



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

دراسة فعالية وحدات تدريبية في تنمية صفة السرعة وعلاقتها

بالجري بالكرة لدى اللاعبين أقل من 15 سنة

- دراسة ميدانية على مستوى نادي مولودية حساسنة بولاية سعيدة -

الأستاذ المشرف :

سنوسي عبد الكريم

إعداد الطلبة :

➤ سنور أكرم عبد الكريم

➤ هلاي بوحركات

الموسم الجامعي: 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم



الابداء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

لى من وصى عليها الذي فوق سبع سموات وجعل الجنة تحت أقدامها

لى من تعبت وقاست الكثير من أهلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمسي الغالية

لى من يحمل من أجل الجبال عن حملها، وتحي الظهور من عينه لى من صبر لأهلي

لى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

لى من كانوا وإنما بجاني وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وتجمعتي معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرحاً ودنيا

إخوتي، إخوتي

سنور دكرم



شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبهه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

فقد كان حوصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

ملخص:

عنوان الدراسة : دراسة فاعلية الوحدات التدريبية في تنمية صفة السرعة و علاقتها بالجري بالكرة لدى لاعبين أقل من 15 سنة

الأهداف :

- تحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة وعلاقتها بالجري بالكرة عند المجموعة الضابطة
- تحقق من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة وعلاقتها بالجري بالكرة عند المجموعة التجريبية :
- إعداد بعض الوحدات التدريبية
- تطوير مستوى مهاري للاعبين

إشكالية الدراسة :

هل للوحدات التدريبية أثر في تنمية صفة السرعة و علاقتها بالجري بالكرة لدى لاعبين كرة القدم

فرضيات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة وعلاقتها بالجري بالكرة عند مجموعة ضابطة.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في تنمية صفة السرعة وعلاقتها بالجري بالكرة عند مجموعة التجريبية.
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة ضابطة و التجريبية في الإختبار البعدي في تنمية صفة السرعة وعلاقتها بالجري بالكرة

العينة: تكون مجتمع البحث من لاعبين مولودية الحساسنة لكرة قدم موسم 2023/2024 صنف أقل من 15 سنة

الكلمات المفتاحية : وحدات تدريبية - السرعة- جري بالكرة - كرة القدم

Abstract

Study theme: Study of the effectiveness of training units in speed development and its relationship to running with the ball for U15 players.

Objectives :

Confirm that there are no statistically significant differences between the pre-test and the post-test in the speed attribute development and its relationship to running with the ball within the control group.

Confirm that there are no statistically significant differences between the pre-test and the post-test in the speed attribute development and its relationship to running with the ball in the experimental group:

- Preparation of certain training units
- Development of player skill level

The study problem: Do training units have an impact on the speed development and its relationship to running with the ball for footballers?

Study hypotheses:

Are there statistically significant differences between pre-test and post-test in the speed development and its relationship to running with the ball within a control group?

Are there statistically significant differences between pre-test and post-test in the speed development and its relationship to running with the ball within the experimental group?

Are there statistically significant differences between the control group and the experimental one in the post-test concerning the speed attribute development and its relationship to running with the ball?

Example: The studied community included Mouloudia of El Hassasna football U15 players for the 2023/2024 season.

Keywords: training units - speed - running with the ball - football

قائمة المحتويات

	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الاجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
02	مقدمة
04	مشكلة البحث
05	فرضيات الدراسة
05	أهمية الدراسة
06	أهداف الدراسة
06	التعريف بمصطلحات البحث
07	الدراسات السابقة و المشابهة
11	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول الدراسة النظرية	
الفصل الأول المتطلبات البدنية في كرة القدم	
14	تمهيد
15	مفهوم الصفات البدنية
16	الصفات البدنية في كرة القدم
19	مكونات الصفات البدنية
25	مفهوم السرعة
26	أهمية السرعة
27	العوامل المؤثرة في السرعة
28	أنواع السرعة
29	المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة
32	المرحلة العمرية أقل من 15 سنة
36	خلاصة الفصل

الفصل الثاني المتطلبات المهارية لكرة القدم	
38	تمهيد
39	مفهوم كرة القدم
43	المهارات الأساسية لكرة القدم
47	القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم
48	التحمل لدى لاعبي كرة القدم
50	السرعة عند لاعبي كرة القدم
52	الرشاقة و المرونة عند لاعبي كرة القدم
54	خلاصة الفصل
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الدراسة الاستطلاعية و منهجية البحث و الإجراءات الميداني	
58	تمهيد
58	المنهج المستخدم
58	عينة البحث و كيفية اختيارها
58	مجالات البحث
59	أدوات الدراسة
60	الدراسة الإحصائية المستخدمة في البحث
61	دراسة و مناقشة الفرضيات
61	تمهيد
62	عرض تحليل و مناقشة النتائج الدراسة الفرضيات
72	تحليل و مناقشة النتائج
73	مناقشة و تفسير الفرضيات
74	مناقشة و تفسير الفرضيات الأولى
75	مناقشة و تفسير الفرضيات الثانية
76	مناقشة و تفسير الفرضيات الثالثة
77	خلاصة الجانب التطبيقي
78	الخاتمة
79	المصادر و المراجع
83	الملاحق

قائمة الجداول

62	الجدول رقم(01) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لاختبار 30م جري
63	الجدول رقم (02) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لاختبار 30م جري للمجموعة التجريبية
64	الجدول رقم(03) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار الجري بالكرة.
65	الجدول رقم (04) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار الجري بالكرة.
67	الجدول رقم(05) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار مهارة بالكرة .
68	الجدول رقم (06) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار مهارة بالكرة.
70	الجدول رقم(07) :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار مهارة بدون الكرة .

قائمة الأشكال

64	الشكل رقم(01) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار 30م جري للمجموعة تجريبية.
66	الشكل رقم(02) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي اختبار الجري بالكرة.
69	الشكل رقم(03) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي اختبار مهارة بالكرة.
72	الشكل رقم(04) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار القبلي و البعدي اختبار مهارة بدون بالكرة.

التعريف بالبعث

إن المتطلبات الحديثة في كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لا سيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخطئية)، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق، أي إننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة. (الفتاح، 2018، صفحة 17)

وتتطور منهجية التدريب التي تسعى لاختصار الطريق نحو التفوق الرياضي، بات التنقيب عن المواهب الشابة ينطلق في سن مبكرة، فبعدما كان اللاعب عليه تجاوز سن الـ 18 سنة حتى يلقب بالمحترف أصبح العمر الذهبي للتفوق الرياضي يقل عن ذلك، وأصبحت الدراسات الحديثة تؤكد على ضرورة بداية التحضير له من عمر الـ 05 سنوات، وإن دل ذلك على شيء فإنما هو حاصل منهجية تدريب متطورة، تعتمد أساساً على مختلف العلوم الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية لتحديد خصائص المراحل العمرية ومدى خصوبتها في مجال من مجالات التفوق الرياضي لتنميته في أوانه. (البساطي، 2015، صفحة 33)

وكرة القدم هي أحد الرياضات التي تتطلب لياقة بدنية عالية، فكما هو ملاحظ فإن معظم المهارات تتطلب من اللاعب تحليه ببعض الصفات البدنية لأدائها بسلاسة ودقة عالية طيلة فترات المباراة، من أهم هذه الصفات البدنية صفة السرعة والتي تعتبر إحدى العناصر المهمة في اللياقة البدنية، حيث أنه أثناء مباريات كرة القدم يقوم اللاعب بأداء عديد الحركات التي تتميز بالسرعة وتكرارها لمرات عديدة. (الحوري، 2021، صفحة 96)

ومن خلال موضوع بحثنا المتمثل في "دراسة فعالية وحدات تدريبية في تنمية صفة السرعة وعلاقتها بالجري بالكرة لدى اللاعبين اقل من 15 سنة"، فقد اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: المتطلبات البدنية في كرة القدم.

➤ الفصل الثاني:

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الأول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

- ✓ الدراسة الاستطلاعية،
- ✓ تحديد المنهج المستخدم،
- ✓ وصف عينة الدراسة،
- ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
- ✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها

والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

إن التدريب الحديث في كرة القدم عملية مخططة لها مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالرياضيين للمستوى العالي من الأداء المتكامل، حيث أن ارتفاع المستوى في كرة القدم لأغلب دول العالم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه لتلك الأساليب الراقية في التعامل مع لاعبي كرة القدم على مختلف المراحل النسبية، إن طرق تدريب اللاعبين الصغار من الأمور الشاقة إذ تسلحت بالعلم والعمل الجاد وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين على أسس علمية صحيحة وتخطيط جيد للبرامج التدريبية واختيار أفضل محتوى تدريبي لها ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرقى بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى. (أمين، 2022، صفحة 15)

ويرى معظم العلماء أن كل شيء يحدث في كرة القدم يعتمد على الصفات البدنية التي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة، وتعد صفة السرعة الانتقالية أحد عناصرها المهمة ذات التأثير الفعال للاعب والتي يلزم المدربين بالتركيز عليهما وتطويرهما حيث يجب على لاعبي العاب كرة القدم أن يمتلكوها بما يخدم تنفيذ المهارات بالسرعة الممكنة والتي أصبحت سمة اللعب الحديث لمعظم الفرق المتقدمة في العالم. (جلال، 2020، صفحة 79)

ولتخصص الباحثين ورؤيتهما لهذه الإشكالية من خلال مجتمعهما، تبادر الى ذهنا التساؤل التالي:

➤ ماهي فعالية وحدات تدريبية في تنمية صفة السرعة وعلاقتها بالجري بالكرة لدى اللاعبين اقل من 15 سنة؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة؟

➤ هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

الفرضية العامة:

➤ للوحدات تدريبية فعالية في تنمية صفة السرعة وعلاقتها بالجري بالكرة لدى اللاعبين اقل من 15 سنة.

الفرضيات الجزئية:

➤ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

➤ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية.

3-أهمية الدراسة:

تتلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي،

➤ استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

4-أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- إعداد وحدات تدريبية مقترحة لتنمية تحمل السرعة و كيفية انعكاساتها على المهارة الجري بالكرة
- التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية تحمل السرعة و كيفية انعكاساتها على مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم
- تحديد دلالة الفروق بين العينتين الضابطة و التجريبية

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1-السرعة:

التعريف الاصطلاحي: المقدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن. (جي، 2016، صفحة 24).

التعريف الإجرائي: هي مقدرة لاعب كرة القدم الأقل من 13 سنة على أداء أي حركة في أقصر وقت.

5-2-الجري بالكرة:

التعريف الاصطلاحي: من المهارات الأساسية لكرة القدم وهي تعتبر فن استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب. (مديقش، 2021، صفحة 75)

التعريف الاجرائي: هو عبارة عن عمل فردي يقوم به اللاعب بنفسه مع السيطرة على الكرة.

5-3- الفئة العمرية:

التعريف الاصطلاحي: مرحلة من مراحل الحياة تقع بين الطفولة والبلوغ، بين سن 10 إلى 19 عاما.

التعريف الاجرائي: هي العمر الفاصل بين الطفولة والرشد، وذلك في الفترة العمرية الممتدة من سن 13 إلى 25 وقد تختلف في بدايتها ونهايتها من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر.

6- الدراسات السابقة والمثابها:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: اقتراح وحدات تدريبية بطريقة التدريب المستمر لتطوير صفة تحمل السرعة لدى عدائي المسافات نصف طويلة U17.

الطالب: مجادي فاتح.

السنة: 2022.

الجامعة: زيان عاشور - الجلفة.

الشهادة: بحث علمي.

تهدف الدراسة بشكل عام لمعرفة فعالية الوحدات التدريبية بطريقة التدريب المستمر على تطوير تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من (17) سنة، وقد تكون مجتمع الدراسة من 10 عدائين من نادي العاب القوى، حيث تم اختيار عينة الدراسة بطريقة مقصودة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، اما فيما يخص اهم النتائج المتوصل اليها فقد كانت سلبية اي ليس هناك أثر للوحدات التدريبية بطريقة التدريب المستمر على تنمية تحمل السرعة لدى عدائي المسافات النصف طويلة صنف اقل من (17) سنة.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان:

الطالب: بوبكر عبد المنعم.

السنة: 2022.

الجامعة: محمد بوضياف - المسيلة.

الشهادة: بحث علمي.

