



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان:

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية وتحسين مهارة
التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17 سنة.

(دراسة ميدانية على فريق شباب حي موسى وشباب جيجل صنف أواسط 17 سنة)

إشراف الأستاذة:

د/ قبايلي ليلية

إعداد الطالبين:

- بيرم معاذ

- العلمي سليم

السنة الجامعية 2022/2021



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

بمعنوان:

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلية وتحسين مهارة
التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17 سنة.

(دراسة ميدانية على فريق شباب حي موسى وشباب جيجل صنف أواسط 17 سنة)

إشراف الأستاذة:

د/ قبائلي ليلية

إعداد الطالبين:

- بيرم معاذ

- العلمي سليم

السنة الجامعية 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال الله تعالى: "ولئن شكرتم لأزيدنكم"

قال رسول الله ﷺ: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نتقدم بالشكر والامتنان والتقدير لأساتذتنا الفاضلة: "قبائلي ليلية"

التي أفادتنا فكانت لنا خير موجهة وناصحة،

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد

إهداء

إلى القلب النابض بالحنان أمي العزيزة أدامها الله
إلى منن له الحب الخالص أبي العزيز أدامه الله
إلى سند الحياة في الشدة والرخاء إخوتي أعزهم الله
إلى هدية رب العباد وثمره الفؤاد مصدي وريان وأحلام رعاهم الله
إلى كل من علمني حرفه علم أساتذتي المحترمون وفقهم الله
إلى من يقدر حقيقة العلم والمعرفة حفظه الله
إلى من وفر لي سبيل النجاح أعزه الله
إلى أصدقاء الماضي والحاضر رعاهم الله
أهدي لهم ثمرة جهدي

ببره معاذ



إهداء

إلى مدينة العلم وبابها

إلى القلب النابض بالحنان والوالدة العزيزة أدامها الله

إلى من له الحب الخالص والدي العزيز أدامه الله

إلى سند الحياة في الشدة والرخاء أخي وأخواتي أعزهم الله

إلى من يقدر حقيقة العلم والمعرفة حفظه الله

إلى من وفر لي سبيل النجاح أعزه الله

إلى من علمني حرفاً أساتذتي المحترمون وفقهم الله

إلى أصدقاء الماضي والحاضر وعالمهم الله

أهدي لكم جهدي المتواضع

العلمي سليم



قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب-ت	إهداء
ج	قائمة المحتويات
ذ	قائمة الجداول
ر	قائمة الأشكال
س	ملخص الدراسة
1	مقدمة
الفصل التمهيدي	
5	1. إشكالية البحث
6	2. فرضيات البحث
7	3. أهداف البحث
7	4. أهمية البحث
7	5. أسباب اختيار الموضوع
8	6. تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	7. الدراسات السابقة والمشابهة
15	8. التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري للبحث	
الفصل الأول: القوة المميزة بالسرعة	
18	تمهيد
19	1. تعريف القوة المميزة بالسرعة
19	2. أهمية القوة المميزة بالسرعة
19	3. خصائص القوة المميزة بالسرعة
20	4. العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة
20	5. تنمية القوة المميزة بالسرعة

22	6 أنواع حمل التدريب
22	7. مكونات حمل التدريب
23	8. خصائص حمل التدريب في تطوير القوة المميزة بالسرعة
24	9. مفهوم طرق التدريب
24	10. أنواع وطرق تدريب القوة المميزة بالسرعة
30	11. المبادئ الأساسية في عملية تدريب القوة
31	12. الوحدة التدريبية لكرة القدم
33	13. الأسس التي يراعيها المدرب عند التخطيط للوحدة التدريبية
35	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: التصويب في كرة القدم	
37	تمهيد
37	1. تعريف التصويب
38	2. أهمية التصويب
38	3. أنواع التصويب
38	4. كيفية التصويب وخطواته الفنية في كرة القدم
46	5. أهم مستلزمات التصويب
47	6. أسباب عدم استغلال اللاعبين فرص التصويب المتاحة
47	7. الأخطاء الأكثر شيوعاً في مهارة التصويب
48	8. أسباب فشل التصويب على المرمى
49	9. منطقة التصويب المؤثر
51	10. العوامل المؤثرة في نجاح التصويب
52	11. العوامل الأساسية لدقة التصويب
53	12. مراعاة النواحي الفنية لأداء التصويب
54	13. منهجية التصويب في كرة القدم
55	14. إرشادات تطوير التصويب
56	خلاصة الفصل

الفصل الثالث: خصائص الفئة العمرية (17) سنة	
58	تمهيد
59	1. تعريف فئة الأواسط
59	2. مميزات فئة الأواسط
63	3. حاجات لاعبي فئة الأواسط
64	4. مشاكل فئة الأواسط
66	5. أهمية ممارسة الرياضة لدى فئة أواسط
67	6. الخصائص النفسية الأساسية للاعبي أواسط كرة القدم
69	7. الخصائص البدنية في عملية التصويب
72	8. علاقة اللاعب المراهق بالرياضة
72	9. الخصائص النفس حركية
74	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية	
77	تمهيد
78	1. المنهج المتبع
78	2. مجتمع وعينة البحث
78	3. تحديد متغيرات البحث
79	4. مجالات البحث
80	5. الدراسة الاستطلاعية
80	6. الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات
81	7. الأسس العلمية للاختبار
82	8. الاختبارات المستخدمة
83	9. الوحدات التدريبية
84	10. الدراسة الإحصائية
85	خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض، تحليل النتائج ومناقشة النتائج	
87	تمهيد
88	1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات
88	1.1 عرض وتحليل نتائج اختبار الصفة البدنية
91	2.1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الصفة المهارية
94	2. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
94	1.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
95	2.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
98	خلاصة الفصل
99	استنتاج عام
99	فرضيات مستقبلية
101	الخاتمة
103	قائمة المراجع والمصادر
	الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح خصائص حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة.	23
02	يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.	80
03	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.	88
04	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.	89
05	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.	90
06	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار دقة التصويب من الثبات.	91
07	يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات.	92
08	يمثل نتائج القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات.	93

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل التصويب بوجه القدم الأمامي.	39
02	يمثل التصويب بخارج القدم.	40
03	يمثل التصويب بباطن القدم.	41
04	يمثل التصويب بكعب القدم.	42
05	يمثل الضربة بمقدمة القدم.	43
06	يمثل الضربة الطائرة.	43
07	يمثل الضربة النصف الطائرة.	44
08	يمثل الضربة الممسوكة.	45
09	يمثل التصويب على المرمى بالرأس.	46
10	يمثل منطقة التصويب المؤثر.	49
11	يمثل اختبار دقة التصويب من الثبات	83
13	يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.	88
14	يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.	89
15	يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30م	90
16	يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبار دقة التصويب من الثبات.	91
17	يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات.	92
18	يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات.	93

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01 نتائج الدراسة الاستطلاعية
الملحق رقم 02 نتائج عينة الدراسة في الاختبارات المطبقة
الملحق رقم 03 الحصص التدريبية المقترحة

الملخص باللغة العربية

تهدف دراستنا إلى التعرف على أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17 سنة.

استخدمنا المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعة واحدة، وعينة البحث تمثلت في مجموعة من لاعبي كرة القدم قسموا إلى مجموعتين: تجريبية (15 لاعبين) وضابطة (15 لاعبين)، اختيروا بالطريقة العمدية من فريق فيلاج موسى CRVMJ و JSD. طبقنا البرنامج لمدة 8 أسابيع بواقع حصتين في الأسبوع، واختبارات قبلية وبعدية لقياس القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب. توصل الباحثان بعد المعالجة الإحصائية للنتائج أن للوحدات التدريبية (البرنامج التدريبي) المقترحة تأثير إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التدريبية؛ القوة المميزة بالسرعة؛ التصويب.

الملخص باللغة الانجليزية

Abstract

Our study aims to identify the effect of proposed training units to develop the Speed Power and improve the shooting skill of football players 17 Years.

We used the experimental approach with a one-group experimental design, The research sample consisted of a group football players who were divided into two group: experimental (15 players) and control (15 players), They were selected intentionally from the CRVMJ and JSD. We applied the program for 8 weeks with two sessions per weeks, and pre and post tests to measure the speed power and shooting skiil. After the statistical treatment of the result, the researchers concluded that the proposed training units (The Training Program) had a positive effect on developing the Speed power and shooting skill.

Key Words: Training units; Speed Power; Shooting.

مقدمة

تعد كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات، وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة في تفاعل العلوم الأخرى كعلم التشريح، علم النفس، علم الاجتماع... وعلوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين والتركيز على الإعداد الجيد خلال الفترة الإعدادية بقسميها العام والخاص، كلها ساهمت في الارتقاء بمختلف جوانب التفوق الرياضي من الناحية البدنية والمهارية، الخططية والنفسية.

وقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتقدم في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يركز عليه إعداد اللاعبين وتحضيرهم إلى مستوى عالٍ، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية متطلبات اللعبة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة " التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب، وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً، وقد واكب هذا التطور التقدم في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية والجماعية".¹

وقد كان من أبرز أهداف دراسات المتخصصين عن تقدم المستوى الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي. ومن أمثلة ذلك تحليل المباريات التي أظهرت أن كرة القدم أكثر تطلباً للياقة البدنية عن ما كانت عليه في العقد الماضي، "إن استخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي لتحسين المهارات الأساسية والرفع من مستوى الصفات البدنية، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط، لما لها من تأثير مباشر في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري"²، وذلك تحت إشراف كفاءة عالية من التكوين والإعداد.

وتحتل كرة القدم في الجزائر مكانة هامة في ثقافتنا، ويظهر ذلك في عدد ممارسي هذه اللعبة والإمكانات المسخرة لها، و الدعم الكبير للمعنيين بالأمر لإعطاء دفع جديد لهذه الرياضة لبلوغ أرقى

¹ أمر الله الباسطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، د.ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 75.

² عادل تركي، سلام جابر: كرة قدم تدريب، ط1، النخيل للطباعة، البصرة، العراق، 2009.

المستويات لكن النتائج الملاحظة تعطي عكس الآمال المرجوة، ويظهر ذلك جليا في الإخفاقات المتتالية للمنتخب الوطني في التظاهرات العالمية وغياب شبه كلي لأندية الفئات الصغرى أواسط ولفئات الكبرى في المحافل الدولية وخير دليل على ذلك الفريق الذي أهل منتخبنا الوطني إلى نهائيات كأس العالم 2010 بجنوب إفريقيا، و 2014 بالبرازيل أغلبية اللاعبين من خرجي المدارس الأوربية، وهذا دليل على تدني مستوى اللاعب المحلي في البطولة الوطنية، وهذا ما جعل الكرة الجزائرية تعاني وتتخبط من عدة مشاكل أبرزها ضعف التخطيط وفشل السياسات المنتهجة من قبل النوادي الرياضية، وقد انعكس ذلك على المستوى العام للفرق والمنتخبات الوطنية بمختلف أقسامها في الهرم الوطني لهذه الرياضة.

ولا يختلف ذلك مما هو عليه الآن في ولاية جيجل، وبعد مشاهدتنا للعديد من المقابلات والهزائم المتكررة لبعض فرق كرة القدم بالولاية، والبقاء في نفس المستوى كل سنة وصعوبة الصعود إلى مستوى أعلى منه، تجلى لنا أن هناك تدني في مستوى اللاعبين خاصة من الناحية البدنية والمهارية، وعلى ضوء مهارات كرة القدم فإن مهارة التصويب على المرمى من أهم المهارات في الجانب التقني التي تركز عليها الكثير من الفعاليات أثناء المنافسات، فهي تتطلب إجابة تامة خاصة من طرف لاعبي الهجوم من جهة، و من جهة أخرى فإن ميزة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الإعداد الخاص لم تصل إلى ذروها مقارنة مع ما وصلت إليه كرة القدم الحديثة في هذا اللعبة فإن مردودهما في هذه الفرق يبدو هزيلا في بعض مباريات بطولة الهواة، ويعود السبب في ذلك إلى ضعف التكوين على المستوى القاعدي ومحدودية مستوى المدربين، غياب البرامج التدريبية الفعالة التي بواسطتها يمكن من تحقيق التفوق في المنافسات، ونظرا للأهمية التي تكتسبها الوحدات المقننة ووفق الأسس العلمية كان من الواجب علينا أن نحمل على عاتقنا القيام بهذه المهمة لكوننا طلبة تخصص التدريب الرياضي الأمر الذي دفع بنا إلى دراسة هذا الموضوع وذلك باقتراحنا وحدات تدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى.

قمنا بتقسيم دراستنا إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي، وقد اشتمل الجانب النظري على

ثلاثة فصول تشكل الخلفية النظرية للدراسة

الفصل الأول بعنوان القوة المميزة بالسرعة والذي تطرقنا فيه إلى التعريف بالقوة المميزة بالسرعة وخصائصها والعوامل المؤثرة فيها بالإضافة إلى طرق تنميتها.

الفصل الثاني فكان حول التصويب في كرة لقدم والتي تطرقنا فيه إلى تعريف التصويب وأنواعه وكيفية التصويب وخطواته الفنية بالإضافة إلى إرشادات تطويره،

الفصل الثالث والموسوم بخصائص الفئة العمرية وتحدثنا فيه إلى التعريف بفئة الأواسط وحاجاتها ومميزاتها بالإضافة إلى الخصائص البدنية والنفس حركية في عملية التصويب.

