميذوزاد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستيوذنت" والتي بينت أن قيمة ت المحسوبة بلغت 2.75 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 1.68 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد دلالة إحصائية و بالتالي يوجد فرق معنوي بين المتوسطين الحسابيين البعديين لصالح العينفة التجريبية مما يزيد من وضوح اثر وفعالية الوحدات البرنامج التدريبي المطبقة على اللاعبين في العينفة التجريبية ومنه نستنتج أن المستوى لهذه الأخيرة أفضل وأحسن في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين من نظيرتها العينفة الضابفة وهذا ما أكدته دراسة محمد جاسم محمد التي توصلت الى ان هناك اثر إيجابي للتمرينات الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة (جاسم، 2004، صفحة 129) وأيضاً ما توصلت له دراسة قاسم عبد الهادي 2018 ان هناك اثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة البلغارية أثر في تطوير القدرة العضلية

للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة حيث توصل لتطوير القدرة العضلية نتيجة التدريب عبر وحدات منتظمة لدى فئة تحت 17 سنة لاعبي كرة القدم (قاسم ع.، 2018) وهذا ما يتفق مع نتائج دراستنا.

ومن خلال ما توصلنا اليه نصل الى صدق فرضيتنا هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لصالح العينة التجريبية.

**الفرضية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار التسديد لصالح العينة التجريبية.**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول 08 والتي تبين قيمة المتوسط الحسابي البعدي عند العينة الضابطة بلغت 3.49 والانحراف المعياري 0.21 ، بينما على مستوى العينة التجريبية المطبقة عليها الوحدات فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 3.65 والانحراف المعياري 0.22 وهذا يبين ان هناك قيمة فارق بين المتوسطين لصالح متوسط العينة التجريبية ، و استخدام مقياس الدلالة الإحصائية ت "ستودنت" زاد من الدلالة حيث أن قيمة ت المحسوبة قد بلغت 2.72 و هي أكبر من ت الجدولية البالغة 1.68 عند درجة الحرية 22 و مستوى الدلالة 0,05 أي أنه توجد دلالة إحصائية لصالح متوسط العينة التجريبية و بالتالي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابيين البعديين لصالح العينة التجريبية مما يدل على ان هناك تحسن واضح في مهارة التسديد لدى اللاعبين من خلال تطبيق الوحدات المقترحة ومنه نستنتج أن المستوى لهذه الأخيرة أفضل وأحسن في التسديد من العينة الضابطة التي لم يطبق عليها اي نشاط وهو ما توافق مع دراسة سديرة ساعد 2023 الذي توصل الى ان هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري لدى لاعبي أكابر عين زال لكرة القدم وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهاري تعزى للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الفترتي المبني على بعض الصفات البدنية والمهارية وان لبرنامج التدريب

الفتري المقترح تأثير في تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم من خلال تنمية الصفات مهارية والبدنية الداعمة (ساعد، 2023) ومن خلال هذا نصل الى تحقيق الفرضية الرابعة هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في اختبار التسديد لصالح العينة التجريبية. وبعد نتائج الجداول 5-6-7-8 ومقارنة الدراسات السابقة والمشابهة والتي قاربت دراستنا الى حد كبير وبعد تحقيق الفرضيات الجزئية الاربعة نصل الى صدق الفرضية العامة ان للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطوير مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين على تحسين التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

## 2- التوصيات:

- ضرورة اعتماد وحدات تدريبية اثناء النشاط لتقوية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى اللاعبين.
- ضرورة التنوع في الوحدات التدريبية لدى المستويات العمرية .
- اجراء دراسات مماثلة على فئات مختلفة في كل المراحل .
- الاستفادة قدر المستطاع من الدراسات الجامعية الاكاديمية في النوادي والجمعيات .
- اعادة اجراء دراسة مماثلة مقارنة بين الشمال والجنوب على فئة بنفس المعايير .

# قائمة المراجع

1. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع ط1.
2. عثمان حسن عثمان. (1998). المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية. باتنة، الجزائر: منشورات الشهاب.
3. ابراهيم اسعد ميخائيل. (1996). مشكلة الطفولة و المراهقة . بيروت - لبنان: منشورات دار الافاق.
4. احمد بسطويسي. (1996). اسس و نظريات الحركة. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
5. اسامة رياض. (2003). الطب الرياضي و العاب القوى . القاهرة: الناشر دار الفكر العربي ط1.
6. اكرم زكي خطايبية. (1997). منهاج المعاصرة. دار الفكر للطباعة و النشر .
7. الانصاري خريبط مجيد عبد الرحمان مصطفى. (2000). العاب القوى. عمان - الاردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
8. البيداغوجيا الجديد بيداغوجيا الادمج(2006).. تأليف للتربية المجلة الجزائرية. المركز الوطني للوثائق التربوية.
9. الجسماني عبد العلي. (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقة و حقائقها الاساسية. الدار العربية للعلوم ط1.
10. الخولي امين انور. (2001). اصول التربية الرياضية. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
11. الرضوي كمال جميل. (2005). الجديد في العاب القوى. الاردن: نشر بدعم من الجامعة الاردنية.
12. المجلة الجزائرية للتربية. (2006). البيداغوجيا الجديدة بيداغوجيا الادمج العدد 5. المركز الوطني للوثائق التربوية .