جاءت هذه الدراسة بعنوان أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة السرعة أثناء التحرك بالكرة لدى لاعبي كرة القدم U17، وهدفت الى وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة السرعة، والتعرف على العلاقة الكامنة بين صفة السرعة ومهارة الانتقال بالكرة، كما استخدمت الدراسة المنهج التجريبي على عينة تضم 09 لاعبين من النادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم، وخرجت الدراسة بعدة نتائج تمثلت في: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين صفة السرعة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين مهارة الانتقال بالكرة. - للبرنامج التدريبي

المقترح أثر في تنمية صفة السرعة وتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم " فئة الأشبال". أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين صفة السرعة. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الشاهدة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي لتحسين مهارة الانتقال بالكرة لدى لاعبي كرة القدم " فئة الأشبال".

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة في تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة وبدون كرة لدى لاعبي كرة السلة (15 - 16) سنة.

الطالب: حميش الهاشمي.

السنة: 2022.

الجامعة: زيان عاشور - الجلفة.-

الشهادة: 2022.

جاءت هذه الدراسة لتحديد أهمية برنامج في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة السلة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15-16 سنة، مع فعالية الأدلة على تأثير "سرعة" الجودة البدنية على اللعبة في كرة السلة، وكذا تحديد مستوى المجموعات

المكونة لعينتنا من حيث السرعة في بداية ونهاية البرنامج التدريبي المقترح. وقد استعمل الباحث المنهج التجريبي باستعمال اختبارات بدنية لغرض القياس والتقييم وتمثل هذه الاختبارات في (اختبار سباق 10 متر، اختبار سباق 20 متر، اختبار سباق 30 متر، اختبار السرعة أكثر من 100 متر). تتكون عينة الدراسة من 20 لاعب من فريق كرة السلة (ESAM) النجم الرياضي على منجلي قسنطينة. ومن اجل تحليل نتائج الدراسة تم الاستعانة بالبرنامج تدريبي أسسه بطريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة، والطرق الإحصائية اللازمة، وقد توصلنا إلى انه يمكننا أن نرى القياسات التي أجريت يمكنها تطوير من خلال وضع خطة تدريبية محكمة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

➤ الدراسة الرابعة:

العنوان: اقتراح وحدات تدريبية قائمة على طريقة التدريب المدمج لتنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة.

الطالب: العيدي عبد الرحيم.

السنة: 2022.

الجامعة: محمد بوضياف - المسيلة-.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب المدمج على تنمية صفة السرعة الانتقالية بالكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 13 سنة، والتعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في

صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية وبالإضافة الى الكشف عن الفروق الاحصائية بين الاختبارين البعديين في صفة السرعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، واستخدمنا لذلك المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، على عينة تتكون من 12 لاعب، وبعد القيام بالمعالجة الاحصائية للبيانات بهدف التحقق من صحة الفرضيات، أظهرت النتائج أنه توجد فروق احصائية بين الاختبار القبلي و البعدي في صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية، و قد أوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بالفئات الصغرى و توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لها للضمان السير الجيد و الحسن للعملية التدريبية.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال السرعة وكيفية تنميتها عبر وحدات تدريبية لدى اللاعبين، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

المتطلبات البدنية في كرة

القدم

تمهيد

تتأثر السرعة بالتطور والنمو البيولوجي، كما تتأثر بشدة بالقدرة الجينية للاعب. هاتان خاصيتان للسرعة لا يرتبطان أكثر ولا أقل من تطور الجهاز العصبي وليس بالجوانب الوظيفية الأخرى. بفضل المرونة الكبيرة التي يقدمها الجهاز العصبي، سيستفيد التدريب السريع إذا بدأنا العمل عليه من العام الأول لكرة القدم لدى اللاعبين.

وهذا ما سنتعرف عليه في هذا الفصل.

1- مفهوم الصفات البدنية:

وتعرف الصفات الخاصة البدنية أنها: "زيادة ما يتمتع به الفرد من القدرات الخاصة لفترة طويلة لمقاومة التعب أثناء مزاولته النشاط الرياضي".

ويعرفها عبد الخالق بأنها: "مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية".

ويعرف علاوي الصفات البدنية بأنها: "قدرة الرياضي على أداء التدريب بكفاءة عالية دون شعوره بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتدريب". (عمران، 2015، صفحة 43)

ويعرف نصيف بأنها: "تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية، وبذل أقصى إمكانياته الفعلية بروح معنوية عالية".

ويعرف حسانين الأداء البدني بأنه: "الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني والعضوي التي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط".

كما تُعرف الصفات البدنية بأنها: "مجموعة صفات بدنية وإمكانيات الأجهزة الوظيفية في التكيف على الحوافز التي تظهر بوجود دوافع دائمة وتحديدها حسب المستوى بعد المحافظة على اتزان الأجهزة الوظيفية، أي الإعداد الكامل للبدن والنفس لتحقيق أفضل النتائج"، كما أنها "القدرة على العمل، أي هي مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلي مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كماً ونوعاً". (العنبي، 2013، صفحة 69)

أما القدرات البدنية فهي تشترك مع باقي المسميات والمكونات الأخرى في مجموعها من الصفات البدنية أو اللياقة البدنية، وقد قسمت إلى مجموعات ومسميات مختلفة كالصفات البدنية والقدرات البدنية الحركية والمقدرة الحركية العامة واللياقة الحركية والإعداد البدني.

ويتضح لنا مما سبق أن القدرات البدنية هي عبارة عن صفات فطرية موجودة بداخل جسم الإنسان ويمكن العمل على تنميتها لتجعل الفرد قادراً على إتقان جميع المهارات

الحركية وزيادة كفاءة أعضائه الداخلية وتنمية جهازه العضلي والوظيفي للوصول لأعلى كفاءة جسمية. (عمر، 2015، صفحة 66)

2-الصفات البدنية في كرة القدم:

طبقا للدراسات العديدة وطبيعة لإنجاز في لعبة كرة القدم فان تقسيم اللاعبين بحسب المواصفات البدنية فقط يعطي صورة واضحة عن الصفات كل لاعب لكن ربط الصفات البدنية بالطبيعة الفنية وواجبات اللاعب ضمن الفريق يعطي الصورة الاكثر وضوحا ويعزز في الوقت نفسه التركيز على تدريب تلك الصفة عند هذا اللاعب أكثر منه عند ذلك اللاعب. (عمر، 2015، صفحة 99)

أولاً: الصفات البدنية الخاصة بحامي الهدف:

- 1 -سرعة رد الفعل.
- 2 -القوة الانفجارية.
- 3-التوافق العام.
- 4-المطاولة اللاوكسجينية.
- 5 -قوة الانطلاق.
- 6 - قوة الرمي.
- 7 - قوة القفز. (السامرائي، 2022، صفحة 85)

ثانياً: الصفات البدنية للمدافعين (اليمن واليسار):

1-السرعة القصوى.

2-القوة الخاصة.

3-القوة الانفجارية.

4 -المطاولة اللاوكسجينية.

5 -مطاولة السرعة.

ترتبط هذه الصفات بطبيعة لعب كل لاعب من هذه المجموعة وواجباته داخل الملعب وكذلك ترتبط بخطة اللعب، مثلا واجبات المدافع في خطة 3-5-2 يختلف عن واجباته في خطة 4-4-2 ولذلك يمكن للمدرب ان يضيف بعض الصفات البدنية الاخرى للمدافع حسب الخطة.

ويجب ان يمتاز المدافعين بتكنيك عال وسلوك قوي نحو الخصم، قاطع للكرات، يجيد التغطية لزملائه، متفاهم مع حارس المرمى، احيانا يلعب ملاصق لمهاجم خطر، يجيد لعب الدفاع عن المنطقة ودفاع رجل لرجل. (كماش، 2020، صفحة 71)

ثالثا: الصفات البدنية لمدافعي الوسط:

1-السرعة القصوى.

2-القوة الخاصة.

3-القوة الانفجارية.

4-المطاولة اللاوكسجينية.

5-مطاولة السرعة.

6 - قوة الانطلاق.

7 - قوة القفز.

وترتبط هذه الصفات البدنية الخاصة بطبيعة الخطة ولعب كل لاعب في المجموعة وطبيعة واجباته ضمن الفريق مثلا في خطة 2-4-4 او 1-5-4 او 1-4-1-4 يجب ان يمتاز لاعبي خط الدفاع الوسط بالسرعة الفائقة، وتعاون تام بين الاثنان في التغطية واجادة ضربات الراس وقطع الكرات واجادة خطة التسلل وبدا الهجمة من الدفاع والتعاون مع حارس المرمى ويعين أحدهم كقائد لإدارة شؤون الدفاع وتوجيههم. (زيد، 2020، صفحة 85)

رابعاً: الصفات البدنية لمهاجمي الوسط:

1-السرعة القصوى.

2 -القوة الخاصة.

3 -القوة الانفجارية.

4 -المطاولة اللاوكسجينية.

5 -مطاولة السرعة.

6 -قوة الانطلاق.

7 - قوة القفز.

ويمتاز مهاجم الوسط بإجادة ضربات الراس، ولعب هجومي، وتكنيك عالي، ورد فعل عال وقابلية التهديف، ومناولات، والهروب من الخصم، ويجيد المناولات الجدرية، قابلية اختراق المدافعين، الانطلاقات المستمرة الى جهة اليمين واليسار لخلق فراغ بين المدافعين، ومميزات اخرى حسب الخطة. (دحام، 2016، صفحة 58)

خامساً: الصفات البدنية للاعبي خط الوسط:

1 -المطاولة الاوكسجينية.

2 -القوة الخاصة.

3 -مطاولة السرعة.

4 -رد فعل جيد.

وترتبط هذه الصفات بطبيعة الخطة وبواجبات كل لاعب ويكون واجبات لاعبي خط الوسط في الهجوم والدفاع مثلا اثنان منهم يدافعون 70% في خطة 4-4-2 اي ان الواجبات الدفاعية لهم أكثر من الهجوم ويقومون بسد الفراغ الحاصل بين المدافعين وخاصة في الوسط وعلى لاعبي خط الوسط اجادة المناولات وتغير ايقاع اللعب والهجوم من الاجنحة لذلك يجب ان يمتاز لاعب خط الوسط بالقدرة الهوائية، كما يجب عليهم اجادة التهديف من البعيد. (الشمري، 2016، صفحة 44)

3-مكونات الصفات البدنية:

3-1-التحمل:

يعرف مفتي إبراهيم حماد 1996 التحمل الدوري التنفسي بأنه: " مدى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في إمداد عضلات جسم الناشئ بحاجتها من الأوكسجين والتي تمكنه من الاستمرار في أداء العمل لفترات طويلة نسبياً".

3-1-1-أقسام التحمل:

➤ التحمل الهوائي: ويعنى مقدرة خلايا جسم الناشئ على استخدام أوكسجين الهواء إلى

أقصى درجة لتوليد الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني المبذول خلال النشاط الرياضي.

➤ التحمل اللاهوائي: ويعنى مقدرة خلايا الجسم على الأداء الرياضي في غياب استخدام

أوكسجين الهواء. (ميمون، 2004، صفحة 66)

3-2-القوة العضلية:

أهمية القوة العضلية للأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ:

- تعتبر جزء لياقي هام مرتبط بصحة الأطفال والمراهقين كما تعتبر مؤشراً هاماً لتقدير مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية.
- تعتبر واحدة من أهم العناصر المؤثرة في الأداء البدني خلال الحياة اليومية وهي تعتبر من أهم المؤثرات في اكتساب القدرات الحركية وتعزid أداء هذه القدرات وتطويرها.
- اكتساب القوة العضلية يقلل من احتمالات الإصابة في نشاط من أنشطة الحياة اليومية (الدراسة ممارسة الرياضة ... الخ).
- تطوير القوة العضلية للأطفال والمراهقين يقلل بدرجات كبيرة وريقيهم من أمراض الجزء السفلي من العمود القري عند وصولهم للرشد.
- تطوير القوة العضلية يحسن من قوة العظام ويقلل من أمراض هشاشة العظام.
- الأطفال والمراهقين الذين يتميزون بارتفاع مستويات القوة العضلية تتاح لهم فرص الحياة بصورة أفضل من خلال تزايد فرصهم في التكيف مع ظروف الحياة المختلفة كما أنهم عادة ما يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض.

3-2-1-أنواع القوة العضلية:

➤ القوة القصوى: وهي أقصى قوة يمكن للعضلة أن تتحملها، أو أعظم قوة يمكن توليدها.

➤ القوة السريعة: هي أقصى قوة يمكن توليدها في وقت محدد.

➤ تحمل القوة: هي القدرة على تحمل الجهد لفترات محددة. (الهاشمي، 2016، صفحة

(56)

3-3-المرونة:

أصبح من الشائع استخدام مصطلحات المرونة Flexibility والإطالة Stretching

ومدى الحركة للمفصل Range of Motion والقدرة الحركية للمفصل Joint6 Mobility

لوصف شكل التمرين الذي يتطلب تحريك المفاصل والعضلات في مدى واسع.