أما الجنب التطبيقي فهو بدوره قسم إلى ثلاثة فصول الفصل الرابع متعلق بالإجراءات الميدانية للبحث والمتمثلة في تحديد منهج الدراسة وعينة البحث ومجالاته والطرق المتبعة ووسائل جمع البيانات.

الفصل الخامس تم فيه عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها النتائج المتحصل عليها من الاختبارات البدنية والمهارية بعد عرضها في الجداول والأشكال البيانية ، ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات مستعينين في ذلك بأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة وقمنا بوضع الاستنتاجات العامة المتعلقة بفروض الدراسة.

الفصل التمهيدي

1. الإشكالية

المتطلبات الحديثة في لعبة كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنيا ومهاري عاليا، لاسيما وأن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال للقوة والسرعة، وارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في فريقه إذ عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة المباراة، دخل التدريب الرياضي مرحلة في غاية التعقيد والتحديد في فنيات وطرق اللعب وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهاري ومن أجل التحقيق لأسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف للارتقاء بالرياضيين إلى أعلى مستويات في الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه الباحثون في مجال كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية، واختيار أفضل محتوى تدريبي فيها ثروة قومية ينتفع منها المجتمع ليرتقي بلاعبيه إلى مصاف الفرق الكبرى.

ونتيجة للارتباط الوطيد ما بين الإعداد البدني والمهاري في لعبة كرة القدم أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية و لاسيما القوة المميزة بالسرعة والتي يركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية والتي تعد إحدى القدرات البدنية الخاصة التي يحتاجها اللاعب في طبيعة اللعبة، فإن معظم مهارات فعاليات كرة القدم تنفذ من خلال استخدام هذه الصفة لأدائها التي تعتبر من الركائز الأساسية لبناء الرياضي والوصول به إلى أفضل إنجاز من خلال معرفة أفضل الطرق لتتميتها.

القوة المميزة بالسرعة لا تعني الأداء اللحظي لمرة واحدة وإنما الأداء خلال زمن معين ولأكبر عدد من التكرارات، أي السرعة في الأداء (هذه التكرارات تكون منحصرة بين "10 - 15" وهذا للعمل في النظام الأول ATP-CP، في حين أن زمن أداء القوة الانفجارية يجب ألا يزيد عن "2-3") (Dirix, 1988).

ويتفق المختصون في مجال التدريب أن أهمية القوة المميزة بالسرعة لجميع الألعاب الرياضية أنها تلعب دورا هاما كإحدى القدرات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل الوثب للأعلى والتصويب في كرة القدم.¹

¹ عادل عبد البصير، التدريب الدائري والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مطبعة الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص99.

إن مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم باعتبارها عملية تمرير الكرة من لاعب آخر أو تسديدها نحو المرمى، ولكن هذا لا يتحقق عن طرق الصدفة وإنما هو ثمرة جهد مدرب كفؤ وذلك باستخدام أفضل الأساليب العلمية من أجل تطويرها.

"وتعد مهارة التصويب بكرة القدم من أكثر المهارات الأساسية أهمية لما لها من دور كبير في تحقيق الفوز في المباراة، ولقد وجد من خلال تحليل المئات من المباريات العليا أنه من الصعوبة أن يخسر فريق إذا ما أدى عشرة تهديفات ناجحة نحو المرمى"¹، إذ أن إجادة تنفيذ الخطط مرهون باللحظة الأخيرة والحاسمة في إدخال الكرة إلى الشباك، و كثير من الأحيان نرى بعض الفرق أنه من السهل عليها الوصول إلى مرمى الخصم ولكن من الصعب عليها إنهاء الهجمة كما ينبغي ولاسيما فرقنا المحلية والجهوية.

ولقد أصبح التحضير البدني المدمج من أهم الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية خلال فترات ومراحلها المختلفة، الأمر الذي يتطلب من المدربين تدعيم هذه العمليات عن طريق البرامج التدريبية وإدراج التمرينات المناسبة في محتوى الوحدات اليومية، وتشكل مهارة التصويب الجزء الأكبر من مهارات كرة القدم، كما أن المتطلبات البدنية تعتمد على نوعية النشاط الرياضي عامة وصفة القوة المميزة بالسرعة خاصة والتي تأخذ النقطتين المرجوتين على عاتق المدربين من أجل تطويرهما وفق أسس علمية صحيحة وبناءة، وعليه فإن التدريب على هذه العوامل البدنية والمهارية يتطلب حيزا زمنيا في إعداد برامج تدريب الأواسط في كرة القدم.

وهذا ما دفعنا لطرح التساؤل العام التالي:

هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم؟

2. التساؤلات الفرعية

هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم؟

هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم؟

¹ طلحة حسام الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994، ص86.

3. فرضيات الدراسة

1.3 الفرضية الرئيسية

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب نحوى المرمى لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

2.3 الفرضيات الجزئية

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم؟

للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم؟

4. أهداف البحث

تهدف دراسة البحثان الحالية إلى:

- الكشف عن مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

5. أهمية البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- إبراز أهمية الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب لدى كرة القدم.

- محاولة مواكبة الحداثة في التدريب بالاعتماد على النظريات الحديثة في التدريب.

- أهمية الجانب التطبيقي كبرنامج للمهارة والصفة البدنية للارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين في كرة القدم.

- إثراء المكتبة الجامعية كمرجع علمي للاستفادة منه.

5. أسباب اختيار الموضوع

1.5 أسباب ذاتية

- ميول الباحثان نحو هذا النوع من البحوث والذي هو في مجال التخصص.
- معرفة أفضل الطرق التدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة و تحسين مهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم.

2.5 أسباب موضوعية

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- محاولة الارتقاء بمستوى كرة القدم على المستوى المحلي والوطني.

6. تحديد المفاهيم والمصطلحات

1.6 الوحدات التدريبية

اصطلاحاً:

يعرفها فايناك: " بأنها وسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فتراتنا ومراحلها المختلفة وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب، فقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه والوحدة التدريبية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في طريقة التدريب".¹

وتعرف أيضا: " بأنها نواة عملية التخطيط اليومي إذ ينظر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي، إذ تختلف الوحدة التدريبية الواحدة عن الأخرى باختلاف الوظائف والهدف حيث تشمل الوحدات على أشكال مختلفة من المحتويات والوسائل التي تهدف إلى أشكال متباينة من التركيز".²

¹ Weineck jurgain.manuel d'entrainement. Edition vigot.3eme paris.1993.p318.

² قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط2، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 2009، ص820.

إجرائيا:

هي مجموعة التمارين المدمجة خلال الحصص التدريبية التي اقترحناها في دراستنا لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتطوير مهارة التصويب.

2.6 القوة المميزة بالسرعة

اصطلاحا:

يعرفها هارة: "هي أقصى قوة عضلية متكررة في أقل زمن ممكن".¹
ويعرفها لارسون: "هي القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر زمن ممكن وبسرعة حركة مرتفعة".²

إجرائيا:

وهي مجموع الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب في اختبار الحجل على ساق واحدة مسافة 30 متر.

3.6 التصويب

اصطلاحا:

يعرفه أحمد يوسف متعب: فهو "يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي والجماعي للفريق فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات خطية مهما تعددت أنواعه وطرق أدائه فإنها تؤدي لغرض واحد وهو اجتياز الكرة بالكامل محيطها حدود المرمى".³
وحسب كمال لموي: "هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي".⁴

إجرائيا:

هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها لاعبي أواسط في اختبار دقة التصويب من الثبات واختبار التصويب من الحركة.

¹ ريسان خريبط مجيد، على تركي مصلح: نظريات لتدريب القوة، د.ط، بغداد، 2002، ص 52.

² عادل عبد البصير، مرجع سابق، ص 108.

³ محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية في كرة السلة، ط1، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 2010، ص 79.

⁴ سعد سعود فؤاد: أثر الإثتان على تعلم دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2002، ص 13.

4.6 الفئة العمرية 17-19 سنة (الأواسط)

اصطلاحا

يعرفها " جوزيف ستون وتشرشل " في كتابهما الطفولة والمراهقة: " أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ وبداية ليست دائما واضحة، ونهاية المراهقة تأتي مع إتمام النضج الاجتماعي دون تحديد ما وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي.¹

وتعرف أيضا بأنها: " هي فترة من العمر تقع بين البلوغ وسن الرشد ، تختلف بحسب الأفراد، ولا كنها تمتد عادة من سن 12 إلى 20 تتميز بالقلق وبظهور الدوافع الجنسية والشوق إلى الاستقلال ".²

إجرائيا

هي الفئة التي طبقت عليها الوحدات التدريبية المقترحة بغية تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب.

7. الدراسات السابقة والمثابرة

تمهيد

تعتبر الدراسات والبحوث السابقة ذات أهميه بالغه لما تتضمنه من حقائق ومعلومات وما توصلت إليه من نتائج بمثابة الذخيرة العلمية التي يستخدمها الباحثون والرؤيا العلمية الصحيحة في إتباع الخطوات الموضوعية للإجراءات المختلفة في بحوثهم وفي إيجاد الحلول المناسبة للصعوبات التي تعترض طريقه كمن أنها تنير الطريق أمام الباحث ذلك لأنها تلعب الدور الهام في ترتيب الأفكار البحثية التي يجب أن تراعي في منهجية هذه الدراسة البحثية المماثلة بالإضافة إلى الاسترشاد بالطرق المختلفة للمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحثون من قبل، ونظرا لاختلاف توقيت إجراء هذه الدراسات والأبحاث لذا فسوف يقوم الباحثان بعرضها من خلال ترتيب تصاعدي بدءا من تاريخ نشر كل دراسة على حده من الأقدم إلى الأحدث ثم يلي ذلك تحليل لما سبق عرضه من إجراءات ونتائج لهذه الدراسات والأبحاث وذلك بهدف استخلاص الجوانب التي يمكن الاستفادة منها في هذه الدراسة البحثية.

¹ ميخائيل إبراهيم أسعد:مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، دار الجبل، بيروت، لبنان، 1995، ص212.

² هبه محمد عبد الحميد:معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، ط1، دار الهداية ناشرون وموزعون، عمان، الأردن 2008، ص165.

- الدراسة الأولى

دراسة أشرف على جاب 1990.¹ تحت عنوان " برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لأواسط كرة القدم." هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة قدم فئة 17 سنة، إضافة إلى تحديد أثر البرنامج التقليدي في تطوير الجانب البدني وتحديد أثر أي برنامج الأكثر تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم فئة 17 سنة.

استخدم النهج التجريبي، وقد شملت العينة 20 لاعب فئة 17 سنة، وقد تم إختيارها بالطريقة العمدية واستعمل الباحث الإختبارات البدنية والمهارية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المقترح كان له أثر إيجابي لتطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم.

- الدراسة الثانية

دراسة إنياد حميد الخزرجي 2002.² تحت عنوان: " تأثير إستخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لأعمار 15-17 سنة." هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر المنهج التجريبي بأسلوب التدريب الدائري في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، وكذلك التعرف على أثر المنهج التدريبي بأسلوب المحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، وكذا التعرف على الأسلوبين الدائري والمحطات الأفضل في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت عينة البحث على 24 لاعب، وتم اختيارها بالطريقة العمدية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى: أن أسلوب التدريب الدائري وأسلوب المحطات أثر إيجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارات الأساسية في كرة اليد.

¹ المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد9، جامعة مستغانم، الجزائر، 2011، ص93.

² إنياد حميد الخزرجي: تأثير إستخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.

- الدراسة الثالثة

دراسة بوكراتم بلقاسم 2007-2008¹. تحت عنوان: "تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط. وعلى أثر التدريب البليومتري في بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. كما هدفت أيضا للكشف عن مدى أهمية القوة والسرعة في هذه المرحلة العمرية، وعن المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق التدريب البليومتري. استخدم المنهج التجريبي. وتكونت عينة البحث من 40 لاعب فئة أواسط 16-18 سنة لكل من العينتين الضابطة والتجريبية، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية. توصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب البليومتري يؤثر إيجابيا على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

- الدراسة الرابعة

دراسة هاو كار سالار أحمد 2008-2009². تحت عنوان: "أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات". هدفت الدراسة إلى التعرف على اثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات. استخدم المنهج التجريبي. وقد شملت عينة البحث على 12 لاعب وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية غير منتظمة وقسموا على مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية. توصلت نتائج الدراسة إلى أن طريقة التدريب التكراري أثرت إيجابيا على صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات.

¹ بوكراتم بلقاسم: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007-2008.

² هوكار سالار أحمد: أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 2008-2009، ص15.

- الدراسة الخامسة

دراسة مؤيد وليد نافع 2010.¹ تحت عنوان: "تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين من خلال إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة واستخدام تمارين تؤدي إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين من خلال اختبار الحجل لمسافة 30م فضلا عن تأثير هذه التدريبات على تطوير مهارة التهديف من خلال اختبار دقة التهديف. استخدم المنهج التجريبي. وقد شملت عينة البحث على 20 لاعب من فريق الجامعة التكنولوجية، وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التدريب الفترتي مرتفع الشدة يؤثر إيجابيا على صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم.