13. . تأليف طيب نايت سليمان.(2005). المقاربة بالكفاءات- دار الامل للطباعة و النشر.
14. . تأليف مصطفى حبيلس.(2004). المقاربة بالمشكلات في ضوء العلاقة بالمعرفة العدد 38.
15. الوطنية وزارة التربية. (2005). الكفاءات موعدهك التربوي. العدد 05.
16. امين انور الخوري. (2001). اصول التربية البدنية. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
17. امين انور الخولي - محمود عبد الفتاح عنان - عدنان درويش جلون. (1998). التربية الرياضية المدرسية . القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
18. امين انور الخولي. (1996). اصول التربية البدنية " مدخل تاريخ الفلسفة". القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
19. امين انور الخولي - جمال الدين الشافعي. (2005). مناهج التربية البدنية المعاصرة. ملتزم الطبع و النشر ط2.
20. امين انور الخولي-اسامة كامل راتب. (1948). دائرة معارف رياضية و علوم التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربية.
21. باورزفيلد- كارل هانز - وشروتر - كيرد. (1987). قواعد العاب الساحة و الميدان . تأليف ترجمة قاسم حسن حسين واثير صبري احمد (الصفحات 428-429). دار الكتب للطباعة و النشر .
22. بن خاتم الله نور الدين. (2008). دراسة تاثير اساليب التدريس على تعليم المهارات الحركية في حصة التربية البدنية و الرياضية. باتنة: مذكرة لنيل شهادة الليسانس قسم التربية البدنية و الرياضية.
23. بوكراتم بلقاسم. ( 2008). تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم- صنف أواسط - . خميس مليانة: المركز الجامعي خميس مليانة.

24. توفيق فراج عبد الحميد. (2004). موسوعة ألعاب القوى في النواحي الفنية لمسابقة الوثب و القفز. الاسكندرية مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ط1.
25. حسام الدين طلحة. (1993). الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية و التطبيقية ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. حسن حسين قاسم. (1979). الاسس النظرية و العلمية في فعاليات ألعاب الساحة و الميدان للمراحل الثانية لكليات التربية الرياضية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
27. حسن شلتوت - حسن معوض. (1993). التنظيم و الادارة في التربية الرياضية. دار الفكر العربي.
28. حسين احمد الشافعي. (2004). الرياضة و القانون. الاسكندرية مصر: دار الوفاء.
29. حسين قاسم حسن. (1979). الأسس النظرية والعلمية في فعالية ألعاب الساحة والميدان ، ص71. مطبعة جامعة بغداد.
30. حسين مردان عمر. (1997). دراسة تحليلية المتغيرات البايوميكانيكية للوثب الطويل من الثبات. . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد 05 - العدد 25 - العراق - جامعة الموصل 1999 ، الصفحات ص-114).
31. خريط مجيد عبد الرحمان مصطفى الانصاري. (2000). ألعاب القوى. عمان - الاردن : الدار العلمية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
32. خليل ميخائيل عوض. (1971). مشكلة المراهقين في المدن و الريف. بط القاهرة مصر: دار المعارف.
33. رايح تركي. (1990). اصول التربية و التعليم. المؤسسة الوطنية للكتاب - ديوان المطبوعات الجامعية.
34. راتب محمد حسن العلاوي - اسامة كامل. (1999). مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي ط1.

35. ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم. (2000). مناهج و أساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع، ط1،.
36. رزيق معروف. (1986). خفايا المراهقة . بيروت - لبنان: دار الفكر للطباعة.
37. ريسان خريط. (2002). العاب القوى، . عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
38. ريسان خريط مجيد عبد الرحمان الانصاري. (2000). العاب القوى. عمان - الاردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
39. سعدية محمد علي بهادر. (1980). سيكولوجية المراهقة. الكويت: دار البحوث العلمية.
40. سلمان هاشم احمد. ( / المجلد 10 / العدد 33 / 2004، 2004). فاعلية اداء اختبار القفز العمودي من اوضاع مختلفة . مجلة الرافدين الرياضية.
41. صديقي احمد سلام. (2014). العاب القوى مسابقات الميدان الوثب و الرمي و متعلقاتها. القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر.
42. صلاح محمد بجا. (1999). العاب القوى اسس تعليم تنظيم. مركز لغة العصر.
43. ضياء مجيد. ( المجلد الثالث، العدد السادس، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1997). علاقة المستوى الرقمي في الوثب الطويل ببعض الصفات البدنية . مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، صفحة 11.
44. عباس احمد صالح. (1981). طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية. بغداد العراق: المكتبة الوطنية ط1.
45. عبد ربه محمد. (2010). العاب القوى و التحمل. الاردن.
46. عطاء الله احمد. (2006). اساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
47. غادة جلال عبد الحكيم. (2008). طرق تدريس التربية الرياضية . مصر: دار الفكر العربي .



48. غسان محمد الصادق - سامي الصفار. (1988). التربية البدنية. جامعة الموصل: دار الكتاب للطباعة و النشر.
49. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة.: (2002). أسس و مبادئ البحث العلمي، الإسكندرية، مصر: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ط1،.
50. فائز بشير حمودات. (1987). الانشطة الرياضية . الموصل: ديرية دار الكتب للطباعة والنشر .
51. فراج عبد الحميد توفيق. (2004). النواحي الفنية لمسابقات الوثب و القفز . الاسكندرية: دار الوفاء الدنيا للطباعة و النشر.
52. فؤاد السيد بجمي. (1997). الاسس النفسية للنمو ص272. القاهرة مصر : دار الفكر العربي.
53. قاسم حسن. (1979). الاسس النظرية والعلمية في فعالية العاب الساحة والميدان/. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.
54. قاسم حسن حسين. (2000). موسوعة الميدان و المدمار. الاردن: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع.
55. كمال جميل الرضي. (2005). الجديد في العاب القوى الطبعة الثالثة . الاردن: نشر بدعم من الجامعة الاردنية .
56. محمد السباعي. (1985). معلم الغد و دوره . دار المعارف ط1.
57. محمد جاسم. (2004). اثر تمرينات الوثب والقفز في تطوير القوة الخاصة والإنجاز للوثبة الثلاثية، . مجلة علوم التربية-جامعة بابل-، الصفحات المجلد04-العدد02-2005ص-129).
58. محمد حمدي. (2002). مرشد الطلاب ص51. القاهرة مصر: دار ابن الهيثم .
59. محمد سعيد زغلول - مصطفا السايح محمد. (2004). تكنولوجيا اعداد و تاهيل معلم التربية الرياضية. الاسكندرية مصر: دار الوفاء لدنيا للطباعة و النشر ط2.

60. محمد صبحي حسنين. (2001). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
61. محمد عثمان. (1998). موسوعة العاب القوى-تكنيك.تعليم. تحكيم.- الكويت: دار العلم.
62. محمد عدنان. (2010). علاقة بعض اوجه القوة العضلية والانجاز في الوثب الطويل. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، العدد السادس، ، صفحة 165.
63. محمد مصطفى زيدان. (2000). الكفاية الانتاجية للمدارس. بيروت - لبنان: دار الشروق.
64. محي الدين مختار. (1980). محاضرات علم النفس الرياضي. الجزائر: قسنطينة - الجزائر .
65. مصطفى الانصاري ريسان خريط مجيد عبد الرحمان. (2000). العاب القوى. عمان - الاردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع و دار الثقافة للنشر و التوزيع.
66. مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. القاهرة - مصر: مكتبة مصر.
67. مصطفى كمال زنكلوجي. (2007). اضواء على المناهج تربية البدنية و الرياضية. الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة و النشر.
68. مصعب محمود عبد الرحمن يغمور. (2012). أثر برنامج تدريبي مقترح على منحني التغير في القدرة العضلية للرجلين والرشاقة لدى ناشئي كرة السلة في الضفة الغربية. ، جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين: -ص121).
69. نثيبال كانتور. (1972). المعلم و مشكلات التعليم و التعلم . مصر: دار المعارف.
70. نصر الدين زيدي. (2005). سيكولوجية مدرس دراسة وصفية تحليلية. جامعة الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

71. و آخرون المندلاوي. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.

72. وآخرون امين انور الخولي. (1994). التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية. القاهرة: دار الفكر العربي.

73. hay james. (1986). the biomechanics of the long jump exercises and sport science reviews . new York : macmilla publishing company.

74. james – tellez. (1998). the long jump. franz: in school moderne athlete an coache.

75. jean louise. (1973). psychologie d'adolescent. paris.