والمرونة تعنى " مدى الحركة المتاح في المفصل أو مجموعة من المفاصل " والإطالة تعنى " زيادة طول العضلة بعيداً عن مركزها بقدر متساوي من كلا الطرفين " أي زيادة المدى الحركي للعضلة ومرونة المفصل أو زيادة المدى الحركي للمفصل لا تحدث إلا من خلال تمرين الإطالة أو زيادة المدى الحركي للعضلة، وهو ما يعنى أن حدوث زيادة في المدى الحركي للمفصل يستلزم بالضرورة حدوث زيادة في المدى الحركي للعضلة أو العضلات العاملة على هذا المفصل في نفس الوقت. والمرونة ومن ثم الإطالة أو المدى الحركي يمكن أن تتحسن في أي مرحلة سنوية إذا تمت تنميتها بطريقة ملائمة، ولكن معدل التحسن لن يكون بنفس القدر في كل مرحلة سنوية. (البساطي، 2016، صفحة 37)

3-3-1- تقسيمات المرونة:

ويقسم هاري المرونة إلى:

- المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة: وهي تتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة كما يقسمها زاتسورسكي إلى:
- مرونة إيجابية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.
- مرونة سلبية: وهي قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له، على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية بمساعدة الزميل مثلاً.

3-3-2- أهمية المرونة الحركية:

يرى لارسون ويوكد أن أثر تكييف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تقررته درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الحسنة أو المدى الواسع للحركة له مكان بارز فيسيولوجيا وميكانيكيا.

ويرى كون سلمان أن أهمية مكون المرونة في السباحة يرقى إلى مستوى أهمية مكوني

السرعة والجلد.

ويقول حنفي مختار أن افتقار الشخص للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية، كما أن قلة تؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة.

ويشير خاطر والبيك إلى أن أهمية المرونة تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة. وترى هلين أن المرونة تعد أحد المكونات الهامة في الأداء البدني. (مازن عبد الهادي أحمد ومازن هادي كزار، 2015، صفحة 176)

3-4-4- الرشاقة:

يشير عبد العزيز النمو، ناريمان الخطيط 2000 أن الرشاقة تعتبر من أهم الصفات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة التي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء، بالأداة أو بدونها.

كما تتطلب منه المقدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة بدون أن يفقد توازنه سواء كان الأداء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه، فاللاعب الممتاز هو الذي يعرف كيف يجرى فجأة وبسرعة وكيف يمدح منافسه بتغيير الاتجاه وبالوقوف المفاجئ وكيف يثب عالياً في التوقيت السليم.

3-4-4-1- أنواع الرشاقة:

الرشاقة إلى قسمين رئيسيين هما:

- الرشاقة العامة: وهي تشير إلى رشاقة الناشئين عند أدائهم للحركات العامة والمختلفة.
- الرشاقة الخاصة: وهي تشير إلى رشاقة الناشئين عند أدائهم للحركات الخاصة بالرياضة المعينة.

3-4-2- تنمية الرشاقة:

- التركيز في أداء التمرين على الدقة والانسيابية والتوقيت الصحيح.
- أن ينال الناشئون فترة راحة مناسبة بين كل تمرين وآخر.
- يفضل أن تؤدي التمرينات التي تهدف إلى تنمية الرشاقة بعد الإحماء مباشرة.

3-5-3- كيفية تنمية الرشاقة:

- القفزات الجانبية البلومترية.
- الجري للأمام مع تغيير الاتجاه.
- الجري المتعرج.
- الجري النقطي.

3-4-4- أهمية الرشاقة:

تعتبر الرشاقة ذات أهمية في كل الأنشطة التي تتطلب التغيير السريع في مواضع الجسم أو أحد جزاءه. فالبدايات السريعة والتوقف والتغيير السريع في الاتجاهات أساس للأداء الجيد في الألعاب مثل كرة السلة، كرة، كرة الريشة، الكرة الطائرة، كرة السرعة، البيسبول.

فأهمية الرشاقة في الأداء الرياضي يمكن أن تتلخص في القول انه في أنشطة معينة تكون أساسية وضرورية للأداء الجيد، وربما تكون الصفة الحاسمة والعلامة المميزة الوحيدة في الأداء، والتي بدونها لا يمكن النجاح في أداء النشاط. بينما في أنشطة أخرى معينة تكون الرشاقة غير مساهمة بشكل أساسي، أي يمكن الاستغناء عنها وأداء النشاط. ولكن في اغلب الأنشطة يمكن استحسان الأداء مع زيادة الرشاقة. (عويضة ع.، 2008، صفحة

(120)

3-5-التوافق:

هو حفظ توازن الجسم بالشكل الصحيح وتوزيع أجزائه ضمن اتجاه معين ولمسافة محدودة ويتم ذلك عند اتقان الحركة. يتميز الانسان بقدرته على أداء الحركات المختلفة بالاستناد على مساحة صغيرة وبنفس الوقت يستطيع حفظ توازنه.

3-5-1-أنواع التوافق:

- 1- التوافق العام: يستطيع الشخص في هذا النوع تحريك أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة في وقت واحد، مع الحفاظ على توازن الجسم.
- 2- توافق الأطراف: يساعد توافق الأطراف على تحقيق التوازن بين عضلات الذراع والقدم، إذ تعمل معًا في اتجاهات مختلفة في نفس الوقت.
- 3- توافق الذراعين مع حاسة البصر: تعتمد الحركات على استخدام حاسة البصر في أثناء تحريك عضلات الذراع أو الذراعين معًا.
- 4- توافق الرجلين مع حاسة البصر: يستطيع الشخص تحريك عضلات الرجلين واستخدام حاسة البصر في نفس الوقت. (الحوري ع.، 2021، صفحة 44)

3-6-التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء اوضاع معينه مثل الوقوف على قدم واحده. من الثبات او عند أداء حركات. معينه كالمشي على عارضه التوازن بمفهوم بسيط هو قدره الجسم على ان يحتفظ.

2-6-1-أنواع التوازن:

- أ - التوازن الثابت ويسمى بالاتزان الحركي.
- ب - التوازن المتحرك.

3-6-2-أهمية التوازن:

- يعتبر من العناصر الضرورية في الكثير من الأنشطة الرياضية.
- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجماز.
- له تأثير عالي في رياضات الاحتكاك مثل المصارعة.
- يمكن الرياضي من سرعة الاستجابة المثالية في ضوء ظروف المنافسة.
- يسهم في تحسين وتنمية الجهاز الحركي إضافة إلى مستوى الأداء.
- يرتبط بالعديد من العاصر البدنية كالقوة.

3-6-3- تدريبات لتنمية التوازن:

الحركة ضرورية لأداء أي نشاط يومي حيث تتطلب قدرتك على التحرك بكفاءة التحكم محاذاة وضعية الجسم، بمعنى آخر يكون اللاعب من ذوي الاحتياجات الخاصة بحاجة إلى توازن قوي للتحرك بكفاءة بدون توازن، كما ستكون المهام النموذجية مثل صعود السلالم أو الوقوف والجلوس صعبة للغاية، وبالنسبة لرياضيي التحمل يساعد اللاعب التوازن على الجري بقوة أكبر وركوب الدراجة لفترة أطول والسباحة أقوى.

2-6-4-العوامل المؤثرة على التوازن:

- الوراثة.
- القوة العضلية.
- القدرات العقلية.
- الإدراك الحسي حركي.
- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز. (مروة، 2015، صفحة 86)

4- مفهوم السرعة :

تعد السرعة واحدة من أهم الصفات البدنية ولذا فإنها تتال قدرًا عظيمًا من اهتمام المدربين واللاعبين حتى يمكن تحسين سرعة اللعب بكل أشكالها ومظاهرها مثل سرعة البدء والتوقف وتغيير الاتجاهات والعدو، بل واتخاذ القرار في جزء من الثانية خلال المباراة أو المنافسة .

ولكي تتحسن السرعة يجب العمل في اتجاهين رئيسيين، أولهما هو الإعداد البدني ويشمل على تدريب القوة والقدرة وتمارين القدرة إلى جانب باقي الصفات البدنية، وثانيهما هو تحسين شكل وطريقة الأداء الفني الصحيح ليس فقط العدو والجري ولكن أيضاً لكافة المهارات المختلفة.

وقد شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال تنمية السرعة بعد أن كان يعتقد لسنوات طويلة سابقة أن السرعة صفة وراثية يولد بها الإنسان ولا يمكن تنميتها بالتدريب وأنها هبة من الرب لبعض الأشخاص ، وهذا حقيقي إلى حد ما ولكن السرعة شأنها شأن كافة الصفات البدنية يمكن تحسينها بالتدريب إلى حدود تختلف باختلاف العمر والاستعداد ونوع برامج التدريب المستخدمة بالإضافة إلى العديد من الأسباب الأخرى فالإنسان قد لا يمتلك الصفات الوراثية التي تمكنه من مجارة العدائين المتميزين ، ولكنه يستطيع بالتدريب المخطط له جيداً والمنفذ بعناية أن يحقق تطوراً ملحوظاً في السرعة بعد التدريب لفترة زمنية ملائمة .(عزيز، 2015، صفحة 44)

5- أهمية السرعة:

تعد السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية والتي تؤثر إلى ابعدها الحدود على تحديد كفاءة الإعداد البدني .

وتحتاج معظم الأنشطة الرياضية إلى السرعة بأنواعها المختلفة غير أنها لا تكون في درجة واحدة بل في مختلف الأشكال . وبناء على ذلك فإنه يجب قبل البدء في تنمية وتطوير السرعة لنشاط رياضي تخصصي أن تكون الخطوة السابقة لذلك هي تحديد نوعية السرعة المطلوبة لهذا النشاط. (شعلان، 2016، صفحة 88)

إذ تقسم الأنشطة الرياضية تبعاً لاحتياجاتها إلى عنصر السرعة:

1 - أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة المختلفة أو إلى معظم هذه الأنواع والتي تظهر تبعاً لمواقف اللعب مثل أنشطة الألعاب ككرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة - كرة اليد - وكذلك في المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والمبارزة وفي أنواع ألعاب المضرب ورياضة السباحة.

2- أنشطة تتطلب نوعين أساسيين فقط من أنواع السرعة كالسرعة الانتقالية والسرعة الحركية للأداء في ظروف زمنية موحدة مثل الاقتراب ثم الارتقاء في رياضات القفز والوثب.

3- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوعاً واحداً من أنواع السرعة في ظروف التغلب على مقاومة خارجية مثل رفع الإثقال ورمي الثقل وإطاحة المطرقة أو في ظروف أداء حركات توافقية مثل الجمناستيك.

4- أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل في نفس الوقت والتحمل اللاهوائي مثل جري المسافات الطويلة. (الحسين، 2015، صفحة 120)

6-العوامل المؤثرة في السرعة:

تعتبر السرعة من الصفات التوافقية المركبة التي تتأثر ببعض العوامل المهمة التي يجب ملاحظتها وتتلخص فيما يلي:

1- ترتبط السرعة في الأنشطة ذات التردد الحركي (أنشطة السرعة الانتقالية) بطول الخطوة كما في العدو والجري، حيث يرتبط طول الخطوة بطول الرجل وقوتها.

2- ترتبط السرعة بمرونة المفاصل ومطاطية العضلات وخاصة بالنسبة للسرعة الانتقالية.

3- يجب ملاحظة أن السرعة تنقسم عند الأداء إلى 4 مراحل أولاهما مرحلة الانطلاق (Start Phase) ثانياً مرحلة تزايد السرعة (Acceleration Phase) ، والثالثة هي مرحلة السرعة القصوى (Maximum Speed Phase) والرابعة هي مرحلة تناقص السرعة (Speed Declaration Phase).

4- تتميز السرعة بخصوصيتها، بمعنى أن لكل نشاط رياضي تخصصي نوعية للسرعة خاصة به ترتبط بطبيعة الأداء، مثل السرعة المطلوبة في العدو تختلف عن السرعة المطلوبة عند الاقتراب في مسابقات الوثب والقفز.

5- تتأثر السرعة من الناحية الفسيولوجية بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة والبطيئة وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية.

6- تحتاج السرعة إلى أن يقوم اللاعب بعمل إحماء جيد قبل الأداء، ويعمل ذلك على تحسين مطاطية العضلات ومرونة المفاصل وتنبيه الجهاز العصبي والوقاية من الإصابات. (فرج، 2017، صفحة 89)

7- أنواع السرعة:

يذكر مفتي لإبراهيم حماد 1996 أن السرعة تعنى " مقدرة الفرد على تحريك طرف أو جزء من جسمه أو جسمه كله فى أقل زمن ممكن ".