الدراسة السادسة

- دراسة مثنى ستار حسني الخزرجي 2011.² تحت عنوان: "أثر منهج تدريبي بأسلوب تدريب الفارتك لتطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم".

هدفت الدراسة إلى إعداد منهج تدريبي بأسلوب الفارتك لتطوير المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين كرة القدم، إضافة إلى معرفة أثر تدريب الفارتك في تطوير بعض المهارات الأساسية ومعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم فئة 17-18.

استخدم المنهج التجريبي. وقد شملت عينة البحث على 20 لاعب، وإختيارها بالطريقة العمدية واستعمل الباحث الاختبارات المهارية والأجهزة.

وتوصلت الدراسة إلى أن تدريبات الفارتك تؤدي إلى تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني.

¹ مؤيد وليد نافع: تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية الرياضية، الجامعة التكنولوجية، 2009-2010، ص 23.

² ستار حسين الخزرجي: أثر منهج تدريبي بأسلوب الفارتك في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، 2001.

- الدراسة السابعة

دراسة بن حرية معتز بالله 2011-2012¹. تحت عنوان: " دور طريقة التدريب المستمر في تعلم مهارة التسديد نحو المرمى".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور التي تلعبه طريقة التدريب المستمر في تعلم مهارة التسديد نحو المرمى". استخدم المنهج التجريبي. وقد شملت عينة البحث على 20 لعب فئة 12-15 سنة، وتم اختيارها بالطريقة العمدية.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى: الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى، زيادة قوة التسديد نحو المرمى وتعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

- الدراسة الثامنة

دراسة صالح شافي ساجت، وعد عبد الرحمان فرحان، حسين جيب مصلح 2013². تحت عنوان: " أثر استخدام أسلوب التبادلي والإكتشاف المجه في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الأسلوب التبادلي في تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم للطلاب، وكذلك التعرف على تأثير أسلوب الإكتشاف الموجه في تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم للطلاب، وكذا التعرف على أفضلية التأثير في أي من الأسلوبين في تعلم مهارة التهديف من الحركة بكرة القدم للطلاب.

استخدما المنهج التجريبي. وقد شملت عينة البحث على 77 طالب من كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار، وتم اختيارها بالطريقة العمدية. وقد أسفرت هذه الدراسة على أن استخدام الأسلوب التبادلي والإكتشاف الموجه لكل منها تأثير خاص في تعلم مهارة التهديف من الحركة وله تأثير أكبر في تعلم مهارة التهديف من الحركة في لعبة كرة القدم من أسلوب الإكتشاف الموجه.

¹ بن حرية معتز بالله: دور التدريب المستمر في تعلم مهارة التسديد نحو المرمى، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، جامعة بسكرة، 2011-2012.

² دراسة صالح شافي ساجت، وعد عبد الرحمان فرحان، حسين جيب مصلح: أثر استخدام أسلوب التبادلي والإكتشاف المجه في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار، المجلد6، العدد الثاني، 2013، ص357.

8. التعليق على الدراسات السابقة

من خلال إطلاع الباحثان على العديد من البحوث ونتائج تقارير الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بموضوع الدراسة، تبين أن هناك اتفاق كبير من حيث الأهداف، إذ أن أغلب الدراسات تناولت موضوع تأثير طريقة تدريبيه على صفات بدنية ومهارية لدى لاعبي كرة القدم ماعدا الدراسة الأولى لم يتطرق إلى تحديد الطريقة التدريبيه، أما الدراسة الثالثة فكانت في اختصاص كرة اليد، ويتضح لنا جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي لحل مشكلاتهم نظرا لملاءمته للدراسة الميدانية، أما فيما يخص العينات التي أجريت عليها هذه الدراسات فكانت أغلبها مطابقة لفئة أواسط ماعدا الدراسة السابعة فكانت مطبقة على الفئات الصغرى، بالإضافة إلى الدراسة الثامنة فقد أجريت على الطلبة الجامعيين، كما أن حجم العينات المستخدم فيتراوح ما بين 20-40 لاعب ماعدا الدراسة الثامنة والتي بلغت حجم عينتها 77 طالب، والتي كانت من نفس الجنس أي ذكور، واتفقت أغلب الدراسات في كيفية اختيار العينة التي كانت بالطريقة العمدية، ماعدا الدراسة الثالثة، الرابعة، السابعة، فكانت بالطريقة العشوائية.

وقد اشتركت جميع الدراسات في طريقة وأدوات جمع البيانات والمتمثلة في الاختبارات البدنية والمهارية وذلك حسب هدف كل دراسة، فضلا عن الطرق الإحصائية المستخدمة في معالجة وتحليل النتائج المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار الدلالة ت ستودنت، ومعامل الارتباط بيرسون والذي استعمل للتحقق من الأسس العلمية للاختبارات.

وكانت النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسات تقر بأن البرامج التدريبيه المطبقة ساهمت في الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والمهارية المدروسة.

ساعدتنا هذه الدراسات

- في إعداد صياغة للكثير من مفاصل البحث كالمقدمة ومشكلة البحث وأهدافه وفروضه.
- تحديد المتغيرات المتعلقة بالمحددات قيد الدراسة وسبل تحديد الاختبارات وأدوات القياس المستخدمة في إجراءات البحث .

- وأسترشد الباحثان بالدراسات السابقة في أسلوب اختيار العينة للدراسة الحالية .
- توجيه الباحثان إلى اختيار أنسب الأساليب والقوانين والمعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- كما أسترشد الباحثان بنتائج معظم الدراسات السابقة عند تفسير نتائج الدراسة الحالية. واختيار الأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشتها.

الجانب النظري

الفصل الأول

القوة المميزة بالسرعة

تمهيد

تعد القوة العضلية أحد المكونات للياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالرياضي إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، وتتطلب لعبة كرة القدم إلى القوة المميزة بالسرعة وذلك حسب طبيعة اللعبة وأسلوب الأداء المهاري المركب من سرعة المناولة والإستلام وكذلك سرعة الهجوم نحو هدف الخصم مما يتطلب تطوير القوة المميزة بالسرعة في مرحلة التدريب لإعداد الخاص من أجل العمل على تنمية المجاميع العضلية التي يقع عليها الحمل التدريبي نتيجة للمجهودات المبذولة للإرتقاء بمستوى الرياضي نحو الغاية المرجوة.

لذا سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تعريف القوة المميزة بالسرعة، أهميتها بالنسبة للاعبين كرة القدم، الطرق الفعالة لتنميتها، وخصائص الحمل في تطويرها، والعوامل المرتبطة بها.

1. تعريف القوة المميزة بالسرعة

يعرفها (علي فهمي البيك) : "هي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة الانقباضات العضلية."¹

وحسب (Telman. R) "هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية."²

أما بالنسبة لـ (جونس ونيلسون) فهي "القابلية على إخراج أقصى قوة في أقل زمن ممكن."

أشار كذلك (محمود عثمان 2002): "هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام انقباضات عضلية سريعة."³

ويرى (عصام عبد الخالق 1999) : "بأنها كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في أقل وقت ممكن."⁴

¹ علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية، د.ط، 1992، ص 129.

² R.taelman , Football technique nouvelles d'entraînement, 1990, p26.

³ Jonson et Nelson, practiced measurement for evolution in physical education, minneso ta burgess, 1979, p 200.

⁴ محمود عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، د.ط، دار القلم، الكويت، 1998، ص 210.

2. أهمية القوة المميزة بالسرعة

إن الشكل الثاني للقوة العضلية هو القوة المميزة بالسرعة وهي مركبة من صفتين القوة العضلية والسرعة، والتي تحتاج إلى توافق وانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة ونتيجة لأهمية القوة المميزة بالسرعة فإن الكثير من الفعاليات تحتاج إليها وبدرجات مختلفة اعتماداً على المرحلة التدريبية التي وصل إليها الرياضي في نوع النشاط الممارس من قبله، فهي مهمة في منافسات الألعاب الفردية سواء كان ذلك في الحركات الثنائية المتكررة، كالسباحة، الركض، أما الحركات الثنائية التي تؤدي لمرة واحدة كما في الرمي، القفز، الوثب.¹

وتحتاج لعبة كرة القدم إلى القوة المميزة بالسرعة وذلك لأن طبيعة اللعبة وأسلوب الأداء المهاري المتضمن من سرعة المناولة والاستلام، وكذلك سرعة الهجوم نحو هدف الخصم مما يتطلب زيادة القوة والدقة في التصويب.

هذا يتطلب بطبيعة الحال إلى قوة عضلية متكررة في مدة زمنية قليلة، مما جعل اللعبة تعتمد على صفتي القوة العضلية والسرعة بالدرجة الأساس، حيث أن كلاهما تعملان في خدمة الأداء الحركي للاعبين ولأن هاتين الصفتين هما المحصلة النهائية للأداء بشكل سليم، الأمر الذي يؤكد أهمية القوة المميزة بالسرعة كأساس بدني يرتكز عليه الأداء المهاري للعبة، وإن الغاية الأساسية من تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم في مرحلة التدريب الإعداد الخاص من أجل العمل على تنمية المجاميع العضلية الرئيسية التي يقع عليها الحمل الرئيسي للمقاومة أثناء السباقات بانقباضات عضلية تتميز بالسرعة.²

3. خصائص القوة المميزة بالسرعة

- الانقباض العضلي الحاد خلالها يكون ناتجاً عن عدد كبير جداً من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي تنقبض عادة في القوة العضلية القصوى.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

¹ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: ط2، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 2001، ص169.

² قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998، ص390.

- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.²

4. العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة

- يعتبر التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة.

- أما بالنسبة للمقطع العرضي للألياف أو التضخم العضلي فيرتبط بالقوة المميزة بالسرعة تبعاً لنوع النشاط الرياضي، ففي بعض الأنشطة التي تتطلب مواجهة مقاومة كبيرة من عدو المسافات القصيرة أو الوثب العالي أو الوثب أو الطويل يمثل الجسم مقاومة كبيرة تتطلب الزيادة في المقطع العرضي للألياف أو الزيادة في التضخم العضلي.

- توجد أنشطة رياضية أخرى يواجه فيها اللاعب فيها مقاومة الأدوات التي يستخدمها مثل: الجلة والمطرقة والرمح، وأحياناً تكون المقاومة في شكل وزن الجسم المنافس في هذه الأنشطة ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالتضخم العضلي، أما في حالة قلة المقاومة التي يواجهها الرياضي مثل: التنس والملاكمة والسلاح وغيرها فإن مساحة المقطع العرضي للعضلة لا يشكل أهمية كبيرة.

ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف و العضلات، وتحسن التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عالياً من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري.¹

5. تنمية القوة المميزة بالسرعة

تحدد متطلبات التدريب الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة بنوع التمارين المستخدمة لهذا الغرض وعند استخدام التمارين العامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون متطلبات التدريب كالتالي:²

- أن تكون قوة وسرعة الانقباض العضلي عاليين.

- أن تكون شدة المجهود من 30-50% من استطاعة الرياضي القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة مباشرة، بينما يجب أن تكون شدة المجهود من 60-75% من الاستطاعة القصوى إذا كان الهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة بصورة غير مباشرة ومع تنمية القوة العظمى في نفس الوقت.

¹ أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 2012، ص147.

² ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح، مرجع سابق، ص 56.

- أن يكون حجم المجهود منخفض أي يكون عدد تكرار التمرين قليل من 06-10 مرات وذلك حسب وزن الأثقال المستخدمة.
 - أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية 2'-5'، وتتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة التمارين الخاصة ما يلي:
 - أ تكون شدة المجهود متناسبة مع السرعة المطلوبة لتأدية التمرين ومع التركيب الحركي للتمرين بشكل عام.
 - أن يكون حجم المجهود منخفض أي عدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات من التمارين المنفذة قليلة.
 - أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية إلى حد ما. ويتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة المباراة ذاتها كالتمرين مايلي:
 - أن تكون مكونات وشروط التمرين مطابقا أو مشابهها إلى حد كبير للأداء المطلوب في المباراة الرسمية.
 - أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.
 - أن تزيد المقاومة تدريجيا من أجل تحسين القوة المميزة بالسرعة.
 - أن يكون حجم المجهود منخفضا أي عدد مرات تكرار التمرين قليل.
 - أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية من 2'-5'.
 - اختيار التمارين تبعا لقوة إرادتها.
- تعتمد عملية تنمية واكتمال الصفات البدنية، القوة، السرعة، الجلد، وذلك بالصورة الأساسية على شدة استخدام القوة أي مقدار شدة التمرينات، وحتى يمكن بناء برنامج تدريبي بطرق مختلفة باستخدام تمارين ذات أحمال متغيرة الحجم والشدة فإن الأمر يتطلب أن يراعى الاستناد على اختبار المستوى الضروري لاستخدام القوة في كل تمرين مختار.
- وبما إن نوع القوة المميزة بالسرعة يتعلق دائما بنوع الرياضة المنافسة ومتطلباتها، فيجب أن يكون التدريب الخاص لتنمية القوة المميزة بالسرعة هادف لتحسين مستوى أداء الرياضي بحركات معينة.