76. most company. (1976). ; 4th edition cooper and eta.

77. tellze and james. (2000). long jump track and field caching manual. usa.



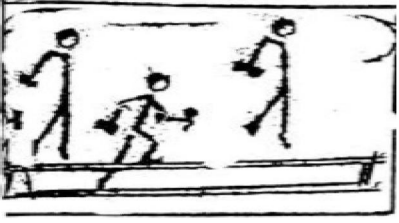

78. .(2011)www.lyceeb.com /t6769.

# الملاحق

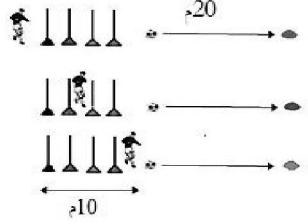
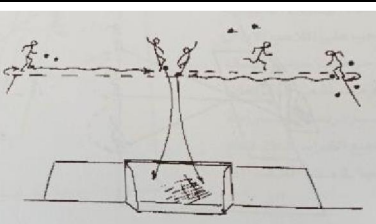
# البرنامج التدريبي

مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 01		
مدة الحصة: 60 دقيقة		التاريخ: 2024/	الوسائل:	
الشدة: 90%		الهدف: تطوير القوة الانفجارية .		
التشكيلات	الوضعية التدريبية	الوقت	المراحل	
	- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.	15 دقيقة	المرحلة التمهيدية	
	التكرارات: 4 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2	30 دقيقة	المرحلة الأساسية	
	التكرارات: 5 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2			التمرين 01: تمرين وقوف تبادل الحجل والجري مع الوثب لمسافة 30متر
	التكرارات: 5 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2			التمرين 02: تمرين الوثب بالخطوة للصعود على المقعد باستمرار حيث يقوم اللاعب باداء التمرين بالوثب لتخطي المقاعد او الحواجز
	التكرارات: 5 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2	التمرين 03: الوثب من فوق حاجز والمرور أسفل الحاجز التالي وهكذا لعدد (7حواجز)	التمرين 03: الوثب من فوق حاجز والمرور أسفل الحاجز التالي وهكذا لعدد (7حواجز)	
جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية	RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي	15 دقيقة	المرحلة الختامية	
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .			الملاحظات	

الوحدة التدريبية رقم: 02		التاريخ: 2024/	الوسائل:	مكان التدريب: الملعب البلدي
الهدف: تطوير التسديد		مدة الحصة: 65 دقيقة		
المراحل		الشدة: 95%		
الوقت	الوضعية التدريبية	التشكيلات		
15 دقيقة	- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.			
35 دقيقة	<b>التمرين 1:</b> من وضعية الرقود على الظهر وعند إشارة المدرب يحاول اللاعب الوقوف بسرعة والجري لمسافة 30 متر	 <p>التكرارات: 4 الراحة: 35 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2 مدة العمل:</p>		
	<b>التمرين 2:</b> الجري بالكرة ببطئ وعند إشارة المدرب يتم التحول إلى الجري السريع بالكرة لمسافة 10 متر والتسديد. ثم يعكس اتجاه الجري لنفس المسافة في اقل زمن ممكن والتسديد مرة اخرى.	 <p>التكرارات: 4 الراحة: 30 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>		
	<b>التمرين 3:</b> تحدد مسافة 6 متر بعمودين على أن يتبادل 4 لاعبون في مجموعة لأداء تمرير الكرة بسرعة وتنتهي بالتسديد ؛ واللف خلف الزميل دون إيقاف الكرة والجري مرة ثانية والتسديد من جديد.	 <p>التكرارات: 3 الراحة: 40 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 3</p>		
15 دقيقة	RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي	جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية		
الملاحظات		التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .		

مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 03	
مدة الحصة: 60 دقيقة		التاريخ: 2024/	
الشدة: 85%		الهدف: تطوير القوة الانفجارية	
التشكيلات		المرحلتان	
الوضعية التدريبية		الوقت	المرحلة
		15 دقيقة	المرحلة التمهيدية
<p>إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.</p>			
<p>التمرين 01:</p> <p>الفقر بين 6 حلقات حسب ترتيب الحلقات (حقتين - حلقة - حلقتين - حلقة) مع ثني الركبتين قليلا</p>		30 دقيقة	المرحلة الأساسية
<p>التكرارات: 6 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p> 			
<p>التمرين 02:</p> <p>حمل الدمبلز باليدين على جانب الجسم مع مد الركبتين والوثب على الجانبين</p>			
<p>التكرارات: 5 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p> 			
<p>التمرين 03:</p> <p>الوثب المستمر في المكان مع الوثب عاليا لاداء ضرب الكرة بالراس (كرة وهمية) وذلك كل ثلاث وثبات</p>			
<p>التكرارات: 6 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p> 			
<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p>		15 دقيقة	المرحلة الختامية
<p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>			
<p>التأكيد على الأداء الجيد للتمرين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .</p>			الملاحظات