وقد قسم السرعة إلى ثلاثة أقسام رئيسية وهي سرعة الانتقال (العدو) وتعنى:

" التحرك من مكان لآخر في أقل زمن ممكن مثل العدو أو السباحة أو الدراجات " وسرعة الأداء (الحركة) وتعنى: " أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن " وسرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) وتعنى: " المقدرة على الاستجابة الحركية لمثير في أقل زمن ممكن".

يؤكد عويس الجبالي 2000 أن السرعة تعنى: " قدرة الفرد على أداء عمل حركي في أقل زمن ممكن "، وأضاف أن هناك آراء متعددة لتقسيم السرعة ويمكن أن يندرج تحت هذه التقسيمات اعتماد السرعة على الأشكال التالية:

- زمن الرجوع وعلاقته بالمثيرات الخارجية
 - سرعة تكرار الحركة الوحيدة (المتكررة).
 - سرعة أداء الحركة الواحدة. (جواد، 2018، صفحة 89)
- ويضيف الباحثون في السرعة على أن علماء الشرق يرون أن السرعة لها مجالات ثلاثة هي:

- السرعة الانتقالية: يقصد بها العدو، أي انتقال الجسم واكتساب مسافة معينة، يعبر عنها هارة بأنها القدرة على التحرك إلى الأمام بأسرع ما يمكن.
- السرعة الحركية: يقصد بها سرعة الانقباض العضلي عند أداء الحركات الوحيدة، كسرعة أداء الضربة بالقدم.

➤ سرعة الاستجابة: هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير، وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة. (هوساوي، 2014، صفحة 88)

8- المتطلبات الأساسية لتدريب السرعة:

➤ تحديد نوعية السرعة وأولويتها: تتنوع طبيعة كل نشاط رياضي وذلك تبعاً لنوعية السرعة التي يحتاجها كل نشاط رياضي، كما تتنوع أولوية عنصر السرعة في الأنشطة الرياضية، ولذلك فإن الخطوة الرئيسية التي من الممكن أن يتم عليها تخطيط برنامج تدريب السرعة، هي العمل على معرفة نوعية السرعة وأولويتها بالنسبة لنوع النشاط التي يتم أدائه من قبل الفرد، وبالنسبة لكل فرد رياضي بشكل فردي خاص، ويمكن العمل على إنجاز ذلك من خلال تطبيق الواجبات التالية:

(1) العمل على تحسين سرعة رد الفعل وسرعة الانطلاق التي يبذلها اللاعب السباق.

(2) العمل على التحسين من زمن تزايد السرعة.

(3) زيادة طول الخطوة في رياضة العدو وطول الشدة في رياضة السباحة.

(4) زيادة معدل تردد الخطوات أو الشدات.

(5) العمل على التحسين من سرعة التحمل. (كماش، 2013، صفحة 98)

➤ استعمال تدريبات الإعداد العام: عند العمل على التركيز على التدريبات التي تخص السرعة الحركية، إلا أنه يترتب على المدرس عدم تجاهل دور وتأثير الإعداد العام للعمل على التحسين من السرعة، ولذلك يترتب أن يشتمل برنامج التدريب لمجموعة من تمارين الإعداد العام من أجل العمل على التحسين من السرعة، مثل اشتراك لاعب الكرة في أداء تدريبات الوثب العالي أو الوثب الطويل، كما يشترك في تطبيق تدريبات العدو السريع ومهارة كرة السلة

➤ تحسين مكونات السرعة: عند العمل على التحسين من عنصر السرعة يمكن العمل على أداء الحركة أو المسافة المطلوبة للزيادة من السرعة بأحد من الطرق المستعملة، فإما أن يعمل الرياضي على تطبيق الواجب الموكول إليه ككل، أو أن يتم التدريب باستعمال أجزاء الحركة الوحيدة أو أجزاء المسافة، فعلى سبيل المثال يمكن العمل على تحديد مسافات معينة لإنجاز أزمنة محددة في العدو أو السباحة، ويعد إنجاز هذه الأزمنة بمثابة ضمان لتحقيق زمن المسافة الكلية.

➤ استعمال تدريبات المقاومة: يمكن العمل على استعمال تدريبات المقاومة من أجل التحسين من السرعة مع الحرص على مراعاة أن مقدار المقاومة المطلوبة يترتب أن تكون أدنى من المقاومة المطلوبة، وذلك من أجل التحسين من القوة المميزة بالسرعة، ويترتب أن يكون حجم هذه التدريبات حوالي 25 إلى 30% من الحجم الكلي لتدريبات السرعة. (محمود، 2011، صفحة 67)

➤ استعمال الانقباضات العضلية المختلفة: للعمل على التحسين من السرعة يمكن العمل على استعمال أنواع متنوعة من الانقباضات العضلية، كالانقباض العضلي المتحرك أو الثابت، أو الانقباض السريع الذي يتمتع بالتصادمية التي تؤدي إلى حصول انقباض بالتطويل في البداية، ومن ثم يتبعه انقباض بالتقصير، كمثل أن يقوم اللاعب بالوثب من مكان مرتفع إلى مكان منخفض، ثم العمل على الارتداد للوثب عالياً مرة أخرى مقاوماً عملية الهبوط الناتجة عن الأداء.

➤ أسلوب تنظيم السرعة: للعمل على إنجاز عملية تنظيم السرعة يمكن العمل على استعمال دليل ميكانيكي، ويتم العمل على ضبطه وفقاً للسرعة المطلوبة، كما أن هذا الشيء يكون مرافقاً للاعب سواء أكان في مضمار العدو أو في أحواض السباحة، كما أنه من الممكن أن يظهر الدليل على شكل لمبات تضيء وتطفئ على طول المضمار أو الحارة ليتبعها الرياضي، كما يمكن العمل على استعمال التأثيرات الصوتية من أجل إعطاء التوقيت المناسب.

➤ أسلوب زيادة السرعة: هذا الأسلوب يستعمل مع اللاعب من أجل العمل على تنمية إحساس الجهاز العصبي بالسرعات الأعلى، ويمكن في ذلك الشيء العمل على استعمال وسائل متنوعة كالعمل على تدريب لاعب الرمي باستعمال وزن أداء منخفض، أو العمل على التقليل من وزن الجسم عند الجري من خلال جهاز خاص يتم العمل على تثبيته بالفرد الرياضي من أجل أن يحمل اللاعب للأعلى، حيث يقل وزنه بالدرجة المطلوبة، وكذلك العمل على استعمال الزعانف في السباحة، أو استعمال أسلوب سحب لاعبي العدو بواسطة الجر بالسيارة.

➤ تغيير الظروف المحيطة: وتشمل العمل على تدريب الرياضي بالجري على أراضي مرتفعة أو منخفضة، كما يمكن العمل على التقليل من مساحة اللعب أو التقليل من زمن اللعب. (المجد، 2001، صفحة 132)

➤ ظاهرة حجز السرعة: تعني هذه الظاهرة توقف نمو السرعة عند الرياضي عند مستوى معين وذلك على الرغم من عدم توقف التدريب، كما تكون هذه الظاهرة ملاحظة بشكل كبير في سباقات ألعاب القوى والسباحة، وفي الغالب تكون سبباً في اعتقاد اللاعب أنه توقف عند هذا المستوى من السرعة، ولن يعمل على التقدم في مستواه من أجل تحطيم أرقامه مرة أخرى، ومن الممكن أن يعمل اللاعب على اعتزال التدريب، ومن أسباب ذلك الشيء:

1- الاعتماد على التحسين من السرعة من جانب واحد فقط، أي العمل على إهمال الإعداد العام أو عدم تحسين من العناصر الأخرى كالقوة أو التدريب على المسافة.

2- اختلاف سبب هذه الظاهرة لدى المبتدئين عنه لدى لاعبي المستويات العليا، حيث أن التخصص المبكر هو السبب الأساسي لدى المبتدئين، بينما يكون السبب لدى لاعبي المستويات المرتفعة هو عدم العمل على الرفع من كفاءة القوة المميزة بالسرعة.

3- العمل على الاستمرار في التدريب مع نفس المجموعة، حيث أن ذلك الشيء يؤدي إلى حصول هذه الظاهرة، ولذلك يفضل العمل على التدريب على مجموعات مختلفة من الأفراد، وذلك من أجل الاحتكاك بأشخاص ذو سرعات مختلفة.

4- وللتغلب على هذه الظاهرة يفضل العمل على التنوع في التدريبات من خلال استعمال أسلوب زيادة السرعة، كما أن اللاعبين العدائيين يمكنهم العمل على التحسين من سرعتهم من خلال العمل على التحسين من الأداء المهاري، كما أنه عند العمل على تحسين الأداء المهاري فإنه يكون أفضل من العمل على تحسين القوة المميزة بالسرعة.

5- كما أنه استعمال تدريبات زيادة السرعة يعد من الطرق المهمة في علاج هذه الظاهرة بالإضافة إلى العمل على الرفع من القوة المميزة بالسرعة، والامتناع عن التدريب على المهارة الأصلية لبعض الوقت يؤدي إلى تحسين حالة حاجز السرعة، كما أنه يترتب على اللاعب العمل على الرفع من كفاءة السرعة مع لاعبي ذو مستوى متقدم من السرعة، لأن التدريب معهم سوف يعمل على التحسين من سرعته. (المولى م.، 2000، صفحة 62)

4_ المرحلة العمرية اقل من 15 سنة :

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره، تحدد على غرارها مميزات الطرق و الحملات أثناء التعلم والتدريب و هذا ما جعل الأخصائيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي و تدريبي قائم على أسس و قواعد علمية .

4_1_ مفهوم المراهقة :

المراهقة كما عرفها الدكتور "عبد الحميد محمد الهاشمي" بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12_13 سنة فالمراهقة هو الغلام الذي قارب الحلم ,حيث تشهد بداية رجولة الفتى و أنوثة الفتاة , كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط .(عبد الحميد محمد الهاشمي ,1976م ,ص186)

4_2_ مراحل المراهقة :

تتميز مرحلة المراهقة بالنمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر و جوانب الشخصية و التقدم نحو كل من النمو الجسمي و النضج العقلي و الانفعالي و التطبيع الاجتماعي و اكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية و قد قسم حامد زهران مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية :

. مرحلة المراهقة المبكرة وتستمر ما بين 12_13_14 سنة .

.مرحلة المراهقة المتوسطة وتستمر ما بين 15_16_17 سنة .

. مرحلة المراهقة المتأخرة وتستمر ما بين 18_19_20_21 سنة (ملحم ,2004, صفحة 350) .

النمو العقلي :

في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي أهمية بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية المرحلة الثانوية و بداية التعليم العالي و بداية العمل في معظم الحالات حيث تبدأ سرعة الذكاء و يقرب هنا من الوصول إلى اكتماله من الفترة من 15 إلى 18 سنة و يزداد نمو القدرات العقلية و خاصة القدرات العضلية و الميكانيكية و السرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية ولتباين واختلاف مظاهر نشاطها ويظهر الابتكار

خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالا و نكاء أو أصالة في التفكير و الأعلى في مستوى الطموح ويأخذ التعليم طريقة لخلق التخصص المناسب للمهنة أو العمل . ويظل التذكر المعنوي في النمو طوال هذه المرحلة . وينمو التفكير والابتكار وتتسع المدارك و تنمو المعارف و يستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من المجدد الحقائق نفسها بل يصل ما ورائها .وتزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من المعلومات (بسطوسي ,1996, الصفحات 375- 376) .

النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني , و يلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتى و الفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويتحن شكل القوام و يزداد حجم القلب و يصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا (علاوي 1992, صفحة 146) .

و يعلق المراهقون و المراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي و يتضح الاحتمال بالمظهر الجسمي و الصحة الجسمية , و تزداد الحواس دقة و إرهاقا كاللمس الذوق و السمع و تتحسن الحالة الصحية للمراهقة (زهران 1995, صفحة 370) .

النمو الحركي :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى اهمية بالنسبة للنمو الحركي و الجسماني , و يرى جوركن ان حركات المراهق حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلاف في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الانسجام . كما يؤكد ان هذا الاضطراب يحمل طابع الرقي اذ يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة ان تتبدل حركاته ليتبح اكثر توافقا, و انسجاما عم ذي قبل . (علاوي ,1992, صفحة 33) .