حمل التدريب الرياضي: يعتبر حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية للتأثير على فرد ويؤدي ارتفاع وتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية، أي هو كل ما ينجم أو تستدعيه إثارة حركية هادفة عن مجهود بدني وعصبي في الجسم.¹

6. أنواع حمل التدريب

هناك نوعين لحمل التدريب الرياضي هما:²

1.1.6 الحمل الخارجي: ونعني به كل الحركات أو التمرينات التي يقوم بها اللاعب لتطوير حالته البدنية أو تحسين دقة الأداء المهاري له أي زيادة خبرته الخطئية، وهذه التمرينات يمكن تحديدها زيادة أو نقصانا، شدة وحجما وفقا لما يراه المدرب من متطلبات برنامج التدريب اليومي أو الأسبوعي.

2.1.6 الحمل الداخلي: وهو الانعكاس لأثر الحمل الخارجي على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات والقلب والدورة الدموية والريثتين والأجهزة الحيوية والجهاز العصبي، ولما كان الحمل الخارجي يمكن التحكم فيه من حيث سرعة الأداء أو مقدار قوة التمرينات أو مقدار الوثب العالي، ذلك فإنه كلما زادت شدة وقوة الأداء التمرينات الحمل الخارجي زاد أثر الأجهزة الحيوية للجسم، ومن هنا يجب تذكر المدرب أن الحمل الداخلي يمكن قياسه بالأجهزة العلمية ويظهر لنا عند قياسه مقدار مناسبة الحمل الخارجي لقدرات اللاعب، ومن ثم يمكن تقييمه والتعرف على مناسبة العمل المعطى للاعب وتعديله وفقا لما يراه اللاعب.

7. مكونات حمل التدريب

1.7 شدة الحمل: هو مقدار الثقل أو المقاومة التي تستطيع رفعها أو كمية التدريب خلال وحدة من الزمن أو كمية التدريب وعلاقتها بعدد المحولات التي يؤديها اللاعب.

2.7 حجم الحمل: وهو مقدار أو كمية التدريب أو عدد التكرارات بوحدات القياس متر، كلغ، عدد المرات.³

3.7 الراحة: ويقصد بها مدى كثافة الحمل مدى طول أو قصر الفترات الزمنية التي تستغرق في الراحة بين إعادة تكرار الجهد البدني التمرين أو بين الجهود التمرينات المكونة للحمل.⁴

¹ محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، ط 1، دار التوزيع والنشر، الإسكندرية، مصر 2014، ص124

² نايف مقضي الجبور: الرياضة النسوية الفردية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012 ص30.

³ أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004، ص 71.

⁴ عامر فاخر، فاضل كامل منكور: إتجاهات حديثة في التدريب الحمل، القوة، الإطالة، التهذئة، ط1، مكتبة المجتمع العربي عمان، الأردن، 2012، ص91.

8. خصائص حمل التدريب في تطوير القوة المميزة بالسرعة

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية الانفجارية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة ما يلي:

- بالنسبة لشدة الحمل: استخدام مقاومات تتراوح من 40-60% من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله.
- بالنسبة لحجم الحمل: أن لا يزيد عدد تكرار التمرين الواحد 10 مرات، وتتراوح عدد المجموعات من 6-8 مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة، وتكون السلسلة الموائية مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

- بالنسبة لفترات الراحة بين المجموعات: حتى استعادة الشفاء كاملاً 3-4 د.¹

حيث يمكن توضيح خصائص حمل التدريب السالف الذكر لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال

الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يوضح خصائص حمل التدريب لتطوير القوة المميزة بالسرعة.²

مكونات الحمل	خصائص الحمل
سرعة الأداء	عالية
الشدة	_ من 40-60% من أقصى قدرة اللاعب إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة مباشرة وكانت القوة القصوى ذات بناء جيد _ من 60-75% من أقصى قدرة اللاعب إذا كان الهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة بصورة غير مباشرة مع تطوير القوة العظمى في نفس الوقت.
الحجم التكرارات	عدد مرات تكرار التمرين من 6-10 مرات
الكثافة فترات الراحة	تكون كافية لاستعادة الحالة الوظيفية من 2-5د
المجموعات	3_5 مجموعات
عدد مرات التدريب الأسبوعية	3مرات أسبوعياً

¹ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر 2002، ص 121.

² مهندس حسن البستاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005، ص 322.

9. مفهوم طرق التدريب

تمثل القدرات البدنية الأساسية القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات حمل التدريب.¹

ويعرفها محمد لطفي السيد 2000: " هو نظام الاتصال المخطط الإيجابي بالتفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية".

وتعرف أيضا بأنها: " هي مختلف الطرق والوسائل التي يمكن عن طريق استخدامها في التدريب لتنمية وتطوير القوة العضلية".²

10. أنواع وطرق تدريب القوة المميزة بالسرعة

10.1. التدريب البليومتري: يعتمد التدريب البليومتري على لحظات التسارع التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية كما هو الحال في الوثب الارتدادي بأنواعه، أيضا هذا الأسلوب يساعد على تنمية القوة المميزة بالسرعة وبالتالي فإنه يحسن الأداء الديناميكي خلال أداء الوثب، لكن حسب احتياجات كرة القدم يجب التركيز على التدريب الإيزوتوني أو الإيزوكينيتيك لما له من خصوصية انقباضات مركزية مباشرة بعد الانقباض اللامركزي لأن مواقف اللعب تحتاج في البداية إلى قوة حركية تتخللها قوة ثابتة في أغلب فتراتها مثل: تغطية الكرة والمحافظة عليها عند الاحتكاك مع المنافس، كما يجب التركيز على بعض التدريبات البليومترية خاصة عند توجيه القوة في مساراته المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء.³

1.1.10 تشكيل الحمل في التدريب البليومتري

- الشدة: أقصى شدة مما يزيد من قوة العضلة.

- الحجم: من 8-10 مجموعات مرتين أو ثلاث في الأسبوع

- الراحة: من 1-2د بين المجموعات.

¹ محمد عريبي عودة: الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2014، ص97.

² طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003، ص237.

³ حمد جابر عبد الحميد: تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الإطالة، تقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الإنتقالية بحث منشور في مجلة علمية، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، مجلد1، أبريل، 2001، ص30.

أمثلة: الوثب، الارتداد بالحجل، الارتقاء.

2.1.10 تأثير التدريب البليومتري: يؤدي التدريب البليومتري إلى التأثير على كل من العضلات والجهاز العصبي معا، كما أنه يفيد بشكل تطبيقي الأداء الحركي بشكل عام ويعتمد على عمل الأعضاء الحس الحركي بالعضلة.

2.10 التدريب الإيزوتوني المركزي واللامركزي: تعتبر التدريبات بالانقباض المتحرك المركزي واللامركزي من أنسب الأساليب لتنمية القوة المميزة بالسرعة بأنها تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا، وتعد أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع لتحسين العلاقة بين القوة العضلية والقوة الانفجارية وذلك من خلال أفضل استخدام أنواع من التمرينات التي تتميز بالانقباضات العضلية العالية من القدرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة.

وأن المبدأ العلمي الذي يتناسب مع كرة القدم لتدريب القوة المميزة بالسرعة هو الانقباض القصير، أي أن العضلة تنبسط وتنقبض حسب الحركة المطلوبة كعملية الارتقاء القوة المتفجرة للرجلين أو عند أداء حركات مركبة كاستلام الكرة ثم التميرير أو التصويب نحو المرمى، ويؤكد طلحة حسام الدين وآخرون أن التدريبات بالانقباض المتحرك انبساط و انقباض هي همزة وصل بين كل من القوة العضلية والسرعة من ناحية أي المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء.¹

1.2.10 تشكيل حمل التدريب

- **الشدة:** تعتبر سرعة الأداء مع المقاومة هي الشدة المقصودة أي أن الشدة العالية أكثر تأثير على الأداء من استخدام الشدة المنخفضة، بحيث توضع أقصى مقاومة يمكن تنفيذها وفقا للسرعة المطلوبة.
- **الحجم:** يحدد عدد التكرارات وعدد المجموعات تبعا للهدف الذي يتفق مع طبيعة الأداء الحركي.
- **أمثلة:** 6 ثوان \times 10 مجموعات.
- 30 ثا \times 2 مجموعات.²

3.10 طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة: تهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة التالية:

- تحمل السرعة القصوى.

¹ أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2003، ص237.

² بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص304.

- القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية.
- تحمل القوة القصوى.

1.3.10 مكونات حمل التدريب الفترى المرتفع الشدة¹

- أ- **شدة مثير التدريب:** تحدد شدة مثير حمل التدريب بالنسبة للأنشطة والتمارين الخاصة بالجري السباحة، الدراجات، هذا بالإضافة إلى تنمية القوة العضلية عند استخدام أحمال إضافية عن وزن الجسم أو بدون استخدام أحمال تكون شدة المثير عالية كما يلي:
 - بالنسبة لتمارين السرعة وتحمل من 80-90% من الشدة القصوى .
 - بالنسبة للقوة العضلية 85% من الشدة القصوى.

- ب- **حجم مثير التدريب:** يرتبط الحجم المتمثل في تكرار التمرينات الخاصة بكل وحدة تدريبية بشدة المثير بصورة مباشرة نظرا للشدة المرتفعة، يقل بذلك حجم تكرار التمرينات نتيجة لتفادي التعب العضلي وينظم العلاقة بين حجم تكرار التمرينات والشدة وفترات الراحة المستحسنة.

ج- فترات الراحة

- تطول فترة الراحة بالنسبة للتدريب الفترى المرتفع الشدة وذلك لزيادة شدة المثير أثناء التدريب وتحدد الراحة المستحسنة كالتالي:

- بالنسبة لمستوى اللاعبين المتقدمين من 90-180ثا ، وعندما يصل النبض إلى 110-120ن/د.
- _ بالنسبة لمستوى اللاعبين الناشئين من 120-240ثا، وعندما يصل النبض 110-120ن/د.

- د- **زمن دوام مثير التدريب:** يجب أن لا يزيد زمن دوام المثير في كل تمرين عن 80-90% من المستوى الأقصى الذي يتحمله اللاعب، وذلك بالنسبة لتمارين الجري والسباحة أما بالنسبة لتمارين الخاصة بالقوة العضلية فيجب أن لا تتعدى 80% من إمكانية اللاعب القصوى.

2.3.10 الخصائص الفيزيولوجية للتدريب الفترى المرتفع الشدة

- زيادة عدد الشعيرات الدموية التي تسمح بوجود الأكسجين أكثر.

¹ بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص304.

- أن يكون عدد مرات تكرار التمرين كافية لتنشيط تكوين الشعيرات الدموية الجديدة حتى يكبر عدد تلك الشعيرات وبذلك يمكن تغطيتها.
- تقليل النفايات الأيضية مثل : حمض اللبن الذي يتسبب في إعاقة العضلات.
- زيادة في سريان الدم للعضلات حيث يسمح بالمزيد من تواجد الأكسجين في العضلات.¹

4.10 طريقة التدريب التكراري: تهدف طريقة التدريب التكراري لتنمية القدرات البدنية أو الخصائص

الحركية التالية:²

- القوة العظمى.
- السرعة القصوى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القدرة الانفجارية.
- تعجيل السرعة التسارع.
- تحمل الخاص بالمنافسة.

تعتبر ذلك أساساً من أسس الارتقاء بمكونات حمل التدريب وذلك يمكن وصف طريقة التدريب التكراري من خلال مكونات حمل التدريب كما يلي:³

أ- **شدة مثير التدريب:** تحدد شدة التدريب بالنسبة للأنشطة والتمرينات الخاصة بالجري والسباحة، وهذا بالإضافة إلى تنمية القوة

العضلية عند استخدام أحمال إضافية عن وزن الجسم أو بدون استخدام أحمال إضافية لأن تصل شدة المثير إلى أقصاها كما يلي:

- بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل تتراوح الشدة لكل تمرين ما بين [90-100] % من الشدة القصوى.
- بالنسبة لتمرينات القوة تتراوح الشدة لكل تمرين من 80-90 % من الشدة القصوى على أنه يمكن الوصول إلى 100 % كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى.

¹ بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 306.

² نايف ماضي الجبور: كرة القدم - مهارات - تدريب - إصابات، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013، ص 289.

³ السيد عبد المقصود، مرجع سابق، ص 290.

ب- **حجم مثير التدريب:** تتميز هذه الطريقة بوصول الشدة إلى أقصاها والذي يترتب عليه تقليل التكرارات والتي تتراوح ما بين 3-6 تكرارات لكل تمرين سواء لتدريبات السرعة أو القوة بحيث لا تتعدى 3 مجموعات.

ج- **فترات الراحة:** نظرا لبلوغ شدة التدريب إلى الحد الأقصى لذلك ينصح بأن تكون فترات الراحة بين تمرينات السرعة في حدود 15-45 ثا، وتمرينات القوة العضلية ما بين 2-3 ثا على أن تؤدي فترات الراحة لبعض التمرينات الخفيفة كالمشي ، تمرينات الإطالة البسيطة... الخ.

د- **زمن دوام مثير التدريب:** يختلف زمن دوام التمرين بين تمرين وآخر، وبالنسبة لتمرينات السرعة تتراوح ما بين 2-3 ثا، أما بالنسبة لتمرينات القوة العضلية فلا تتعدى بضع ثواني.