الوحدة التدريبية رقم: 04		التاريخ: 2024/	الوسائل:	مكان التدريب: الملعب البلدي
الهدف: تطوير التسديد		مدة الحصة: 70 دقيقة		
المرحلة التمهيديّة		الشدة: 90%		
المرحلتان	الوقت	الوضعيّات التدرّبيّة		
المرحلة التمهيدية	15 دقيقة	<p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي</p> <p>- إحماء بدني خاص.</p>		
المرحلة الأساسية	40 دقيقة	<p><b>التمرين 1:</b> الجري الأماميين القوائم لمسافة 10م ثم يكمل ذلك بالجري بالكرة بأقصى سرعة لمسافة 20 م والتسديد نحو معلم .</p>	<p>التكرارات: 4 الراحة: 40 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p> 	
		<p><b>التمرين 2:</b> لاعبان يتبادلان تمرير الكرة لمسافة 30 متر في خط مستقيم ومحاولة عمل اثر عدد اكبر من التمريرات والتسديد.</p>	<p>التكرارات: 5 الراحة: 40 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p> 	
		<p><b>التمرين 3:</b> عند كل زاوية من منطقة الجزاء نضع 2 الى 5 كرات ، يأخذ اللاعب الكرة على طول خط منطقة الجزاء وبسرعة حتى الوسط أمام الهدف ثم يسدد الكرة ويرجع لإكمال جميع الكرات بنفس الطريقة وبسرعة</p>	<p>التكرارات: 3 الراحة: 45 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p> 	
المرحلة الختامية	15 دقيقة	<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p> <p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>		
الملاحظات		التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .		

مكان التدريب:		الوحدة التدريبية رقم: 05	
مدة الحصة: 65 دقيقة		التاريخ: 2024/	
الشدة: 90%		الهدف: تطوير القوة الانفجارية	
التشكيلات		المرحلتان	
الوضعية التدريبية		الوقت	المرحلة
		15 دقيقة	المرحلة التمهيدية
<p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.</p>			
	<p>التكرارات: 5 الراحة: 25 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p>	<p><b>التمرين 01:</b> القفز على الاقماع (5اقماع) برجل واحدة اليمنى ثم اليسرى وبعد ذلك القفز بالرجلين معا</p>	المرحلة الأساسية
	<p>التكرارات: 4 الراحة: 25 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p>	<p><b>التمرين 02:</b> الجرى للوثب فوق المقاعد السويدي حيث يحاول اللاعب القفز الجانبي على المقعد (يمين يسار)</p>	
	<p>التكرارات: 4 الراحة: 30 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p>	<p><b>التمرين 03:</b> حمل الدمبلز باليدين على جانب الجسم مع مد الركبتين و الوثب للامام لمسافة 20متر</p>	
<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p>		15 دقيقة	المرحلة الختامية
			RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي
			التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .
			الملاحظات

الوحدة التدريبية رقم: 06		التاريخ: 2024/	الوسائل:	مكان التدريب:
الهدف: تطوير التسديد		مدة الحصة: 65 دقيقة		
المرحلة التمهيديّة		الشدة: 85%		
المرحله الأساسيّة	الوقت	الوضعيّات التدرّبيّة		
المرحلة الختامية	الوقت	التشكيلات		
المرحلة التمهيديّة	15 دقيقة	<p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي</p> <p>- إحماء بدني خاص.</p>		
المرحلة الأساسيّة	35 دقيقة	<p><b>التمرين 1:</b> يقوم اللاعب بالجري السريع على خطوط مستقيمة وعلى شكل مستطيل مع تغيير الاتجاه بحيث يكون طول الخط 10 متر والعرض 5 امتار</p>	<p>التكرارات: 6</p> <p>الراحة: 40 ثا</p> <p>الراحة بين المجموعات: 2د</p> <p>المجموعات: 2</p>	
		<p><b>التمرين 2:</b> القفز الجانبي الأيمن ثم الأمامي ثم الأيسر فوق الحواجز الصغيرة، ثم الجري السريع بالكرة لمسافة 15 متر والتسديد من بعيد .</p>	<p>التكرارات: 5</p> <p>الراحة: 40 ثا</p> <p>الراحة بين المجموعات: 3د</p> <p>المجموعات: 2</p>	
		<p><b>التمرين 3:</b> تثبت اعلام البعد بينهم 3 امتار ، العلم الاول يبعد عن الهدف ب 20 متر أما اللاعبون يأخذون مواقعهم على بعد 35 متر عن الهدف حيث يقوم المدرب بتمرير الكرة ، يستلم اللاعب الكرة بسرعة وينطلق بين الاعلام لتسديد الكرة</p>	<p>التكرارات: 5</p> <p>الراحة: 35 ثا</p> <p>الراحة بين المجموعات: 3د</p> <p>المجموعات: 2</p>	
المرحلة الختامية	15 دقيقة	<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p> <p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>		
الملاحظات		التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .		

مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 07	
مدة الحصة: 60 دقيقة		التاريخ: 2024/	
الشدة: 95%		الهدف: تطوير القوة الانفجارية	
التشكيلات		المراحل	
		الوضعية التدريبية	الوقت
		- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.	15 دقيقة
		<b>التمرين 01:</b> الوقوف مع مسك الكرة باليدين والقفز الجانبي علي جانبي الاقماح الموضوعة على الارض مع ضم الرجلين	30 دقيقة
التكرارات: 10x4 الراحة: 30 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2		<b>التمرين 02:</b> الجرى في منتصف الملعب لمسافات قصيرة قفزات متنوعة للأمام والجانب و عرضيا وقطريا للأمام والخلف	
		التكرارات: 4 الراحة: 30 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2	
		<b>التمرين 03:</b> تمرين القفز الجانبي بين (7) حلقات	
التكرارات: 5 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2			
جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية		RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي	15 دقيقة
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البيئية .			الملاحظات

مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 08	
مدة الحصة: 65 دقيقة		التاريخ: 2024/	
الشدة: 90%		الهدف: تطوير التسديد من بعيد	
التشكيلات		المراحل	
الوضعية التدريبية		الوقت	
		<p>15 دقيقة</p> <p>المرحلة التمهيدية</p> <p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.</p>	
 <p>التكرارات: 4 الراحة: 45 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>		<p>35 دقيقة</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p><b>التمرين 1:</b> الجري الأمامي فوق السلم الخيطي لمسافة 10 متر ثم يكمل ذلك بالجري بالكرة بأقصى سرعة لمسافة 20 متر والتسديد .</p>	
 <p>التكرارات: 4 الراحة: 40 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>		<p><b>التمرين 2:</b> يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (ب) الذي يسيطر عليها ويلف بها بينما يجري اللاعب (أ) حول (ب) ليأخذ مكانا مكانا جديدا حيث يمرر (ب) الكرة إليه ثم يجري من حوله ليأخذ مكانا جديدا والتسديد</p>	
 <p>التكرارات: 5 الراحة: 30 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>		<p><b>التمرين 3:</b> يقف اللاعب على خط حدود منطقة الجزاء حيث يقوم اللاعب بدحرجة نفسه الى الامام وعند نهوضه يستلم الكرة من عند المدرب ليسددها على المرمى</p>	
<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p>		<p>15 دقيقة</p> <p>المرحلة الختامية</p> <p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>	
<p>التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .</p>		<p>الملاحظات</p>	

مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 09	
مدة الحصة: 65 دقيقة		التاريخ: 2024/	
الشدة: 85%		الهدف: تطوير القوة الانفجارية	
التشكيلات		المراحل	
الوضعية التدريبية		الوقت	
		<p>15 دقيقة</p> <p>المرحلة التمهيدية</p> <p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.</p>	
 <p>التكرارات: 5 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p>		<p>35 دقيقة</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p><b>التمرين 01:</b> يقوم اللاعب بإجتياز الاقمام عن طريق القفز العمودي برجل واحدة ولمسافة 15 متر</p>	
 <p>التكرارات: 5 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p>		<p>35 دقيقة</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p><b>التمرين 02:</b> تمرين جلوس تكور حيث يقوم اللاعب بتأدية وثبات عالية وطويلة بالرجلان معا</p>	
 <p>التكرارات: 4 الراحة: 30 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2</p>		<p>15 دقيقة</p> <p>المرحلة الختامية</p> <p><b>التمرين 03 :</b> القفز العمودي على مقاعد أو صناديق مع مراعات الارتداد الجيد مع ثني الركبتين عند ملامسة الارض (إستعمال 5 مقاعد او صناديق)</p>	
<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p>		<p>15 دقيقة</p> <p>المرحلة الختامية</p> <p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>	
<p>التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .</p>		<p>الملاحظات</p>	