النمو الاجتماعي الانفعالي :

يتصف النمو الاجتماعي في المراهقة بمظاهر رئيسية و خصائص اساسية تميزه على حد ما عن مرحلتي الطفولة و الرشد و تبدو هذه المظاهر في تالف الفرد مع الجماعة , كما تظهر مظاهر اخرى للتالف و تبدو في ميوله الجنس الاخر و يؤثر هذا على حريته الشخصية و تتغير نظرة الابن لابييه , و يرى "فؤاد البهي السيد " ان تحول علاقة الابناء بالوالدين نزع الى وفاء تبدا عندما يصل المراهق الى 17 سنة و تمتد الى اوائل الرشد في السن 21 , و يرى " عبد المنعم المليحي " ان النمو الانفعالي في هذه المرحلة ياثر على باقي مظاهر النمو وكل الجوانب الشخصية كما يرى " حامد عبد السلام زهران " ان نشاهد الرغبة في مقاومة السلطة و الميل الى شدة انتقال الوالدين و التحرر من سلطتهم و من سلطة جميع الراشدين في المجتمع بوجه عام (عبد المنعم المليحي ,1989, صفحة 120) .

خلاصة

من المهم في كرة القدم أن يكون المدرب قادرًا على تزويد اللاعب بمجموعة واسعة من التمارين في ممارسته. ومن المثير للاهتمام أيضًا العمل على الجوانب المختلفة للسرعة، ودمجها مع حركات محددة يقوم بها اللاعبون في المنافسة، وكذلك ربطها بالعوامل الفنية، حيث أن تعلمهم في مرحلته الحساسة. يحدث هذا لأن اللاعب يجب أن يستجيب باستمرار على النحو الأمثل لمواقف اللعبة غير المتوقعة.

الفصل الثاني

المتطلبات المبارية في

كرة القدم

تمهيد:

تعد لعبة كرة القدم من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم ولأنها تتميز بالإثارة ويحضر مبارياتها الكثير من المشاهدين كما أنها تضم أكبر عدد من اللاعبين مقارنة بالألعاب الجماعية الأخرى، كما تتميز أيضا بطابعها الترويحي لذا فهي المفضلة في قضاء أوقات الفراغ ممارسة ومشاهدة، كما تعمل على تكوين العلاقات الاجتماعية، وقد مرت بعدة مراحل وتطورات من ناحية قوانينها وطريقة ممارستها ومفهومها والنظرة الشعبية لها وفوائدها وتعددت طرق ومناهج التحضير والتدريب فيها، حيث أصبحت هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراستها وتكوين إطارات مختصة في هذه اللعبة، وبعدها كانت مجرد لعبة تمارس في أوقات الفراغ أصبحت تمارس بانتظام ولها بطولة خاصة وقوانين مضبوطة كما أن لها هيئة عالمية تتحكم في كل فرق العالم.

1. مفهوم كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية وشيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1114 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1335 م قام الملك (الوارد الثاني) بتحريم لعبة كرة القدم في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1313 م - 1543 م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم " ايبسكير وس " أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربارستوم. (موفق مجيد المولى، 2008، ص174).

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 115 م وعرضها 4.4 م وسجل هدفان في تلك المباراة. (بوكرامت بلقاسم، 2008، ص104).

أوضع بعض القوانين سنة 1935م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، و أسس نظام التسلسل قانون هاور hourd كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبر ج عام 1959 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1912م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب

الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة الى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجه.

وفي عام 1913 م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد و أول بطولة أجريت في عام 1999 م (كأس اتحاد الكرة) أين بدا الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1913 م تأسس الاتحاد الدانماركي لكرة القدم، و أقيمت كأس البطولة ب 14 فريق دانماركي. (مفتي إبراهيم محمد، 1999، ص 95).

في عام 1855 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأوغواي 1835م وفازت بها .إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كاس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1835 م.

و تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود "، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1984 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1811 م، وفي 1 أوت 1821 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم الجزائرية

"مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي رياضي تأسس قبل سنة 1821 م. (محمد رضا الوقاد، 2003، ص15).

بعد تأسيس مولودية الجزائر، تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر . ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تتم الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين. (المرجع السابق، ص14).

وبالتالي أصبحت فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية الى المقابلات التي تجرى تعطي الفرصة ألبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956 قعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها إعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1841 م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 19 أبريل 1849 م الذي كان مشكال من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب أنداك في صفوف فريق سانت ايتان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير. (إبراهيم شعلان - محمد عفيفي، 2001، ص32).

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة اخرى حيث تم تأسيس أول إتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 م وكان "محمد معوش" أول رئيسا لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر اكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1515 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية (حسين السيد أبو عبدو، 2002، ص120).

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963 وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي في 1963 م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية (ربيعي كاظم، 2000، ص23).

كما شارك في أولمبياد موسكو سنة 1980 م، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر سنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982 والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بنتائج كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة العبين أكفاء أمثال الألماس، عاشور، ظهير، فريجة كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982 م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة

الجزائرية أحسن تمثيل أمثال: بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان سرباح، بطروني... (طه إسماعيل عمر، 1989، ص 41).

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب و تاسفاوت و آخرون، هذا عن الفريق الوطني أما الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الأفرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل و وفاق سطيف، مولودية الجزائر. (المرجع السابق، ص 42).

2. المهارات الأساسية لكرة القدم:

الرياضة مثلها مثل أي وظيفة في الحياة لها مهارتها الخاصة، فعلى سبيل المثال الألة الكاتبة أو الناسخ على الكمبيوتر أو السائق أو أي وظيفة لها المهارات الخاصة بها والتي تحتاج إلى إجابة كي يبدع فيها يقوم به من عمل.

ولكل نوع من أنواع الرياضة مهارتها الخاصة بها فكرة السلة وكرة الطائرة وكرة الماء والجمباز والمصارعة وغيرها من المهارات التي تتبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة. (سيد عبد جواد، 1994، ص 198).

ويرى إبراهيم حماد أن المهارة تدل على : " مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

ويعرفها كيل توماس أنها: " سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصار والثبات"، ومنه نعطي مفهومًا للمهارة بأنها: " تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط". (المرجع السابق، ص199).

والمهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركة بالكرة أو بدونها.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية، ويرى محمد حازم ومحمد أبو يوسف بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف منعه من إصابة مرماه. (روجي مجيل، 1986، ص281).

تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة، إن درجة أو مستوى إيجاده لاعبي فريق كرة القدم تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعبي مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها الى المرمى والتحرك بدون الكرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى. (أمر الله البساطي، 2002، ص124).

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار - البراعم أو الناشئين والشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميزا في الكثير من المواقف، فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميزا داخل هذا الفريق. (المرجع السابق، ص125).

ويمكن اجمال خصائص المهارات الأساسية في كرة القدم فيما يلي:

أ- الخصائص التقنية:

- **التعدد:** تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها الى عدة فروع مما يزيد من عددها.

- **التنوع:** ان طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة. (أونادي مجيد، 2014، ص132).

ب- الخصائص النفسية:

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الادراك والتفكير مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع الزملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور. (حسن السيد أبو عبده، 2006، ص36).

3. القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية من أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها، ويعرفها محمد حسن محمد نصر الدين على أنها: "القوة التي يستطيع الفرد أن يبذلها أثناء جهد أقصى لمرة واحدة فقط.

وكذلك هي مقدرة اللاعب على التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها. (حنفي محمود مختار، 1997، ص72).

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعبي كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها.

وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طول زمن المباراة. (سالم مختار، 2008، ص104).

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالراس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها بما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة. (المرجع السابق، ص105).

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية الحجم الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل الكرياتين الفوسفات والغلوكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة ، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس كما ان هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن ان تؤدي بدون مستوى معين من القوة فتطوير القوة اذن قد تؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى. (غازي صالح، هاشم ياسر حسن، 2013، ص329).

4. التحمل لدى لاعبي كرة القدم:

هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة.

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي أطول فترة ممكنة خلال تأخير التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساساً نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدون كرة. (المرجع السابق، ص330).

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً، وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو:

- يتطور الجهاز التنفسي. و يزيد من حجم القلب.، كما ينظم جهاز الدموي
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، يرفع من نشاط الأنزيمي ومصادر الطاقة

- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك,) بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطوير والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل ساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب. (صلاح محمود هاشم، ياسر حسن، 2012، ص211).

5. السرعة عند لاعبي كرة القدم:

تفهم السرعة كصفة حركية قدرة الانسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، يفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر وقتا طويلا. وتعني السرعة كذلك: القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير متشابهة صورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغير في المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة، حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية. (حسين السيد أبو عبود، 2002، ص167).

كما يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عال من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شدة سرعاتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة،

حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية. (المرجع السابق، ص168).

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدرب عليها ينمي ويطور هاتين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات. (المرجع السابق، ص169).

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية.

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة وزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة

للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.
(المرجع السابق، ص170).

6. الرشاقة والمرونة عند لاعبي كرة القدم:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطه الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو هام في معظم الرياضات، بالإضافة لعنصر السرعة. (كمال مقاق، ص1992، ص134).

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هوتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في

عملية التدريب الرياضي، إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة

- القدرة على سرعة وتقان المهارات الحركية الرياضية

- القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

(المرجع السابق، ص135).

والمرونة هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمارين الدقة. (شاكر فرهود، 1981، ص521).

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي تكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (المرجع السابق، ص522).

خلاصة الفصل:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ والتي تعتب اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كل الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وكرة القدم هي الرياضة التي تطورت تطورا سريعا، فهي رياضة بسيطة يقبل عليها الصغار والكبار، ويستطيع كل انسان ممارستها بأبسط التكاليف، ومع مرور الزمن تطورت كرة القدم تطورا مدهشا مس مختلف الميادين الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية، كما اكتسبت شعبية ظهرت في شدة الاقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها، بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الاعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبة كرة القدم الأكثر شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الدراسة الاستطلاعية

وسنعية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء .واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم

المنهج المستخدم:

اعتمدنا في دراستنا هاته على المنهج التجريبي ، وهذا لملائمته لموضوع بحثنا ومشكلته.

المنهج التجريبي هو الأسلوب الأساسي الذي يمكن استخدامه لاختبار فروض العلاقات المتعلقة بالسبب والنتيجة. يعتبر هذا المنهج الأكثر قرباً من حل العديد من المشكلات العلمية بشكل علمي ونظري، بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ومن بينها علم الرياضة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص 217)

عينة البحث وكيفية اختيارها:

هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج (محسن علي السعداوي، سلمان الحاج، 2013، ص33)

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ومتكافئة، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتتكون من مجموعتين هما:

المجموعة التجريبية : صنف اصاغر في بلدية الحساسنة ولاية سعيدة

مجالات البحث:

المجال الزمني:

لقد تم البدء في إجراءات الدراسة ابتداء من 23 جانفي 2024 وذلك بالدراسة النظرية، في حين أجريت الاختبارات القبليّة للعينة التجريبية والضابطة 30 مارس 2024 .

وانطلقت عملية التدريب حسب البرنامج المقترح لتطوير المهارات الأساسية بالنسبة للعينة التجريبية، وذلك يوم 2024/03/31 . إلى غاية 2024/05/03

وأجريت ذلك الاختبارات البعدية يوم 2024/03/26، للعيينة التجريبية و الضابطة.

المجال المكاني :

تمثل المجال المكاني بالنسبة للعيينة (التجريبية و الضابطة) صنف اواسط في بلدية

الحساسنة سعيدة

أدوات الدراسة :

اعتمدنا في دراستنا على استخدام الأساليب الملائمة والمناسبة لاختبار الفرضيات التي

قدمناها. تضمنت هذه الأساليب استخدام اختبارات اختبار 30م جري و اختبار

الجري بالكرة ، و اختبار مهارية بالكرة و اختبار مهارية بدون الكرة التي أجريت على

المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل وبعد التدخل. كما تم استخدام برنامج تدريبي

يتضمن حصصًا تدريبية تساهم في تطوير المهارات الأساسية، وتم تطبيق هذا البرنامج على

المجموعة التجريبية من عينة البحث.

الاختبارات المستخدمة:

لاختبارات هم:

اختبار 30م جري و اختبار

الجري بالكرة

اختبار مهارية بالكرة

اختبار مهارية بدون الكرة

- الدراسة الإحصائية المستخدمة في البحث:

1-7-2- صدق الاختبارات:

يقصد بالصدق هو قدرة الاختبارات على قياس ما يفترض بالاختبار قياسه، سواء كان صفات بدنية، أو صفات مهارية، أو نفسية، أو سمات شخصية (الصميدعي، وآخرون، 2012: ص102).

الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث بالتعاون مع الخبير الإحصائي وسائل عديدة لاستخراج ومعالجة البيانات والاختبارات الناتجة من الاختبارين القبلي والبعدي عن طريق نظام (SPSS). وحسب القوانين الخاصة باستخراج كل من الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - - قيمة (T) ستودنت.

فصل: دراسة و مناقشة الفرضيات

تمهيد:

في هذا الفصل، سنقوم بتقديم النتائج التي تم الحصول عليها من العينة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي. ستكون هذه النتائج ذات صلة بالفرضيات التي تم وضعها سابقاً، والتي تسمح بإعطاء منهجية علمية للبحث للتحقق من مصداقية هذه الفرضيات.

سنقوم بتقديم النتائج في جداول وتحليلها، وسنقدم تفسيراً لها باستخدام خبرتنا الميدانية في هذه الدراسة وخبرتنا في المجال. سنستخدم أعمدة بيانية تفسيرية لتلخيص النتائج وتسهيل قراءتها للمجموعة التجريبية. بعد تحليل وترجمة النتائج، سنقوم بتفسيرها وقبول الفرضيات.

1. عرض تحليل ومناقشة النتائج الدراسة الفرضيات:

- **اولا :** عرض و تحليل ومناقشة نتائج اختبار. **الجدول رقم(01)** :يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي لاختبار 30م جري.

العينة	الاختبار القبلي		معدل الاختلاف	الاختبار البعدي		معدل الاختلاف	العينة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	33.818	3.600	10.6%	36.818	4.020	10.9%	18
الضابطة	22,636	2.377	10.5%	22.454	2.339	10.4%	18

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

مقارنة النتائج الجدول (1) بالنسبة للعينة التجريبية

بما أن معامل الاختلاف للعينة قبلي يساوي 10.6% فهو تعتبر اقل تشتتاً من العينة بعدي لأن نسبة تشتتها هو 10.9%

مقارنة النتائج الجدول (1) بالنسبة للعينة الضابطة

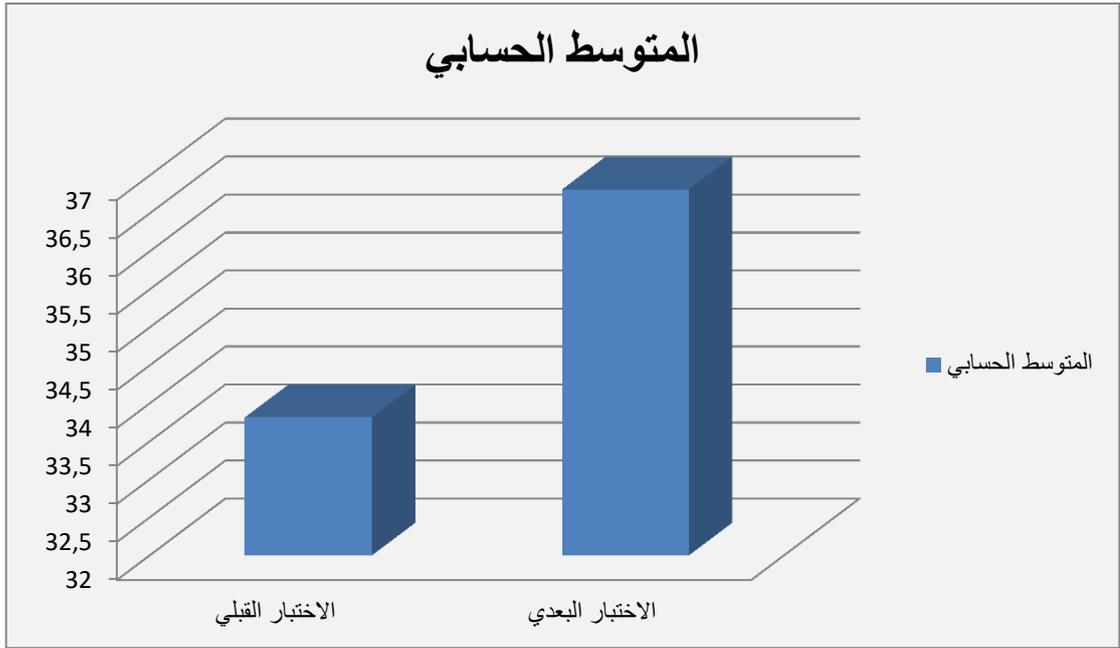
بما أن معامل الاختلاف للعينة قبلي يساوي 10.5% فهو تعتبر أكبر تشتتاً من العينة بعدي لأن نسبة تشتتها هو 10.4%

الجدول رقم (02) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي لاختبار 30م جري للمجموعة التجريبية.

المتوسط الحسابي	المتوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مسئولية الدلالة	درجة الحرية	لدلالة الإحصائية	حجم العينة
33.8	3.00	0.77	0.23	12.8	1.73	أقل من 0,05	17	دلالة معنوية	38
36.8	18								7

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

الشكل رقم (01): يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار الوثب العمودي للمجموعة



الشكل رقم(01) : يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار 30م جري للمجموعة تجريبية.

تحليل و مناقشة النتائج :

الجدول رقم(03) : يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار الجري بالكرة.

العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		معدل الاختلاف	معدل الاختلاف
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	15,705	1,927	12,890	1,739	12.26%	13.49%

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

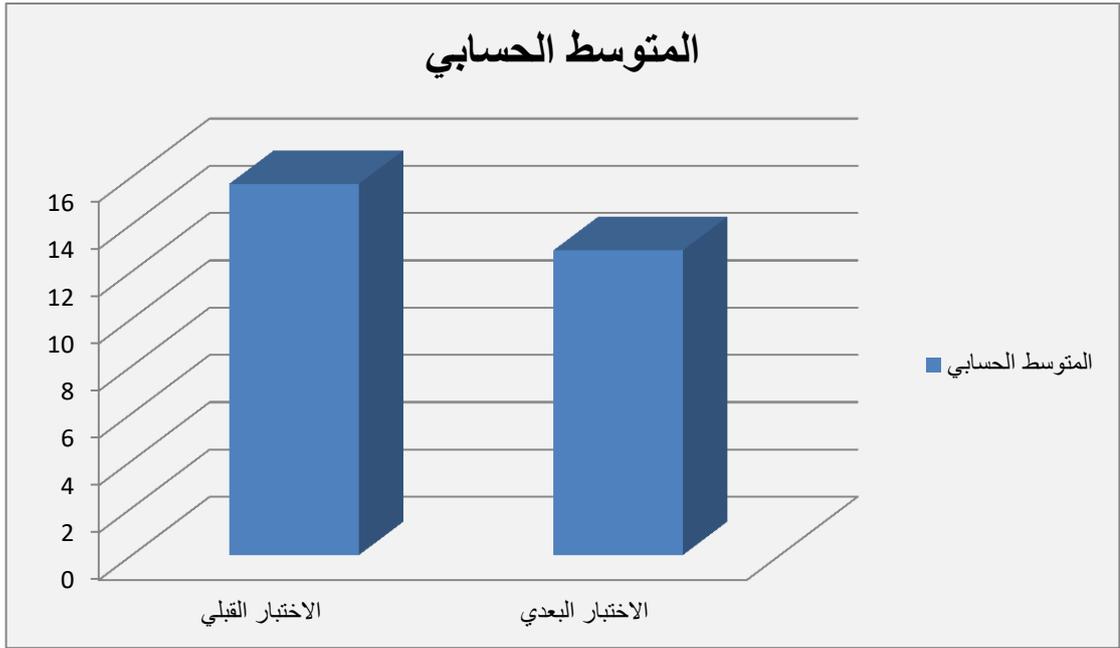
مقارنة النتائج الجدول (03)

بما أن معامل الاختلاف للعينة قبلي يساوي %12.26 فهو تعتبر اقل تشتتاً من العينة بعدي لأن نسبة تشتتها هو %13.49

الجدول رقم (04) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار الجري بالكرة.

المتوسط الحسابي	المتوسط	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مسوى الدلالة	درجة الحرية	لدلالة الإحصائية	حجم الاثر
15,705	2,814	2,468	566	4,971	1,734	0,00	18	دلالة معنوية	1.14
12,890									

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



الشكل رقم(02) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي اختبار الجري بالكرة.

تحليل و مناقشة النتائج :

بناءً على النتائج الواردة في الجدول، يتضح وجود تحسن ملحوظ في زمن أداء اختبار الجري بالكرة لدى أفراد العينة بين القياس القبلي والبعدي. حيث انخفض المتوسط الحسابي من 15.705 ثانية في القياس القبلي إلى 12.890 ثانية في القياس البعدي، مما يشير إلى تحسن في السرعة والمهارة في الجري بالكرة لدى المشاركين.

كما بلغ متوسط الفروق بين القياسين 2.814 ثانية، وهو ما يؤكد هذا التحسن. وبحساب قيمة "ت" المحسوبة والتي بلغت 4.971، والتي كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية البالغة 1.734 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18، تبين أن هذه الفروق كانت ذات دلالة إحصائية.

بلغ حجم الأثر 1.14، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي المطبق كان له تأثير كبير على تحسين زمن أداء اختبار الجري بالكرة لدى المشاركين. وبناءً على ذلك، يمكن القول إن البرنامج التدريبي كان فعالاً في تطوير القدرات البدنية والمهارية ذات الصلة بالجري بالكرة لدى أفراد العينة.

الجدول رقم (05): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار مهارة بالكرة .

العينة	الاختبار القبلي		معدل الاختلاف	الاختبار البعدي		معدل الاختلاف	حجم العينة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	12,300	,974	7.91%	14,331	1,136	7.92%	19

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

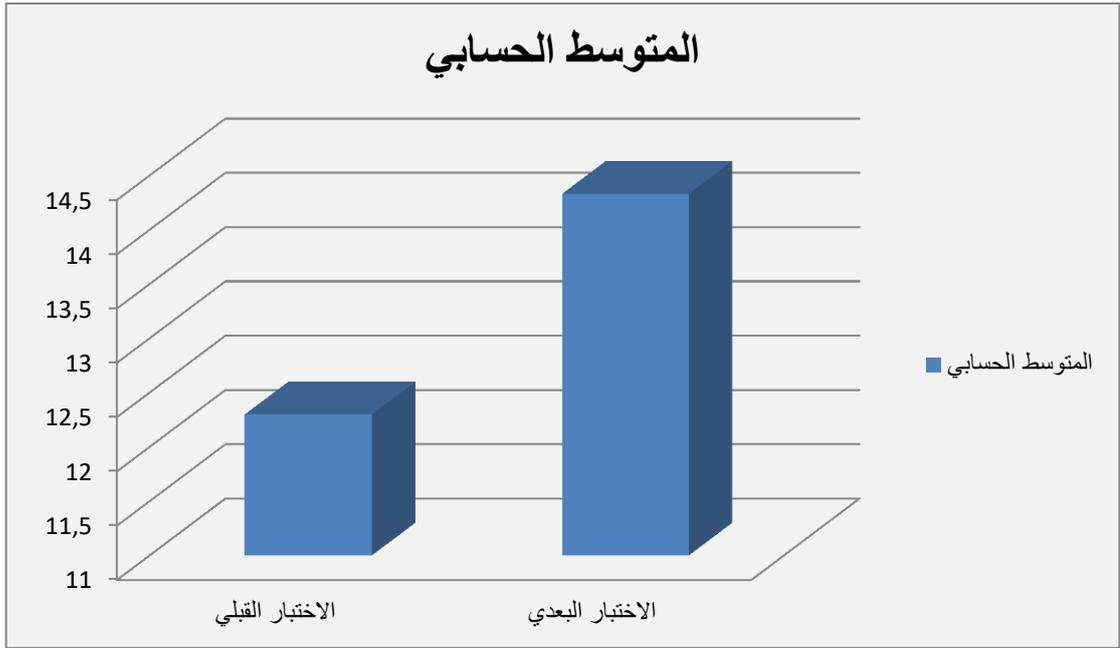
مقارنة النتائج الجدول (03)

بما أن معامل الاختلاف للعينة قبلي يساوي 7.91% فهو تعتبر اقل تشتتاً من العينة بعدي لأن نسبة تشتتها هو 7.92%

الجدول رقم (06) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار مهارية بالكرة.

المتوسط الحسابي	المتوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مسوى الدلالة	درجة الحرية	لدلالة الإحصائية	حجم الاثر
12,300	2,031	1,660	,380	5,331	1,734	0,00	18	دلالة معنوية	1.2-2
14,331									

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



الشكل رقم(03) :يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي اختبار مهارة بالكرة.

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال النتائج، نلاحظ أن هناك تحسناً ملحوظاً في أداء المشاركين في اختبار المهارة بالكرة بين القياس القبلي والقياس البعدي. حيث انخفض المتوسط الحسابي من 12.300 ثانية في القياس القبلي إلى 14.331 ثانية في القياس البعدي، مما يشير إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري للاعبين.