1.4.10 الخصائص الفيزيولوجية للتدريب التكراري¹

- أن زيادة الميتابوليزم العضلي الناتج عن العمل بالحمل التكراري الأقصى يستلزم من اللاعب العناية بالغذاء كما ونوعا.
- إثارة الجهاز العصبي المركزي نتيجة الشدة القصوى مما يسبب عنه التعب المركزي.
- ينتج عنه كذلك دين أوكسجيني كبير والذي يجبر العضلات على العمل لاهوائيا.
- تتحسن مقاومة التعب المركزي والتعب الموضعي حيث ينتج عنه توافق جيد بين العضلات والأعصاب مما يعطى التدريب بالحمل التكراري فرصة أكبر لتنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى.

5.10 طريقة تدريب اللعب: وتتميز هذه الطريقة بأن الشدة فيها متغيرة طبقا للاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب وتمتاز هذه الطريقة بأن العمل فيها يتشابه مع طبيعة النشاط التخصصي في الكثير من المواقف، وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير العناصر المهارية والبدنية أو الخطئية في كرة القدم وهي طريقة ممتعة ومؤثرة ويكثر فيها تغيير المواقف المختلفة ويستطيع المدرب فيها اختيار التمارين وأزمنتها وواجباتها بما يتناسب مع قابلية وقدرات اللاعبين على سبيل المثال يستطيع المدرب تحديد الواجبات

¹ بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 140.

المطلوبة من اللاعبين تطبيقها كالتأكيد على السرعة والمهارة عندما يحدد عدد لمسات اللاعب للكرة، وكذلك عدد لمسات الكرة لأفراد الفريق ككل أو تحديد عدد التمرينات للفريق في زمن محدد.¹

6.10 التدريب الدائري : ابتكر هذا النوع من التدريب "مورجان وأديسون" بجامعة ليدز بإنجلترا للتلاميذ والطلاب بغرض اكتساب اللياقة البدنية بصفة عامة ومحاولة جذبهم لممارسة النشاط الرياضي ، وتطور مثل هذا النوع من التدريب نتيجة تجارب قام بها كثير من العلماء أمثال كوخ وشوش و التدريب الدائري هو أسلوب للبناء والإعداد البدني يتضمن تكرار تمرينات متقدمة فوق مقدرة اللاعب خلال حدود زمنية وهي :

- يهدف إلى التنمية العضلية وتحسين القدرة الوظيفية.

- يطبق فيه ببطء و زيادة الحمل.

- يساعد في الاقتصاد في الوقت والقياس الذاتي المباشر لمستوى التقدم .

ويؤكد محمد إبراهيم شحاتة على "أن التدريب الدائري يسهم بدرجة كبيرة في تنمية الصفات البدنية القوة التحمل، السرعة، بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة كتحمل القوة و وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة.²

وإن الرياضي ينتقل بشكل دائري ويكون العمل بتحديد التمرين أو الواجب الذي يسمح باختيار التأثير الفعال على مختلف أنظمة النشاط الحيوي للجسم والعضلات ويكون الهدف الرئيسي من استخدام هذه الطريقة هو البلوغ سلفا ولتحديد تأثير أو تفاعل النظام الأساسي للرياضي وتنفيذ هذه التمارين الواحدة تلو الأخرى والراحة يجب أن تكون بعد نهاية كل دائرة تدريبية".³

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، مصر، 2006، ص 322.

² مهند البشتاوي وأحمد إبراهيم الخوجا ، مرجع سابق، ص 279.

³ أنا سكارودوموفيا: الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ط1، ج 2 ترجمة هشام ياسر حسن ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2008، ص 106

11. المبادئ الأساسية في عملية تدريب القوة

1.11 مبدأ الاستمرارية¹

في تدريب القوة نقول أن ما نحصل عليه في فترة التدريب 3 سنوات يمكن أن نفقده خلال ثلاث أسابيع.

إن هذا الأمر أصبح حقيقة لدى الرياضيين الذين يتوقفون عن التدريب لأسباب عديدة، ففي عملية التدريب الذي يبذل فيها الجسم طاقة حركية متزايدة، فإن فترات الانقطاع عن التدريب تقل من إمكانية بدل الطاقة الحركية مقارنة بمستواها السابق، ولأجل زيادة المؤشرات الإيجابية للقوة العضلية فإن فترة التدريب الطويلة والمتواصلة تصبح ضرورية جدا بسبب التغيرات التي تحصل في عمل الكتل العضلية وما يرافق ذلك من تغيرات كيميائية لتحويلها إلى طاقة حركية.

إن عملية البدء في تدريب القوة يجب إعادتها بشكل دائم من أجل عدم تبديد الطاقة والتقدم من أجل منع أن تصل القوة حدودها الدنيا، كذلك كلما كانت فترات التدريب أكبر كلما كانت مؤشرات تدريب القوة أكثر وضوحا وخاصة ظهور حالة التكيف مع التدريب العنيف، وإن هبوط مؤشرات القوة العضلية تعود بالدرجة الأولى إلى فترات الانقطاع أو التوقف عن التدريب، وكلما طالت فترة التوقف ظهرت مؤشرا لهبوط أكثر في القوة.

2.11 الاستمرارية في نمو الجهد: تدريب رياضي المستويات العالية يتميز بالاستمرارية المبنية على تكيف أجهزة الجسم الوظيفية لتحمل الجهد العالي والأعلى منه المبدول أثناء التدريب، وهذا ما أثبتته التجارب أن هذا الأسلوب يؤدي إلى الوصول إلى النتيجة المطلوبة.²

إن من مبادئ القانون الفسيولوجي "إثارة عالية" تأثير عالٍ ولقد أظهرت التجارب والملاحظات الميدانية أن الحصول على حجم تدريبي كبير وشدة عالية يجب ان يكون ملازما لأغلب الوحدات التدريبية خلال الدورة التدريبية الأسبوعية وإن استمرار هو الجهد المبدول مع ملاحظة زيادة كمية التحميل لتدريب القوة العضلية ترجع إلى قابلية الجسم إلى التكيف مع الجهد العالي، وإن هذه العملية تأخذ مداها الكامل بانتظام التدريب واستخدام الدورات التدريبية المتغيرة لتكون محصلتها النهائية تراكما في زيادة القوة

¹ ياسين وديع التركيتي: رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011 ص 285.

² ياسين وديع التركيتي، نفس المرجع، ص 287.

العضلية وتحسين كفاءة أدائها، كما أن الدورة التدريبية تؤدي إلى الوصول لقفزة تدريبية قد تستغرق ثلاث أشهر دورة الجهد طويل الأمد والذي يعتمد على مبدأ الاستمرارية خطوة خطوة لنمو القوة العضلية.

إن زيادة الجهد يتماشى مع زيادة القوة العضلية ويسرع في بداية المسيرة الرياضية ويبطأ في نهايتها، ومع عدم إدراكنا لمعرفة حدود إمكانية تكييف الأجهزة الوظيفية في الجسم البشري فيما يخص تدريب القوة العضلية فإننا يجب أن نعي العاملين الأساسيين الآتين:

- التدرج في تكييف أجهزة الجسم مع زيادة الجهد المبذول باستمرار.

- ملاحظة التعاقب بين الجهد والراحة الضرورية لاستعادة شفاء أجهزة الجسم الوظيفية.

3.11 الإثارة القصوى المصاحبة لتضخم الألياف العضلية: إن كل تمرينات القوة الخاصة بتهديب القوة المميزة بالسرعة أو المطاولة أو تؤدي بصورة أخرى إلى تطوير القوة العضلية وإن الإثارة القصوى والعمل على نمو القوة العضلية أو الكتلة لا تؤدي إلى أداء التمرين فقط بل إلى استخدام عدة طرائق تدريبية، لهذا فعندما نلجأ إلى إجراء تمرين بالشدة القصوى لتمرين واحد أو عدة تمارين فإننا تحقق هدف زيادة حجم العضلة، وإن الملاحظة المحددة لمبادئ الإثارة أثبتت فائدة اللجوء إلى أكثر من طريقة تدريبية في آن واحد وإن طريقة الجهد المتوسط تعني أداء بعض التمرينات بتحميل أكثر من البسيط ثم يؤدي التمرين بعد ذلك بنحو 20 أكثر من السابق ثم إن تغيير درجة الإثارة والتي تتمثل في رفع الأثقال النسبة المئوية للشدة تعني الوصول إلى كفاءة عالية للمحصلة النهائية.¹

ولقد أثبتت التجارب الميدانية بأن هذه الوسيلة هي أفضل السبل الفعالة لتنمية مؤشرات القوة العضلية إذ أن ثبات درجة الإثارة تستدعي بالضرورة تكييف الجسم معها وثبات كفاءته على مستوى واحد مع إمكانية التدني يوماً بعد يوم.

12. الوحدة التدريبية لكرة القدم

الوحدة التدريبية هي المؤشر الأكثر أهمية في التعامل مع مفردات التدريب بأسلوب علمي إذ أنها هي الأداة الرئيسية المستخدمة في عملية التدريب وتسعى وحدة التدريب اليومية بكرة القدم إلى تحقيق الأهداف المهارية والبدنية و الخططية والنفسية ومن الأفضل أن لا يزيد أهداف الوحدة التدريبية عن هدفين للناشئين وثلاثة أهداف للبالغين.²

¹ ياسين وديع التركيبي، مرجع سابق، ص -292.

² أحمد نصر الدين سيد، مرجع سابق، ص30.

1.12 أقسام الوحدة التدريبية : تنقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أقسام القسم التحضيري الإعدادي والقسم الرئيسي والقسم الختامي.

1.1.12 القسم الإعدادي:¹ وهو القسم الذي يتم فيه تهيئة اللاعبين من الناحية البدنية والفنية والنفسية وكل ما يقوم به من أجل التهيئة للقسم الرئيسي وهذا القسم يتكون من جزئين هما:

أ- **الجزء الإداري :** وهو الجزء الذي يشكل من خلال التدريب وهو مهم جدا في تهيئة اللاعبين ذهنيا نظريا لماهية الوحدة التدريبية أهدافها و التمارين التي ستنفذها إضافة إلى أهميتها في تقوية العلاقة بين المدرب واللاعبين من خلال الدقائق القليلة التي يتعامل فيها المدرب بود واهتمام واستفساره عن أحوال اللاعبين ومعنوياتهم .

ب- **الإحماء :** وهذا الجزء يأخذ اتجاهين في الوحدة التدريبية اليومية للإحماء العام والإحماء الخاص.

2.1.12 القسم الرئيسي : يعتبر هذا القسم من أهم أقسام الوحدة التدريبية وأكبرها حيث يشكل أكثر من ثلثي زمن الوحدة ، وهو أيضا يتكون من جزئين:

أ- **الجزء التعليمي :** والذي يتم فيه التعامل مع هدف الوحدة التدريبية من خلال عمليات الشرح والعرض والتطبيق تم التكرارات والتصحيح.

ب- **الجزء التطبيقي**²

والذي يتم فيه التوزيع الفريق إلى مجاميع والعمل على تطبيق ما يتم في الجزء الأول ، إما بالنسبة للتمرينات التي تعطى في هذا القسم وتسلسلها فإنه تسلسل طبيعي وعلمي في أولويات التمرينات التي تعطى في هذا القسم مراعين في ذلك مختلف المبادئ كمبدأ التدرج والتسلسل الحكيم في تعلم مختلف المهارات الخطئية أو اكتساب المزيد من عناصر اللياقة البدنية كما يجب على المدرب التأكد على التدريب الفردي للوقوف على المستوى كل لاعب.

3.1.12 القسم الختامي: إن القسم الختامي للوحدة التدريبية هو الذي تلعب فيه الراحة دورا أساسيا فهو يهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة عودة الأجهزة والأعضاء الداخلية إلى وضعها الطبيعي ، ولتحقيق

¹ أمين خزرل: تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان الأردن ، 2014، ص 220.

² نايف مفضي الجبور ، صبحي أحمد قبلان : الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن، 2012، ص 266.