الوحدة التدريبية رقم:10		مكان التدريب: الملعب البلدي لبلدية
التاريخ: 2024/	الوسائل:	مدة الحصة:70 دقيقة
الهدف: تطوير التسديد		الشدة:90%
المراحل	الوقت	الوضعية التدريبية
المرحلة التمهيدية	15 دقيقة	- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.
المرحلة الأساسية	40 دقيقة	<p><b>التمرين 1:</b> نوضع 3 اقماع على شكل مثلث والمسافة بين قمع وقمع 10 امتار يجري اللاعب بسرعة مع تغيير الاتجاه</p> <p>التكرارات: 4 الراحة:45 ثا الراحة بين المجموعات:4د المجموعات:2</p>
		<p><b>التمرين 2:</b> يقف اللاعبون على خط منطقة الجزاء ومع كل لاعب كرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالجرى بالكرة اتجاه منتصف الملعب ويكرر الاداء بالعودة الى خط البداية والتسديد</p> <p>التكرارات: 3 الراحة:45 ثا الراحة بين المجموعات:4د المجموعات:2</p>
		<p><b>التمرين 3:</b> نوضع 3 كرات ممتدة على طول خط الجزاء ، عند الاشارة ينطلق اللاعب بسرعة ويسدد الكرات واحدة تلو الاخرى على المرمى</p> <p>التكرارات: 4 الراحة:40 ثا الراحة بين المجموعات:4د المجموعات:2</p>
المرحلة الختامية	15 دقيقة	جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية
الملاحظات	التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .	

الوحدة التدريبية رقم: 11		التاريخ: 2024/	الوسائل:	مكان التدريب: الملعب البلدي
الهدف: تطوير القوة الانفجارية		المرحلة	الوقت	الوضعية التدريبية
التشكيلات		المرحلة التمهيدية	15 دقيقة	إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.
				
	التكرارات: 4 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2	<b>التمرين 01 :</b> الوثب المتعدد من صندوق لأخر باستخدام رجل هبوط واحدة ،حيث يقوم اللاعب بالوثب على 6 صناديق (الوثب والهبوط برجل واحدة)	30 دقيقة	المرحلة الأساسية
	التكرارات: 4 الراحة: 20 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2	<b>التمرين 02 :</b> تمرين القفز من وضعية إنثناء 90°، حيث ينطلق اللاعب من وضعية الانثناء والقفز لمسافة 25 متر		
	التكرارات: 5 الراحة: 25 ثا الراحة بين المجموعات: 2د المجموعات: 2	<b>التمرين 03 :</b> قفزات رد فعل بالرجلين معا ، من وضع الوقوف مواجهها لصف الصناديق التي تفصلها مسافة متساوية القفز على الصناديق مع المواظبة على إستعمال مرجحة الذراعين (استعمال 3 صناديق)		
جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية		المرحلة الختامية	15 دقيقة	RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .			الملاحظات	



مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 12			
مدة الحصة: 60 دقيقة		التاريخ: 2024/			
الشدة: 95%		الهدف: تطوير التسديد			
التشكيلات		المراحل			
		الوقت			
		الوضعية التدريبية			
		<p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.</p>		15 دقيقة	المرحلة التمهيدية
		<p><b>التمرين 1:</b> الجري الأمامي فوق السلم الخيطي لمسافة 5 متر ثم يكمل ذلك بالجري بالكرة بأقصى سرعة لمسافة 25 متر.</p>		30 دقيقة	المرحلة الأساسية
		<p><b>التمرين 2:</b> يوضع مقعد سويدي على شكل حائط صد وعلى بعد 15 متر علم يقف اللاعب بالكرة وعلى بعد 10 متر من الكرسي عند الإشارة يمرر الكرة على الحائط ويجري بسرعة ليدور على العلم للحاق بالكرة عند ارتدادها لتكرار العمل مرة ثانية</p>			
		<p><b>التمرين 3:</b> يقف المدرب خلف المرمى ويرمي الكرة الى منطقة الجزاء والذي بدوره يحاول اللاعب الواقف عند خط منطقة الجزاء أن يجري بسرعة إلى الكرة ويسددها نحو المرمى</p>			
<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p>		<p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>		15 دقيقة	المرحلة الختامية
		<p>التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .</p>		الملاحظات	

مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 13	
مدة الحصة: 60 دقيقة		التاريخ: 2024/	
الشدة: 95%		الهدف: تطوير القوة الانفجارية	
التشكيلات		المرحلتان	
الوضعية التدريبية		الوقت	المرحلة
		15 دقيقة	المرحلة التمهيدية
<p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري والتمنسي</p> <p>- إحماء بدني خاص.</p>			
	<p>التكرارات: 10x4</p> <p>الراحة: 30 ثا</p> <p>الراحة بين المجموعات: 2د</p> <p>المجموعات: 2</p> <p>مدة العمل:</p>	<p><b>التمرين 01 :</b></p> <p>من وضع الوقوف يقوم اللاعب بالقفز الجانبي على الحواجز (8حواجز)</p>	30 دقيقة
	<p>التكرارات: 4</p> <p>الراحة: 30 ثا</p> <p>الراحة بين المجموعات: 2د</p> <p>المجموعات: 2</p>	<p><b>التمرين 02 :</b></p> <p>تمرين الوثب في المكان وهذا بقيام اللاعب بأداء 10 وثبات في مكان وقوفه</p>	
	<p>التكرارات: 4</p> <p>الراحة: 30 ثا</p> <p>الراحة بين المجموعات: 2د</p> <p>المجموعات: 2</p>	<p><b>التمرين 03 :</b></p> <p>الوثب بين الدوائر بالساق الواحدة (6 دوائر) ثم صعود ونزول الصناديق بالرجلين مع (3 صناديق)</p>	
<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p>		<p>15 دقيقة</p> <p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>	المرحلة الختامية
<p>التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .</p>			الملاحظات

مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 14	
مدة الحصة: 70 دقيقة		التاريخ: 2024/	
الشدة: 90%		الهدف: تطوير التسديد من مسافات متوسطة 15-20م-25م	
التشكيلات		المراحل	
		الوقت	
		الوضعية التدريبية	
  		15 دقيقة	<p>المرحلة التمهيدية</p> <p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.</p>
	<p>التكرارات: 5 الراحة: 40 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>	40 دقيقة	<p><b>التمرين 1:</b> الجري للجانب بنقل الخطوات بإيقاع حركي سريع ويكون الأداء بشكل مستمر ولمسافة 30 متر</p>
	<p>التكرارات: 5 الراحة: 30 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>	15 دقيقة	<p><b>التمرين 2:</b> يقف اللاعبون في مجموعتين داخل دائرة ويقومون بالجري بالكرة داخل الدائرة وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بالجري بسرعة لاخذ أماكنهم داخل الدائرة الأخرى والتسديد</p>
	<p>التكرارات: 4 الراحة: 40 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>	15 دقيقة	<p><b>التمرين 3:</b> التدريب على التحرك للكرة لحضة تمريرها من الزميل وذلك بتحديد مسافة 10 متر بعلمين لتلقي تمريرة اللاعبان (ب) و (ج) خلف كل علم وردها إليه مع سرعة التحرك في الاتجاهين لتنتهي بالتسديد.</p>
جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية		15 دقيقة	<p>المرحلة الختامية</p> <p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>
التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البينية .			الملاحظات



مكان التدريب: الملعب البلدي		الوحدة التدريبية رقم: 16	
مدة الحصة: 70 دقيقة		التاريخ: 2024/	
الشدة: 85%		الهدف: تطوير التسديد على مسافات 30-35-40م	
التشكيلات		المراحل	
الوضعية التدريبية		الوقت	
		<p>15 دقيقة</p> <p>المرحلة التمهيدية</p> <p>- إحماء بدني عام من أجل تنشيط الجهاز الدوري الدموي والتنفسي - إحماء بدني خاص.</p>	
 <p>التكرارات: 6 الراحة: 35 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>		<p>40 دقيقة</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p><b>التمرين 1:</b> الجري للخلف بنقل الخطوات بإيقاع حركي سريع ويكون الأداء بشكل مستمر ولمسافة 30 متر</p>	
 <p>التكرارات: 4 الراحة: 40 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>		<p><b>التمرين 2:</b> على شكل قاطرة يقف اللاعبون بكرة وعلى بعد 20 متر من العلم يجري اللاعب بسرعة وبالكرة اتجاه العلم وينتهي ذلك بالتسديد من بعيد ليدير حوله ويرجع بسرعة لخط البداية ويجد كرة اخرى ويسدد ايضا</p>	
 <p>التكرارات: 5 الراحة: 35 ثا الراحة بين المجموعات: 3د المجموعات: 2</p>		<p><b>التمرين 3:</b> يجلس اللاعب بالكرة على بعد 25 متر من المرمى بحيث يضرب الكرة من فوق رأسه وبعد القيام بدرجة خلفية ينهض بسرعة قبل ان ترتد المرة الثانية للارض ويسددها نحو المرمى</p>	
<p>جري خفيف حول الملعب ، مشي وإسترجاع ، تمديدات عضلية</p>		<p>15 دقيقة</p> <p>المرحلة الختامية</p> <p>RETOUR OU CALM الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعي</p>	
<p>التأكيد على الأداء الجيد للتمارين مع إحترام عدد مرات تكرار التمرين وفترات الراحة البيئية .</p>		<p>الملاحظات</p>	