كما بلغ متوسط الفروق بين القياسين 2.031 ثانية، وهو ما يؤكد هذا التحسن الملحوظ.

عند حساب قيمة "ت" المحسوبة، تبين أنها بلغت 5.331 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية البالغة 1.734 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18. وهذا يعني أن الفروق بين القياسين كانت ذات دلالة إحصائية معنوية.

بالإضافة إلى ذلك، بلغ حجم الأثر 1.22- وهو يشير إلى أن البرنامج التدريبي المطبق كان له تأثير كبير على تحسين مستوى الأداء المهاري بالكرة لدى المشاركين.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن البرنامج التدريبي المطبق كان فعالاً في تطوير القدرات المهنية ذات الصلة بالتعامل مع الكرة لدى أفراد العينة.

الجدول رقم (07): يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار مهارة بدون الكرة .

العينة	الاختبار القبلي		معدل الاختلاف	الاختبار البعدي		معدل الاختلاف	العينة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التجريبية	15,175	2,098	13.82%	11,923	,548	4.59%	19

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

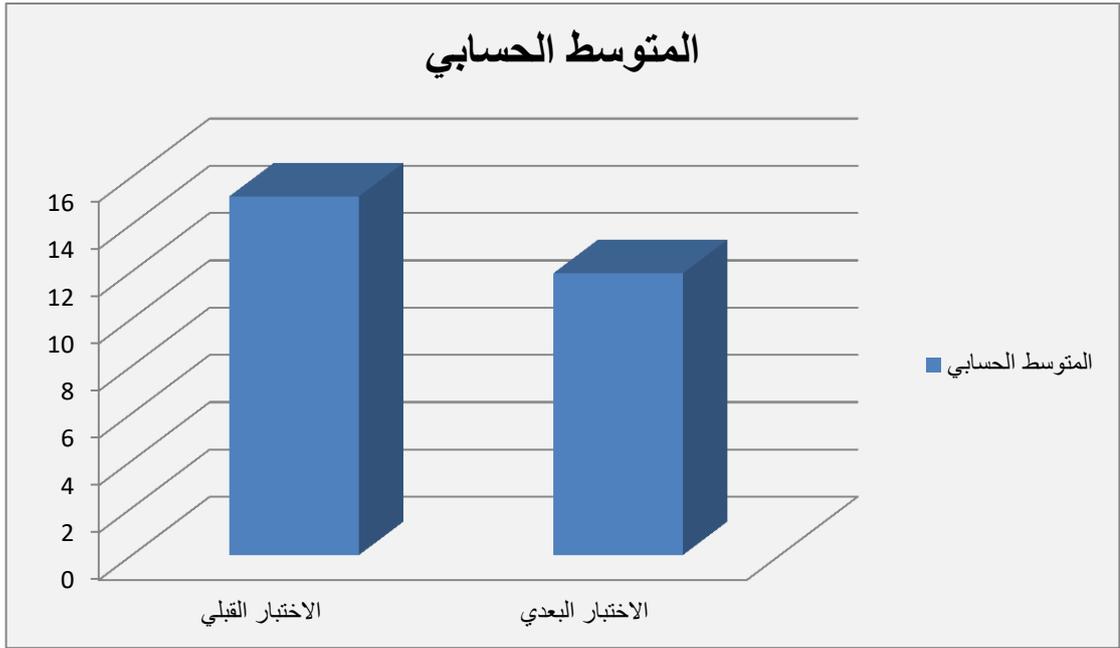
مقارنة النتائج الجدول (03)

بما أن معامل الاختلاف للعينة قبلي يساوي %13.82 فهو تعتبر اقل تشتتاً من العينة بعدي لأن نسبة تشتتها هو %4.59 .

الجدول رقم (08) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها بين القياس القبلي و البعدي اختبار مهارية بدون بالكرة.

المتوسط الحسابي	المتوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري لمتوسط الفروق	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مسوى الدلالة	درجة الحرية	لدلالة الإحصائية	حجم الاثر
15,175	11,923	2,241	,514	6,324	1,734	0,00	18	دلالة معنوية	1,45

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS



الشكل رقم(04) : يبين الوسط الحسابي القبلي و البعدي لاختبار القبلي و البعدي اختبار مهارة بدون الكرة.

تحليل و مناقشة النتائج :

بناء على المعلومات المقدمة في الجدول، يمكن تحليل ومناقشة النتائج على النحو التالي:

من خلال النتائج، نلاحظ أن هناك تحسناً ملحوظاً في أداء المشاركين في اختبار المهارة بدون الكرة بين القياس القبلي والقياس البعدي. حيث انخفض المتوسط الحسابي من 15.175 ثانية في القياس القبلي إلى 11.923 ثانية في القياس البعدي، مما يشير إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري للاعبين.

كما بلغ متوسط الفروق بين القياسين 3.252 ثانية، وهو ما يؤكد هذا التحسن الملحوظ.

عند حساب قيمة "ت" المحسوبة، تبين أنها بلغت 6.324 وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية البالغة 1.734 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 18. وهذا يعني أن الفرق بين القياسين كانت ذات دلالة إحصائية معنوية.

بالإضافة إلى ذلك، بلغ حجم الأثر 1.45 وهو يشير إلى أن البرنامج التدريبي المطبق كان له تأثير كبير على تحسين مستوى الأداء المهاري بدون الكرة لدى المشاركين.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن البرنامج التدريبي المطبق كان فعالاً في تطوير القدرات المهارية ذات الصلة بالحركات بدون الكرة لدى أفراد العينة.

مناقشة و تفسير الفرضيات:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) الذي يوضح لنا الوسائل الإحصائية لاختبار مهارة بدون الكرة الضابطة للاختبارين القبلي و البعدي، فإن الاختبار القبلي حقق متوسطاً حسابياً مقدراً بـ 11,923 ، كما حقق الاختبار البعدي متوسطاً حسابياً يساوي 15,175 ، وبلغ متوسط الفرق 3,252 ، ووصل الانحراف المعياري للفرق إلى 2,241 ، والخطأ المعياري لمتوسط الفرق بنسبة 514, في حين كانت القيمة " ت " المحسوبة مقدرة بـ 6,324 وهي أكبر من قيمة " ت " الجدولية والمقدرة بـ 2.306 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 08 و حجم التأثير 1.45 مما يبين وجود فرق دالة إحصائية أي معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي.

مناقشة و تفسير الفرضية العامة: و التي مفادها "للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم"

على ضوء النتائج يمكن مناقشة وتفسير الفرضية العامة التي مفادها "للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة أثر على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم" كالتالي:

إن التحسن الملحوظ في الأداء المهاري بدون الكرة للمشاركين، كما تشير إليه النتائج، يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح الذي هدف إلى تنمية صفة السرعة. فقد أدى تطبيق هذا البرنامج إلى تحسين قدرات اللاعبين على التحرك والتغيير السريع في الاتجاهات والانطلاقات السريعة دون الكرة، وهي مكونات أساسية لتطوير مهارة المراوغة.

كما أن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي تشير إلى أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي كبير على تحسين مستوى أداء اللاعبين في هذه المهارة. وهذا ما يؤكد أيضاً حجم الأثر الكبير للبرنامج.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الفرضية العامة التي تفترض "أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة السرعة على تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم" قد تحققت بناءً على النتائج المعروضة. مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تحقيق أهدافه المتعلقة بتطوير السرعة والمهارات ذات الصلة.

مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الأولى: و التي مفادها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة"

من خلال النتائج السابقة يمكن القول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة لدى المجموعة الضابطة (الشاهدة). فقد أظهرت نتائج الاختبارات البعدية لهذه المجموعة عدم وجود تحسن ملحوظ في مستوى أداء اللاعبين لمهارة المراوغة مقارنة بالقياس القبلي.

هذه النتيجة تؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى التي افترضت "عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة الشاهدة". مما يشير إلى أن المجموعة الضابطة لم تحقق أي تحسن في هذه المهارة خلال فترة التطبيق دون تعرضها لبرنامج تدريبي مُحدد لتنمية السرعة.

وبالتالي، فإن هذه النتيجة تؤكد أن التحسن الملحوظ في أداء مهارة المراوغة لدى المجموعة التجريبية كان نتيجة مباشرة لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي كان له الأثر الفعال في تطوير قدرات اللاعبين على السرعة والمهارات ذات الصلة.

مناقشة و تفسير الفرضية الثانية: و التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية".

لقد أظهرت النتائج البعدية لهذه المجموعة تحسناً ملحوظاً في مستوى أداء اللاعبين لمهارة المراوغة مقارنة بالقياس القبلي. وهذا يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية التي افترضت "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة عند المجموعة التجريبية".

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج التدريبي المُطبق على المجموعة التجريبية كان له الأثر الإيجابي والفعال في تطوير قدرات اللاعبين على السرعة والرشاقة والتحكم بالكرة، مما انعكس إيجابياً على مستوى أدائهم لمهارة المراوغة بشكل ملحوظ.

في حين أن المجموعة الضابطة لم تحقق أي تحسن في هذه المهارة نظراً لعدم تعرضها لبرنامج تدريبي موجه لتنمية هذه القدرات. وهذا ما يؤكد أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مستوى اللاعبين في مهارة المراوغة.

مناقشة و تفسير الفرضية الجزئية الثالثة: و التي مفادها "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة".

من خلال المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة.

فقد أظهرت النتائج البعدي للمجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في مستوى أداء اللاعبين لمهارة المراوغة مقارنةً بالمجموعة الضابطة. وهذا يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي افترضت "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في تنمية السرعة على أداء مهارة المراوغة".

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج التدريبي المُطبق على المجموعة التجريبية كان له الأثر الإيجابي والفعال في تطوير قدرات اللاعبين على السرعة والرشاقة والتحكم بالكرة، مما انعكس إيجابياً على مستوى أدائهم لمهارة المراوغة بشكل ملحوظ.

في حين أن المجموعة الضابطة لم تحقق أي تحسن في هذه المهارة نظراً لعدم تعرضها لبرنامج تدريبي موجه لتنمية هذه القدرات. وهذا ما يؤكد أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مستوى اللاعبين في مهارة المراوغة.

الخاتمة :

لقد خصص هذا الفصل للجانب التطبيقي من دراستنا، و كان الهدف منه تطبيق ما تم التوصل له في الجانب النظري و اختبار مدى تطبيقه مع الواقع العملي و اختبار صحة فرضيات الدراسة التي تم وضعها و من جهة أخرى المقارنة بين نتائج دراستنا و الدراسات السابقة.

فبدأنا أوال بوضع الجوانب الأساسية للدراسة و المتمثلة في كل من طريقة ادوات و جمع البيانات، التي يمكن من خلالها التوصل للمعطيات و تلخيصها و معالجتها، و بعد هذه الخطوة قمنا دراسة نتائج الدراسة الميدانية ذلك عن طريق تحليل البيانات الشخصية، ثم بتحليل و تفسير بيانات المحور الثاني ذلك عن طريق دراسة كل من الولاء التنظيمي و الرضا الوظيفي بعرض تحليل و تفسير النتائج التي تم التوصل اليها في دراستنا، و من ثم اختبار فرضيات الدراسة .

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لأبد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد له أن تتوفر لدهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

المصادر والمراجع

- أمين، م. م. (2022). التدريب الرياضي في كرة القدم. البديل للنشر والتوزيع.
- 1) البساطي، أ. أ. (2015). التدريب الرياضي. جامعة الملك سعود.
 - 2) البساطي، أ. أ. (2016). التدريب والاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. منشأة المعارف.
 - 3) جلال، ا. ع. (2020). فسيولوجيا الرياضة. اليازوري للنشر والتوزيع.
 - 4) الحسين، ذ. ا. (2015). تدريب المنافسات في المساحات الصغيرة بكرة القدم '6 - 18' سنة. دار ومكتبة البصائر للطباعة والنشر والتوزيع.
 - 5) الحوري، ع. س. (2021). أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء). العراق: دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
 - 6) الحوري، ع. س. (2021). مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي (سلبيات ومعالجات). العراق.
 - 7) دحام، ف. (2016). تدريبات القدرة العضلية في كرة القدم. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
 - 8) زيد، م. ج. (2020). التدريب الحديث في كرة القدم. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
 - 9) السامرائي، ع. ا. (2022). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
 - 10) شعلان، إ. (2016). موسوعة التدريب في حراسة المرمى لكرة القدم من الناشئين إلى الدرجة الأولى - نصف الفريق " تدريبات الأداء المهارى والخطى - الإعداد البدني - تقييم الأداء - قواعد اللعب ". مركز الكتاب للنشر.
 - 11) الشمري، م. ج. (2016). الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم الصالات. منشأة المعارف.