- هذا الهدف يجب الهبوط بشدة الحمل تدريجياً وذلك بأن تكون التمرينات المستخدمة لها وصفة الراحة الإيجابية خاصة أثناء القسم الرئيسي للوحدة التدريبية على أن يهتم بالواجبات الآتية:
- ✓ الارتخاء وراحة الجهاز العصبي عن طريق تقليل التركيز .
 - ✓ راحة الأجهزة العضوية عن طريق العمل الإيجابي على جعل الحالة الوظيفية طبيعية بالنسبة للقلب والرئتين والدم والشعيرات الدموية وبالتالي يكون طرد الفضلات سريعاً مما يؤدي إلى حدوث الراحة .
 - ✓ إعطاء التمرينات المشوقة للاعبين حتى يشعروا بالرغبة في الاستمرار في التدريب .
 - ✓ التقسيم السريع للوحدة التدريبية.¹

13. الأسس التي يراعيها المدرب عند تخطيط لوضع الوحدة التدريبية

- عندما يضع المدرب خطة تدريبية وعند تنفيذها على المراحل عليه أن يراعي الأسس التالية:²
- أولاً:** تهيئة الجسم للعمل وخاصة العضلات التي تدخلات في الأداء وإعداد اللاعب ذهنياً .
- ثانياً:** التدرج يجب على المدرب مراعاة ذلك فعليه أن يبدأ وحدة التدريب من المهارات السهلة إلى الصعبة ومن التمرينات البسيطة المعرفة من قبل اللاعب إلى التمرينات الجديدة.
- ثالثاً:** فترة التدريب: هناك اختلاف في وحدات التدريب اليومية تبعاً لتخطيط فترة التدريب والعمل على ذلك فإن فترة التدريب تتوقف على حالة اللاعب العامة ، الهدف من وحدة التدريب ، الموسم الرياضي إعداد عام ، مباريات.
- رابعاً:** مبدأ الفروق الفردية: يجب أن يكون العمل على أساس الفروق الفردية وإذا كانت اللعبة جماعية فسيكون العمل الجماعي بمفردهم من ذوي القابليات الضعيفة أو ذوي المهارات الشخصية التي يكفون بها .
- خامساً:** تحديد الهدف: يجب أن يكون هناك هدف أو اثنتان لا أكثر لكل وحدة تدريبية حتى يستطيع المدرب تحقيقها ويفضل عدم الإكثار من الأهداف داخل الوحدة التدريبية حتى لا يؤدي ذلك إلى تحقيق هدف على حساب الآخر.

¹ نايف ماضي الجبور ، مرجع سابق ، ص 267.

² ناهدسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية ، ط 1 ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع عمان، الأردن، 2012 ص 59.

سادسا: التهدئة: عقب وصول اللاعب إلى أعلى مستوى من الفورمة الرياضية على المدرب أن يعمل على تهدئته عقبها وتتوقف هذه التهدئة على شدة الحمل وحجم التدريب وفي هذه الحالة يصل اللاعب إلى مرحلة التكيف في التدريب.

سابعا : إثارة الدافعية: على المدرب أن يعمل على إثارة الدافعية لدى اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية وهذه العوامل هي:

- معرفة الرياضي لقدرته والهدف الذي يريد الوصول إليه .
- العمل على زج اللاعبين في المنافسات التي تتناسب مع إمكانياتهم .
- العمل على إثارة التشوق في العمل التدريبي.
- الحوافز المادية والمعنوية في التدريب والمسابقات.

خلاصة الفصل

من الجدير السالف الذكر يرى الباحثان بأن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهازين العصبي العضلي في التغلب على مقاومة عالية نتيجة انقباض عضلي إرادي في أقل زمن ممكن، وتعد القوة المميزة بالسرعة هي إحدى عناصر القوة العضلية التي ينظر إليها بأنها مكونة من صفتي القوة والسرعة حيث تتميز بسرعة الانقباض العضلي، وذلك حسب خصائص الألياف العضلية لكل لاعب، ونظر لأهميتها فإن الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية تحتاج إليها لكن بدرجات مختلفة، ففي لعبة كرة القدم يحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة المميزة بالسرعة في سرعة المناولة والاستلام بالإضافة إلى تحسين الأداء المهاري والخططي وسرعة أداء اللاعبين في الدفاع والهجوم وبالتالي الوصول إلى أفضل الإنجازات في كرة القدم.

الفصل الثاني

التصويب في كرة القدم

تمهيد

تعد كرة القدم كلعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمهارات الأساسية للعبة، ويعد الأداء المهاري في كرة القدم من العوامل التي يتوقف عليها المدرب والاهتمام بتطويرها خاصة في المراحل العمرية المتقدمة ألا وهي مهارة التصويب التي أصبحت تركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره، وقد أصبح من المهارات التكتيكية والهجومية كانت أو فردية التي يمتلكها اللاعب كسلاح خلال المباريات الرسمية أو الودية، بالإضافة إلى الجانب البدني والحركي الخاص بفعالية مهارة التصويب.

لدى سوف نتطرق في هذا الفصل إلى أهم مهارة من المهارات الأساسية في كرة القدم ألا وهي مهارة التصويب إلى تعريفه وأنواعه وكيفية التصويب وخطواته الفنية والعوامل المؤثرة في نجاحه.

1. تعريف التصويب

- هو مهارة مركبة من مجموعة المهارات المتداخلة منه الدرجة، التمير، المراوغة والتصويب هو ركل الكرة بعد استلامها بإحدى القدمين أو الرأس، وتعتبر حصيلة جهد كل لاعبي الفريق الواحد لإنهاء حالة الهجوم الجماعي سواء بتحقيق الهدف أو ضياعه.¹
- هو حركة فردية نتيجة العمل لكل أعضاء الفريق وتتطلب تجنيد وعطاء للمصوب.²
- هو عماد الفريق نحو تحقيق الفوز وهو نتيجة مجهودات الفريق الهجومي التي تركز في إدخال الكرة في مرمى الخصم.³
- هو تصويب الكرة بدقة وقوة بحيث لا يستطيع حارس المرمى صدها، وهناك عدة طرق للتصويب لكن أنسبها ما يؤدي بواسطة الضربة العادية المشط، ولكي تؤدي بشكل صحيح يجب يؤمن اللاعب بعنصرين هامين هما الدقة والقوة.⁴

¹ غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم- التدريب المهاري، ط1، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012، ص74. 1

² Fredo gaval. Football.technique jeu. Entraînement. édition amphora .1978. p61.

³ موفق أسعد محمود: المهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار الجلة، عمان الأردن، 2008، ص 101. 3

⁴ فرحات جبار سعد الله، رشيد البشتاوي: التدريب العقلي والمعرفي للاعبين كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن، 201 ص206 .

2. أهمية التصويب

من خلال أنظمة طرق اللعب الحديثة والتي تقوم على أساس تكتل دفاعي قوي وهجمات سريعة يتحتم على لاعبي الوسط المساهمة في الهجوم بواسطة القذف من بعيد، كما لا يمكن للمدرب أن يستغني على برمجة حصص تدريبية خاصة بالتصويب وهذا لأهميته في إحراز الأهداف كثيرا بالتسديد نحو المرمى، وهذا يعني أن نسبة الخطورة قد زادت وهنا تصبح الأجهزة الدفاعية أقل مقاومة.¹

3. أنواع التصويب

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي التسديد من الثبات والحركة.

1.3 التصويب من الثبات

يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة والغير مباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد، أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة، زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.

2.3 التصويب من الحركة

وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة الجري التي تمنح فرص أكثر للتهديف خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم.²

4. كيفية التصويب وخطواته الفنية في كرة القدم

ويشير إبراهيم 1994 إلا أن التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطتها إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناءه وتطويره، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل أيضا يتم بالرأس، إلا أن نسبة الأهداف أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التسجيل في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة.³

¹ قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 121.

² قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 73.

³ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 104.

ويذكر كشك والبساطي 2000 أن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ القرار فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له سمات خاصة كالثقة بالنفس مثلا.¹

هناك عدة إمكانيات للتصويب أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلى أن نهىء و نحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح خلال المباراة.

1.4 التصويب بوجه القدم الأمامي

نقصد به وجه القدم الجزء الممتد من رسغ القدم حتى مفصله، أي هو الجزء المغطى برباط الحذاء.²



الشكل رقم (01): يمثل التصويب بوجه القدم الأمامي.

1.1.4 الخطوات الفنية لتنفيذ التصويب بوجه القدم الأمامي³

- ✓ يقترب اللاعب في اتجاه مستقيم من الكرة مواجهها المرمى.
- ✓ تكون الخطوات التي تسبق التصويب مباشرة هي أطول إلى حد ما من باقي خطوات الاقتراب وإن هذا الطول لهذه الخطوة يوفر للرجل الضاربة تأرجح للخلف تمهيدا للأرجحة الأمامية لضرب الكرة.
- ✓ توضع الرجل الغير الضاربة بجانب الكرة وعلى مسافة معينة منها على أن يتيسر رسغ القدم إلى المكان المطلوب لضرب الكرة نحو المرمى مع مراعاة أن ينتقل ثقل الجسم على قدم الارتكاز.
- ✓ تأرجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ مع ثني مفصل الركبة قليلا ثم تأرجح الرجل للأمام من مفصل الفخذ الذي يقود الحركة المرجحة.
- ✓ تكون حركة الجذع طبيعية إلا أنه يميل قليلا للأمام أثناء ملامسة الكرة.
- ✓ تثبيت الرأس لحظة ضرب الكرة.

¹ موفق محمود، مرجع سابق، ص 105.

² مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2010، ص 2.160

³ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 161.

✓ الذراعان تتحركان بصورة طبيعية للاحتفاظ باتزان الجسم أثناء تنفيذ التصويب.

2.4 التصويب بخارج القدم

يستخدم اللاعب خارج القدم في ضرب الكرة وذلك في التصويب على الهدف والمناولة أو للزميل لخداع الخصم، مما اكتسب هذا النوع من الضربات في كرة القدم أهمية كبيرة لخطط اللعب الحديثة وذلك لسرعة أدائه ومفاجئته للخصم، حيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس بالإمكان إرسالها خلف المدافعين أو بينهم وعن طريقها يمكن التهديد بقوة نحو المرمى إضافة إلى فعاليتها في المناولات وخاصة في الضربات الحرة المباشرة.¹



الشكل رقم (02): يمثل التصويب بخارج القدم.

1.2.4 الخطوات الفنية لتنفيذ التصويب بخارج القدم²

- يقترب اللاعب من الكرة في خط مستقيم مع المكان المطلوب لتوجيه الكرة إليه في المرمى والانحراف قليلا.
- أما إذا كان الهدف ضرب الكرة بالرأس وتسير ملتوية فإن الاقتراب يكون بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين الكرة والمكان المطلوب لتوصيل الكرة إليه.
- تكون مسافة اقتراب اللاعب من الكرة تتراوح ما بين 6-7 ياردة على أن يراعي زيادة السرعة تدريجيا كلما اقترب اللاعب من الكرة وأن تكون آخر خطوات قبل ضرب الكرة هي أوسعها.
- توضع القدم الغير الضاربة خلف وإلى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منه كي تسمح للرجل الضاربة بحرية التحرك مع مراعاة إثناء الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلا.

¹ نايف مفضي الجبور، مرجع سابق، ص94.

² مفتي إبراهيم حماد: كرة القدم للفتيات- الأسس التربوية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 59.

- ترمح الرجل الضاربة من مفصل الفخذ للخلف وهي منتثية من مفصل الركبة وتمرجح القدم للأمام على أن يستدير مقدمة القدم رسغ القدم الضاربة للخارج، وبهذا يواجه بباطن القدم الكرة منتصفها القريب للاعب ويتابع الرجل الضاربة للكرة بعد ضربها.
- يميل اللاعب بالجزء العلوي قليلا إلى الأمام وإلى جانب باتجاه الرجل الغير الضاربة رجل الارتكاز وذلك قبل ضرب الكرة.
- يكون وضع الذراعان مناسباً للحفاظ على توازن الجسم.
- يحافظ الرأس على ثباته أثناء ملامسة الرجل الضاربة للكرة والنظر مثبتاً عليها.

3.4 التصويب بباطن القدم

هي أقوى أنواع الضربات وأسرعها نظراً لصلابة الجزء الضارب وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة، وفي هذه الحالة يضطر اللاعب إلى أداء بعض المهارات الصعبة كي تتغلب على الوقوف الحاصل وفي حالات محدودة يضطر اللاعب غالباً إلى استخدام ركل الكرة بباطن القدم في التميرير القصير، التصويب الدقيق كما في ركلات الجزاء، تؤدي هذه الركلة بالجزء المجوف أو المقعر من القدم.¹



الشكل رقم (03): يمثل التصويب بباطن القدم.

1.3.4 الخطوات الفنية للتصويب بباطن القدم²

- الاقتراب يكون في خط مستقيم.
- وضع قدم الرجل الغير الضاربة بجانب رجل الارتكاز بمسافة مناسبة، وثني الرقبتيين قليلاً.
- مرجحة الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ مع ثني الركبة قليلاً.
- مرجحة الرجل الراكلة للأمام تجاه مشط القدم الخارجي.
- ركل الكرة من منتصفها مع ثبات مفصل القدم.

¹ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 92.

² موفق أسعد محمود، نفس المرجع، ص 93.

4.4 التصويب بكعب القدم

إن إمكانية اللاعب على إتقان هذا النوع من ضرب الكرة يوفر له الوقت في تمريرها إلى الزميل في ظروف وحالات اللعب لا تتطلب السرعة في الأداء في الوقت الذي يكون فيه الزميل مستعدا لاستقبال الكرة.



الشكل رقم (04): يمثل التصويب بكعب القدم.