- 12) عمر، ط. ق. (2015). تأثير المنهج التدريبي للتمارين المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية. دار غيداء للنشر والتوزيع.
- 13) عمران، ر. غ. (2015). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 14) العنبيكي، م. (2013). التدريب الرياضي وآفاق المستقبل. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 15) عويضة، ع. ب. (2008). ريجيم الرشاقة الصحي القرن 21: لمعالجة السمنة وارتفاع مستوى الدهون. مصر: نيل وفرات.
- 16) الفتاح، أ. ا. (2018). التدريب الرياضي. مركز الكتاب للنشر.
- 17) فرج، ج. ص. (2017). السرعة والإنجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الإصابات - التأهيل). دار الكتب العلمية.
- 18) كماش، ي. ل. (2013). الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم. دار زهران للنشر والتوزيع.
- 19) كماش، ي. ل. (2020). الأسس العلمية في تعليم وتدريب الناشئين في كرة القدم. دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 20) مازن عبد الهادي أحمد ومازن هادي كزار. (2015). قراءات متقدمة في التعلم والتفكير. بيروت لبنان: دار الكتب العلمية.
- 21) المجد، ع. أ. (2001). الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ج2. مركز الكتاب للنشر.
- 22) محمود، غ. (2011). علم النفس الرياضي (سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 23) مديش، ع. أ. (2021). التدريب الرياضي والإعداد البدني. مركز الكتاب للنشر.
- 24) مروة، م. أ. (2015). البيوميكانيك في الرياضة. الكويت: دار المنهل.

- (25) المولى، م. م. (2000). الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم. دار الفكر للنشر والتوزيع.
- (26) ميمون، ب. (2004). اصول التحمل والاداء. دار وليلي للطباعة والنشر.
- (27) الهاشمي، و. (2016). القوة العضلية انواعها وتدريباتها. الكويت: دار المنهل.
- (28) هوساوي، س. ب. (2014). علم التدريب في كرة القدم. دار الحضارة للنشر والتوزيع.
- (29) عبد الحميد محمد هاشمي. 1976 م . ص 186
- (30) ملحم 2004 س.م (2004) علم نفس النمو دورة حياة الإنسان عمان الأردن : دار الفكر .
- (31) علاوي م.م (1992) علم نفس الرياضي القاهرة جامعة حلوان.
- (32) علاوي محمد حسن .علم النفس الرياضي ط 2. القاهرة : دار المعارف . 1992 .
- (33) زهران حامد عبد السلام.علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ط, 5 القاهرة, مصر: عالم الكتب . 1995 .
- (34) بسطوسي احمد أمس و نظريات الحركة ط. 1 مصر : دار الفكر العربي . 1995 .
- (35) عبد المنعم المليحي (1989) النمو النفسي ط 1 . بيروت: دار النهضة العربية.
- (36) <http://xn--sgbm1s.xn--4gbwd>
- (37) <http://xn--mgba9a2dbh.xn--gbwd>
- (38) <http://xn--ufb0cnwkua5a4kzax.xn--igb6a1c>

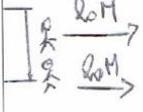
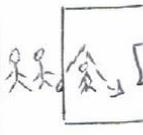
الملاحق

رقم الحصة 07

المدة: 75 دقيقة

الهدف: تنمية سرعة + الجري بالكرة:

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان.

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	* جري خفيف حول الملعب . * تسخينات بالكرة * تمديد استقبال * تنطيط .تحكم في الكرة * حركات التمدد العضلي و المفاصل		15	
المرحلة الرئيسية	التمرين الاول : يقف اللاعبون في تشكيل ثنائي على خط المرمى و مع كل لاعب كرة عند سماع صفارة المدرب يجري اللاعبون بالكرة لمسافة 20 متر و يحاول كل لاعب الوصول الى خط النهاية قبل الاخر التمرين الثاني : عمل زوجي معهم الكرة يقوم اللاعب بدحرجة و السير بها باتجاه المدافع 2 يحاول اجتياز اللاعب في حالة فقدان الكرة من اللاعب 1 و يسيطر عليها اللاعب 2 و يتحول اللاعب رقم 1 الى مدافع التمرين الثالث : اجراء مقابلة مصغرة	 		تكرارات في سلسلتين راحة بين التكرارات تكرارات في سلسلتين راحة بين التكرارات
المرحلة الختامية	تمرنات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة الجسم			

رقم الحصة : 06

المدة : 75 دقيقة

الهدف : تنمية الرشاقة و السرعة

الوسائل : كرات + أقصاع + صفارة + ميقاني + تيان

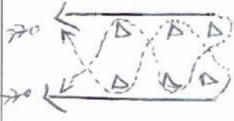
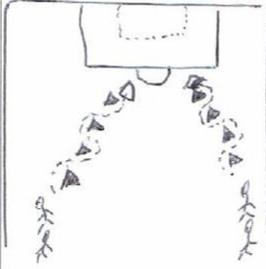
المرحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	جري خفيف حول الملعب - تسخينات بالكرة - تمرير استقبال، تنطيط ، تحكم في الكرة، حركات التمدد العضلي و المفاصل .		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري نحو القمع 1 بسرعة ثم على الجانب إلى الخلف لينطلق في الأخير نحو القمع الأخير بأقصى سرعة ويعود اللاعب في حالة المشي.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 2 : يقوم اللاعب بالجري بخطوات صغيرة (skipping) ثم على الجانب وفي الأخير ينطلق بأقصى سرعة نحو القمع ويعاد نفس التمرين.		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	التمرين 3: يقوم اللاعب بالجري نحو القمع 2 بسرعة ثم يقوم بالدوران عليه بسرعة لينطلق في الأخير بأقصى سرعة ويعود في حالة مشي .		15د	4 تكرارات في سلسلتين
المرحلة الختامية	تمرنات تمدد العضلات و الإسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة: 05

المدة : 75 دقيقة

الهدف : سرعة الإنتقال + تحكم الكرة

الوسائل : كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبيان

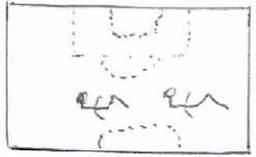
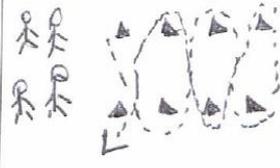
المرجل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	<p>- جري خفيف حول الملعب - تسخين عام لمعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل - إجراء تمارينات المرونة والإطالة العضلية الخاصة</p>		20د	
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1: يقوم اللاعب بالجري وتخطي الأقماع لمسافة 10م حيث أن المسافة بين كل قمع وآخر 1م ثم الإنطلاق بسرعة لمسافة 15م</p>		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة 1د
	<p>التمرين 2: تشكل مجموعتين من اللاعبين ، عند الصافرة ينطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الأقناع ثم العودة ماثيبا.</p>		15د	4 تكرارات في سلسلتين راحة كافية بين التكرارات والسلسلتين
	<p>التمرين 3: مجموعتان من اللاعبين يدرجون الكرة بسرعة بين الأقماع ثم التسديد نحو المرمى . المتغيرات: درجة حرة + تسديد باليمنى - درجة حرة + تسديد اليسرى - درجة بالرجل اليمنى ثم التسديد - درجة بالرجل اليسرى ثم التسديد - درجة بالتناوب ثم التسديد باليمنى ثم اليسرى.</p>		15د	تكرارات لكل متغير (وضعية) في سلاسل
المرحلة الختامية	<p>تمارين تمدد العضلات و الإسترخاء الكامل لكافة الجسم</p>		10م	

رقم الحصة: 04

المدة : 75 دقيقة

الهدف : تنمية سرعة الأداء + درجة الكرة

الوسائل : كرات + أقماع + صفارة + ميقاني + تباين

المرحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- جري خفيف حول ملعب - حركات التمدد العضلي و المفاصل - حركات تسخينية مختلف		20د	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: نقوم بتقسيم اللاعبين إلى فريقين للعب التمريرات العشرة من وضعية البطة. التمرين 2 : نشكل مجموعتين من اللاعبين: عند الصافرة نطلق الأولان من كل مجموعة بسرعة بين الإقماع ثم العود ماشيا . التمرين 3: نشكل مجموعتين من اللاعبين المتقابلين على مسافة 20م ونطلب من اللاعبين درجة الكرة بالطريقة التالية : درجة الكرة بداخل القدم - ودرجة الكرة بخارج القدم - درجة بأسفل القدم - درجة بين القدمين في الوقت نفسه.	   	15د 15د 15د	6x 2 راحة 3 6 تكرارات في سلسلتين راحة بين التكرارات تكرارات لكل متغير (وضعية) في سلاسل
المرحلة الختامية	- تمريرات تمديد العضلات و الإسترخاء الكامل لكافة الجسم		10م	

رقم الحصة 03

المدة: 75 دقيقة

الهدف: تحسين سرعة رد فعل + جري بالكرة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبيان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	* جري خفيف حول الملعب . * تسخينات بالكرة * تمديد استقبال * تنطيط .تحكم في الكرة * حركات التمدد العضلي و المفاصل		15	
المرحلة الرئيسية	التمرين الاول : ا و ب في وضعية رقود على البطن و عند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة من اجل الوصول الى خط النهاية و المقدر ب 10 متر التمرين الثاني : لعبة 2 ضد 2 على مساحة 8x10 التسجيل عن طريق إيقاف الكرة خلف خط المرمى الخصم مع تجسيد اللعب و الجري بالكرة بشكل صحيح التمرين الثالث : إجراء مقابلة مصغرة		15 15 15	4 تكرارات في سلسلتين راحة 10 4 تكرارات للكلعب في 3 سلسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة الجسم			

رقم الحصة : 02

المدة : 75 دقيقة

الهدف : تحكم في الكرة + سرعة الإنتقال بالكرة

الوسائل : كرات + أقماع + صفارة + ميقاني + تبان

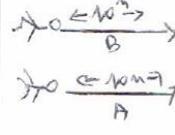
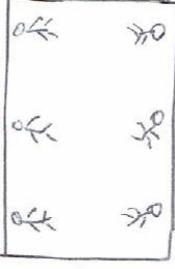
المرحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - جري خفيف حول الملعب - تسخين عام لعضلات الجسم من الأعلى إلى الأسفل		20د-	
المرحلة الرئيسية	التمرين 1: يتم وضع حلقات المسافة بينهما حوالي 1م ثم يقوم كل لاعب بالجري ووضع كل في حلقة ثم الإنطلاق بسرعة لمسافة 15م.		15د-	4 تكرارات لكل لاعب راحة 2د 4x15م
	التمرين 2: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة ممكنة باتجاه القمع المقابل له ثم العودة إلى نقطة البداية ثم يلمس يد زميله الذي يليه وتقدر المسافة بين التمعين ب 15 متر.		15د-	4 تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة بين السلسلتين
	التمرين 3: تشكل مجموعات من 4 لاعبين وتعطي لكل مجموعة كرة ، نضع 2 في جهة وفي جهة المقابلة ، و الشيء نفسه بالنسبة للاعب الذي يستلم الكرة (ذهابا و إيابا).		15د-	4 تكرارات لكل لاعب في 3 سلاسل
المرحلة الختامية	تمرينات تمدد العضلات و الإسترخاء الكامل لكافة الجسم.		10م	

رقم الحصة 01

المدة: 75 دقيقة

الهدف: تحسين سرعة رد فعل + جري بالكرة

الوسائل: كرات + أقماع + صفارة + ميقاتي + تبان

المراحل	التمارين	الشكل	المدة	التكرارات
المرحلة التحضيرية	* جري خفيف حول الملعب . * تسخينات بالكرة * تمديد استقبال * تنطيط بحكم في الكرة * حركات التمدد العضلي و المفاصل		15	
المرحلة الرئيسية	التمرين الاول : ا و ب في وضعية رقود على البطن و عند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة من اجل الوصول الى خط النهاية و المقدر ب 10 متر التمرين الثاني : لعبة 2 ضد 2 على مساحة 8x10 التسجيل عن طريق إيقاف الكرة خلف خط المرمى الخصم مع تجسيد اللعب و الجري بالكرة بشكل صحيح التمرين الثالث : إجراء مقابلة مصغرة	 	<p>15</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>ب تكرارات لكل لاعب في سلسلتين راحة بين سلسلتين</p> <p>تكرارات لكل مدافع (مدافع - مهاجم)</p>
المرحلة الختامية	تمارينات تمديد العضلات و الاسترخاء الكامل لكافة الجسم			

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