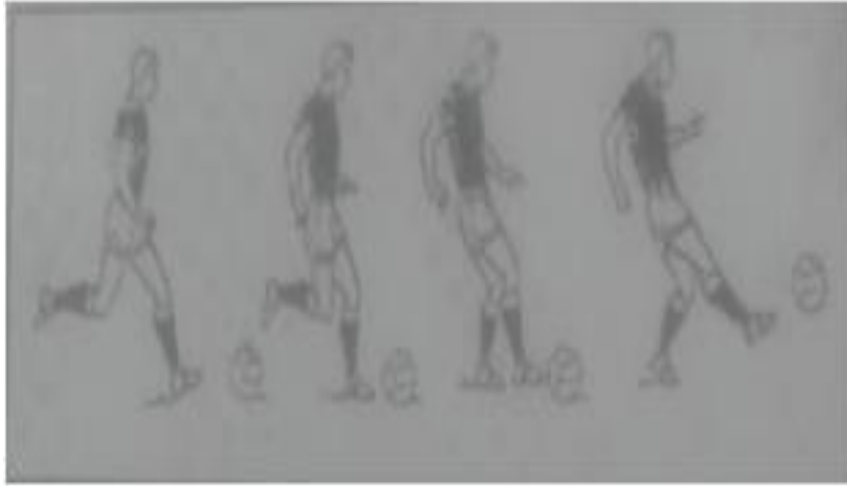
ويجب مراعاة النقاط التالية عند أداء ضرب الكرة بكعب القدم وهي:

- أن يكون اللاعب برفع الرجل الضاربة ويمررها من فوق الكرة مع انثناء قليل في الركبة استعدادا لضربها.
- وضع الكرة وهي على الأرض بشكل موازي لكعب القدم التي يركز عليها اللاعب خلال الأداء للضربة حتى تكون قوية.¹

5.4 الضربة بمقدمة القدم: بسبب ظروف اللعب المختلفة والمواقف المتغيرة خلال المباراة يضطر اللاعب إلى أداء بعض المهارات الصعبة كي يتغلب على الموقف الحاصل، وفي حالات محدودة يضطر اللاعب إلى استخدام مقدمة القدم في ضرب الكرة لإبعادها من الخصم أو التصويب على المرمى، وعندما يكون اللاعب في وضع لا يمكنه من أداء مرجحة فيقوم بضرب الكرة بمقدم القدم كما يوضحه الشكل.²

¹ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 88.

² زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008، ص 14.



الشكل رقم (05): يمثل الضربة بمقدمة القدم.

6.4 الضربة الطائرة¹

يعد ضربة الكرة على الطائرة من الأنواع الصعبة، حيث تتطلب دقة عالية في أداء المهارة وذلك لأن اللاعب عليه أن يستقبل الكرة القادمة إليه في الهواء ليتعامل معها قبل أن تلمس الأرض وهذا يتطلب الدقة، التوقيت، المهارة العالية لكي يستطيع أداء الضربة بشكل صحيح ويتخلص من الكرة ويستخدم ضربة الطائرة لمسافات طويلة ويعتمد نوع الضربة على ارتفاع الكرة القادمة وعلى أساس ذلك يعتمد إن اتجاه مشط القدم الضربة يحدد مسار اتجاه الكرة فعندما يكون اتجاهه إلى الأسفل بهذه الحالة يكون مسار اتجاه الكرة بمستوى متوسط الارتفاع، وعندما يكون متجهها نحو الأعلى فإن اتجاه الكرة يكون بصورة مرتفعة قليلاً مما يتلاءم مع قوة الضربة كما يوضحه الشكل:



الشكل رقم (06): يمثل الضربة الطائرة.

¹ عادل خير الله: كرة القدم- الرياضة خطوة خطوة، ط1، دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع، بيروت، لبنان، 2006، ص 29.

7.4 الضربة النصف الطائرة: يستخدم هذا النوع غالباً خلال المباراة من قبل اللاعبين وخاصة في المناطق القريبة من الهدف للتصويب على المرمى أو المناولة للزميل، وهي تتطلب مهارة عالية وتوقيتاً مناسباً وسليماً عند ارتداد الكرة من الأرض، وعليه يجب أن ينتبه اللاعب قبل أداء الضربة أن لا تكون بشكل سريع ومتأخر في أدائها لأن ذلك يؤثر على توقيت الأداء وبالتالي يحصل ارتباك لدى اللاعب ويختلف ارتفاع الكرة من إيصالها إلى المكان المطلوب بدقة والتوقيت المناسب وعليه أن يكون مشط القدم متجه بارتفاع معين بما يناسب المكان المراد إيصال إليه الكرة كما يوضحه الشكل.¹



الشكل رقم (07): يمثل الضربة النصف الطائرة.

8.4 الضربة الممسوكة:² إن الضربة التي يؤديها حارس المرمى بعد مسكه للكرة تسمى الضربة الممسوكة، إذ يقوم حارس المرمى عند مسكه الكرة برميها إلى الأعلى بما يتناسب وطريقته في تنفيذ الضربة، حيث يقوم بمرجحة القدم الضاربة لاكتساب القوة الكافية لضرب الكرة إلى المكان الذي يريد إيصال الكرة إليه وعند نزول الكرة تقترب القدم الضاربة منها بعد مرجحتها لملاقاتها بالتوقيت المناسب قبل ملامستها الأرض، ويفضل بعض حراس المرمى ضرب الكرة بعد ملامستها كما يوضحه الشكل:

¹ موفق أسعد محمود، مرجع سابق، 86.

² موفق أسعد محمود، مرجع سابق، ص 87.



الشكل رقم (08): يمثل الضربة الممسوكة.

9.4 التصويب على المرمى بالرأس

إذا كانت القدم تلعب دوراً حيوياً في التصويب والكرة على الأرض أو قريبة منها، فمما لا شك فيه أن الرأس هو السلاح الأول للتصويب، عندما يتلقى اللاعب الكرة في الهواء في منطقة التصويب، إذ أنه من الصعوبة الوصول إلى الكرات العالية بالقدم، لذلك فإن إجادة التصويب بالرأس ضرورية للاعب كرة القدم، وتبدو تصويبات الرأس حيوية في إنهاء الكرات العرضية في منطقة الجزاء وكذلك استغلال المواقف الثابتة هجومياً وخاصة في الثلث الهجومي من الملعب مثل: حالات ضربات الركنية، والضربات الحرة المباشرة والغير مباشرة، ورميات التماس الطويلة.¹

- ✓ وتظهر أهمية مهارة التصويب بالرأس للاعب كرة القدم بأنها تحقق:
- ✓ التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.
- ✓ التمير للزميل في اتجاه الملعب.
- ✓ تشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع.
- ✓ وكل هذه الشروط يجب أن تتوفر في اللاعب حتى يتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط وهي:
- ✓ القدرة للوثب على مسافة عالية.
- ✓ التمتع بقدر كبير من الرشاقة للأداء المهاري.
- ✓ التوقيت الصحيح للتحرك لتصويب الكرة بالرأس.

¹ مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص243.

✓ الشجاعة الكافية أثناء الالتحام مع المنافس للتصويب بالرأس.¹



الشكل رقم (09): يمثل التصويب على المرمى بالرأس.

5. أهم مستلزمات التصويب

- ◀ تعتمد هذه المهارة على قدرات بدنية وعقلية عالية جدا وخاصة القوة العضلية والمرونة في المفاصل وسرعة التنفيذ المفاجئ.
- ◀ يحتاج التصويب الناجح للدقة في اختيار الوقت المناسب والزاوية الصحيحة في مرمى المنافس.
- ◀ القدرة في التصويب بالقدمين في اتجاهات مختلفة.
- ◀ التدريب اليومي على التصويب من أماكن مختلفة أمام المرمى مع وضعيات مختلفة منها التصويب من الجري، الثبات، الطيران، وحالات عديدة أخرى.
- ◀ يحتاج التصويب إلى أعلى مستويات التركيز وحسن التصرف والتحكم في قيادة الكرة بين قدميه أثناء التصويب.
- ◀ السرعة في اتخاذ القرار ودقة التسديد.
- ◀ استخدام بعض أنواع التدريب العقلي.²

¹ مشعل عدي النمري ، نفس المرجع،ص 244.

² غازي صالح محمود، مرجع سابق، ص142.

6. أسباب عدم استغلال اللاعبين فرص التصويب المتاحة¹

وتتمثل في:

- تشجيع المدربين للتمرير على حساب التصويب.
- إغفال المدربين توجيه اللاعبين الذين يجزمون عن التصويب.
- التدريب على التصويب في مواقف لا تشبه ما يحدث في المباراة سواء في أسلوب التصويب أو المكان المنفذ منه.
- عدم كفاية الوقت المخصص له في برامج التدريب.
- الإخفاق في توجيه اللاعبين بصورة صحيحة بعد التصويب الفاشل.

7. الأخطاء الأكثر شيوعاً في مهارة التصويب

أولاً: ارتفاع الكرة

وهناك أسباب متعددة نذكر أهمها:

- ✓ وضع القدم الضاربة بجانب الكرة وخلفها بمسافة كبيرة.
- ✓ ميل الجذع للخلف.
- ✓ الركل من تحت الكرة.

ثانياً: الخطأ في مسار الكرة

ومن الأسباب التطبيقية لهذا الخطأ الشائع نذكر منها:

- العجلة في تنفيذ التصويب مما يفقد الدقة في المسار.
- عدم إستغلال القدم المناسبة للتصويب.²
- ركل الكرة بجزء آخر غير وجه القدم الأمامي وهذا يجعل إتجاه الكرة في غير المسار المراد تحقيقه.
- ضرب الكرة من الجانب مما يؤدي إلى تغيير خط مسارها.

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص163.

² غازي صالح محمود، مرجع سابق، ص 144.

ثالثاً: ضعف التصويب

إن ضعف قوة مسار الكرة لاستغلال الفراغ المناسب للتصويب في زاوية معينة لتحقيق الهدف ومن أسباب ذلك مايلي:

- نقص خبرة اللاعب الميدانية.

- عدم استخدام المرجحة من الفخذ للقدم الضاربة بل باستخدام المرجحة من الركبة فقط وبذلك يؤدي استغلال مدى المرجحة الكبيرة في الفخذ مما يؤدي إلى امتصاص قوة الضربة مما يؤدي إلى ضعفها سواء كان التصويب من الثبات أو من الحركة.¹

8. أسباب فشل التصويب على المرمى

بالرغم على أن المدربين يولون التدريب على التصويب قدرا مناسباً من الأهمية البالغة في معظم برامج تدريبهم، إلا أنه ما زالت هناك نسبة عالية من التصويب بعيداً عن المرمى ذاته ويرجع السبب في ذلك إلى مايلي:

1.8 عدم الاهتمام بتمرينات التصويب التي تشبه ما يحدث في المباراة: إن بعض المدربين يهتمون بتمرينات التصويب في المواقف المبسطة بدرجة تفوق كثيراً تلك التي تشبه ما يحدث في المباراة، فاللاعب الذي يصوب على المرمى في المباراة يكون غالباً محاطاً بالمدافعين الذين يضغطون عليه فيحاولون أخذ ونزع الكرة منه، فإذا لم ينظم المدرب تمرينات في برامج التدريب تشبه ما يحدث في المباراة، فإن اللاعبين يفاجئون خلالها بمواقف مختلفة عما تدربوا عليها، الأمر الذي يؤدي إلى فشل التصويب في معظم الأحيان، وحتى ما نجح يكون غير دقيق وغير مناسب للموقف.²

2.8 تغاضي المدرب أو إخفاقه في تصحيح النواحي الفنية في التصويب: إن تغاضي المدرب أو عدم توفيقه في تشخيص سبب التصويب الخاطئ وعدم القدرة على توجيه اللاعب توجيه صحيحاً يؤدي إلى تثبيت الخطأ، كما أن عدم مقدرته على توجيه اللاعب إلى أفضل أساليب التصويب التي تتناسب مع المواقف المختلفة واختيار أنسب الزوايا يؤدي إلى تتالي فشل التصويب وتكراره.³

¹ غازي صالح محمود، مرجع سابق، ص 145.

² مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، د. ط، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 1994، ص 95

³ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 96.

9. منطقة التصويب المؤثر

تصل المسافة التي يؤدي منها التصويب على المرمى بـ 30 ياردة وقد يكون التصويب على المرمى من مسافات طويلة وأيضا في حالات قصيرة، وقد اتضح في دراستين أجراهما مفتي إبراهيم على مباريات التصفيات النهائية لبطولة كأس العالم وكأس أوروبا أن الغالبية العظمى من الأهداف التي سجلت في المباريات كانت من خلال المساحات المضللة بالشكل رقم. وبذلك يمكن أن يطلق على هذه المنطقة منطقة التصويب المؤثر المنطقة الخطيرة والتي يمكن منها التصويب بصورة فعالة ومؤثرة على المرمى.¹



الشكل رقم (10): يوضح منطقة التصويب المؤثر.

1.9 تنفيذ التصويب السريع داخل منطقة التصويب المؤثر المنطقة الخطرة

في ظل ضغط المدافعين على المهاجم الذي يصوب على المرمى فإن المهاجم يحتاج إلى المساحات الخالية المناسبة سواء كان ذلك أثناء استلام الكرة أو بعد استلامها والجدير بالذكر أن أقل خطأ ناتج عن استلام الكرة والسيطرة عليها يمكن أن يؤدي إلى فقد فرصة التصويب، لذلك فإن من الواجب مراعاة النقاط التالية الهامة عند توجيه اللاعبين عند التصويب:²

- تعويد اللاعبين على انتهاز الفرص التي تتسوخ لهم للتصويب على المرمى في المنطقة إذ أن المهاجم الذي يلعب للأمام داخل منطقة الجراء أو على حدودها لا يكون فعالا بقدر كافي.
- يجب أن يكون التصويب على المرمى هو الاختيار الأول داخل منطقة التصويب المؤثر ويكون التميرير أو أي مهارة أخرى هو الاختيار الثاني.

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 96.

² مفتي إبراهيم، نفس المرجع، ص 97.

- تشجيع اللاعبين على المرمى بأسلوب غير مألوف داخل منطقة التصويب المؤثر إذا ما تطلب الأمر ذلك.
- أن الفشل في إصابة الهدف عند التصويب يجب أن لا يقل عن أهمية التصويب على المرمى، فلكي تحرز الأهداف يجب توقع ضياع عدة فرص.
- توجيه اللاعب لكي يتوقع الاحتكاك البدني مع المنافسين أثناء التصويب إلى المرمى وأن لا يخاف ذلك، ويجب على المدرب أن يشجع اللاعبين عند الإلزام وأن ينظم بعض التمارين التي تشبه بعض مواقف المباريات حتى يعتادوا عليها، كثيرا ما شهدنا لاعبين يصوبون أثناء التدريب بشكل نموذجي وهم أحرار دون ضغط من المدافعين في حين نجدهم لا يلجئون على التصويب في المباراة ولا يحقق الهدف منه غالبا.
- توجيه اللاعب إلى النصيحة القائلة بأن الفشل في إصابة المرمى بعد محاولة جيدة أفضل من فقد فرصة التصويب.

2.9 مناطق أخرى للتصويب المؤثر: إن النسبة العظمى من الأهداف حرز داخل المنطقة الخطيرة، إلا أن المناطق الأخرى المحيطة بمنطقة التصويب المؤثر تعتبر منطقة تسجيل الأهداف أيضا، ولكن ليس بنفس نسبة التسجيل من المنطقة الخطيرة ذاتها، لذلك فلا يمكن التقليل من قيمة التصويب من خارج منطقة التصويب المؤثر في حالة ما كان للاعب الوقت والمساحة لأدائه وذلك لسببين هما:

- أن التصويب البعيد يجعل مهمة تحديد مسار الكرة صعب من جانب حارس المرمى نظرا لوجود عدد من الزملاء اللاعبين المنافسين أمامه.
- أن فرص تغيير الكرة لمسارها من أحد اللاعبين ودخولها المرمى بقوة خاصة إذا كان التصويب قوي.¹

1.2.9 أسباب فشل التصويب من خارج المنطقة الخطيرة

ويرجع ذلك إلى سببين هما:

- أن معظم اللاعبين فرصة إحرازهم هدفا من مسافة بعيدة صعبة التحقيق بينهم وبين المرمى مما ينتابهم الشك في القوة الكافية لتنفيذ مثل هذه التصويبات بفعالية.
- خوف اللاعبين من خروج التصويب ضعيفا أو بعيدا من حدود المرمى مما يعرضهم لنقد مدربيهم وزملائهم أو الجمهور.

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 97-98.

ويجب أن نلفت النظر إلى أهمية المدرب في تشجيع اللاعبين على التصويب البعيد في الحالات التي تسمح بذلك، والتي تكون فرصة التسجيل فيها كبيرة.¹

10. العوامل المؤثرة في نجاح التصويب

إن هناك عدة عناصر أخرى تحدد مدى نجاح التصويب ومن هذه العناصر ما يلي:

1.10 دقة وقوة التصويب: عند تصويب الكرة بالقدم أو الرأس، بحيث يكون من الصعب على حارس المرمى المنافس أن يصدها لذا نجد أن دقة التصويب وقوته لها دور أساسي في نجاحها، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على التصويب القوي بدقة في مكان محدد، إذن فالقوة والدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى وعلى اللاعب دائما أن يوازن بينهما وهو يصبو إلى المرمى طبقا للموقف الذي يواجهه.

• متى تتغلب القوة أثناء التصويب؟

تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التصويب في حالتين هما:

- في معظم حالات التصويب البعيد، وفي بعض الأحيان تصل سرعة خروج الكرة من اللاعب ب 120 كلم/سا.

- في حالات التصويب القريب من زوايا يسدها للحارس.

• متى تتغلب الدقة على القوة أثناء التصويب؟

تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التصويب في حالة إذا ما كانت الكرة قريبة من المرمى وخاصة إذا كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يصبو إليها اللاعب.²

2.10 ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى: ونعني بارتفاع مسار الكرة كونها مصوبة عاليا أو منخفضة، وتعتبر التصويبات الأرضية أكثر صعوبة في إنقاذها من التصويبات العالية ويرجع ذلك إلى أن أداء الحارس لحركة الارتقاء للطيران في الهواء أسهل وأقل مسافة من الارتقاء على الأرض وبالتالي يكون الزمن أقل.³

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 100.

² مفتي إبراهيم، نفس المرجع، ص 99.

³ مفتي إبراهيم، نفس المرجع، ص 100.

3.10 الزاوية التي يصبوب إليها الكرة: في حالة ما إذا كان المهاجم المصبوب يقترب من المرمى أو يتخذ موقعه مواجهًا للمرمى قبل التصويب ، فمن الأفضل تصويب الكرة إلى إحدى زاويتي المرمى أما في حالة ما إذا كان المهاجم المصبوب يقترب أو يتخذ موقعه بزاوية منه فإن الحارس في هذه الحالة يعمل على سد الزاوية القريبة مما يؤدي إلى فتح الزاوية الأخرى وهنا قد يكون للتصويبات الملتوية القوية دور في إحراز الهدف، أما التصويب إلى الزاوية البعيدة يصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من التصويب إلى الزاوية التي يسدد لها ويبقى المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب، ابتكاره ، ذكاؤه طبقاً لما يتطلبه الموقف.¹

4.10 توقيت التصويب: إن الاختيار الصحيح لتوقيت التصويب يعتبر واحد من أهم عناصر التصويب وكثيراً ما نجد لاعبين قد فقدوا فرص التصويب على المرمى نتيجة تباطئهم وتأخيرهم التصويب في لحظات الأمر الذي تكون نتيجته تغطية الحارس أو المدافع زاوية التصويب ، أي أن التأخير قد يؤدي إلى إزدحام الطريقة بالمدافعين أمام المرمى.

• متى لا يصبوب اللاعب إلى المرمى؟

هناك عدة مواقف لا يصح أن يصبوب فيها اللاعب بل يجب أن يتصرف تصرف آخر من هذه المواقف ما يلي:

- إذا كانت زاوية التصويب ضيقة والحارس يغطي تلك الزاوية الضيقة ويكون احتمال التسجيل منها ضعيف جداً.
- إذا كان المنافس يراقب المهاجم مراقبة شديدة تجعل من الضروري إصطدام الكرة في أحد أجزاء جسم اللاعب المنافس.
- إذا كانت مسافة الكرة بين المرمى بعيدة بشكل لا يسمح للكرة أن تذهب إلى المرمى بالقوة المناسبة.²

11. العوامل الأساسية لدقة التصويب

1.11 العامل النفسي: ويدخل تحت هذا العامل مجموع الصفات هي:

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب.

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 100.

² مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 101.

- هدوء اللاعب عند التصويب.

- ثقته بنفسه وبمقدرته.

- مدى إتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة حارس المرمى وما حوله.

2.11 العامل البدني: وأهم ما يؤثر في ذلك هو:

- قوة اللاعب التي تساعد على التصويب بقوة مما يؤثر نفسياً عن المدافعين خاصة حارس المرمى، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنياً على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بدل التصويب.

- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الجذع والتصويب¹.

3.11 العامل الفني: ويتمثل هذا في إجابة اللاعب لمهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس من أي مكان من الملعب سواء من الحركة أو الثبات أو الوثب، ومن أي وضع يتخذه الجسم².

12. مراعاة النواحي الفنية لأداء التصويب

- مراعاة تناسب مستوى أداء التصويب مع مستوى اللاعبين التصويب المباشر أي من لمسة أو لمستين.

- مراعاة البدء بالدقة أولاً ثم إدماج الدقة مع القوة وسرعة التصويب بعد ذلك³.

- أن يكون التصويب متنوعاً في الأماكن التي يتم منها التصويب داخل منطقة الجزاء أو خارجها.

- مراعاة التنوع في الكرات الملعوبة للاعب المصوب من حيث كونها عالية، أرضية، جانبية، أمامية أو خلفية.

- التنوع في التصويب المطلوب من اللاعب أن يؤديه أرض، متوسط الارتفاع، عالي مستقيم أم ملتوي، قوي و سريع أو دقيق⁴.

¹ أحمد سعيد، أحمد قاسمي، حسن المنديلاوي: التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت، 1997، ص 160.

² مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 115.

³ محمد حامد الأفندي: المهارات الأساسية-خطط أصول التدريب، د.ط، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1997، ص 73.

⁴ محمد حامد الأفندي، مرجع سابق، ص 75.

13. منهجية التصويب في كرة القدم¹

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

- ساق الارتكاز يكون ببعد 10-15 سم بجانب الكرة.
- اليد تكون مع الساق المرتكزة عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف.
- النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري.
- وتوجد عدة طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التصويب وقد تحدث عنها الدكتور " محمود عوض بسيوني" تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة".

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

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

3.13 التصويب في الحالات الصعبة: نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون بدون "تسامح" في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد

وتسجيل الأهداف وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها.²

¹ محمد حامد الأفندي، مرجع سابق، ص 76.

² محمد حامد الأفندي، نفس المرجع، ص 75.

4.13 التصويب أثناء اللعب: نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابلته بين عناصر الفريق، وتعتبر هذه الطريقة جد إيجابية وفعالة بحيث تجمع اللعب في حقيقة المقابلة، ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين.¹

14. إرشادات تطوير التصويب

يجب على المدرب مراعاة الإرشادات التالية عند تطوير التصويب لدى اللاعبين كما يلي:²

- ◀ تشجيع اللاعبين على انتهاز الفرص التي تتسخ لهم التصويب على المرمى.
- ◀ حث اللاعبين على ابتكار أساليب غير معروفة على المدرب.
- ◀ حث اللاعبين على أن يظل التصويب هو الخيار الأول داخل منطقة التصويب المؤثرة بمنطقة الجراء.
- ◀ حث اللاعبين على استغلال فرص التصويب بسرعة وعدم التباطؤ فيه.
- ◀ تشجيع اللاعبين وتعريفهم بأن فشل التصويب بعدم تسجيل هدف أفضل من عند فرص التصويب ذاتها.

- ◀ حث اللاعبين على الموازنة بين قوة التصويب ودقته طبقاً للموقف.
- ◀ مراعاة أن دقة التصويب هي المرحلة الأولى لتطوير التصويب.
- ◀ تعريف اللاعبين مقدماً بتوقع الاحتكاك البدني مع المنافس خلال التصويب على المرمى وتعريفهم بأن هذا الأمر طبيعي في كرة القدم.
- ◀ يجب على المدربين تنوع في تخطيط وتنظيم وتنفيذ تمارين التصويب بالتنوع فيها حيث تؤدي هذه المناطق المختلفة لمنطقة الجراء طبقاً لما يلي:

- ◀ في مواجهة المرمى مباشرة .
- ◀ التصويب بحيث توجه الكرة للمرمى مرتفعة أو أرضية.
- ◀ التصويب الدقيق أو القوي إلى زوايا معينة.
- ◀ مراعاة التنوع في التصويب من القدم أو الرأس.

¹ محمد حامد الأفندي، مرجع سابق، ص76.

² محمد حامد الأفندي، نفس المرجع، ص78.

خلاصة الفصل

من الجدير السالف الذكر نستخلص أن التصويب هو مهارة مركبة من مجموع المهارات المتداخلة حيث يتم ركل الكرة بعد استلامها بإحدى القدمين أو الرأس نحو تحقيق الفوز وهو نتيجة مجهودات الفريق الهجومي لكل أعضاء الفريق الذي يركز في إدخال الكرة في مرمى الخصم ويتطلب تجنيد وعطاء للمصوب بتحقيق الهدف أو ضياع الفرصة للتقدم على المنافس. وتعد عملية التصويب نحو المرمى الهدف الأساسي الذي تسعى إليه الجماعة أو الأفراد خلال المقابلات الرسمية أو الودية، والتصويب في حد ذاته يعتمد على شروط ومبادئ قاعدية من حيث الدقة في الاتجاه وعناصر الدقة والقوة في العلو، كما يعتمد على الخطوات التقنية الخاصة به.

والتصويب نحو المرمى يكون إما من الثبات وإما من الحركة، وكيفية تنفيذه يعتمد على عدة ضربات مختلفة، كما يجب توفر وتعليم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب من عدة مناطق مختلفة حيث تكون غير ملائمة أو مقبولة أو ذات فعالية كبيرة، كما أن التركيز على دقة التصويب في الوحدات التدريبية من أهم ما يسمح للاعب في التقليل من إحراز الأهداف والمحاولات السانحة للتسجيل أثناء المباريات الرسمية.

الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية 17 سنة

تمهيد

مما لا شك فيه أن مرحلة المراهقة من أعقد وأهم المراحل التي يمر بها الإنسان، باعتبار أنها تمثل مرحلة انتقالية يتحول فيها الفرد من طفل غير كامل النمو إلى بالغ النضج، فالتغيرات التي تحدث خلال هذه الفترة لا تقتصر على جانب واحد وإنما هي تغيرات عامة تمس كافة جوانب النمو وتساهم بشكل كبير في بناء الشخصية.

إن هذه التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية وغيرها، التي يتعرض إليها الفرد أثناء هذه الفترة تتطلب توفير رغبات وحاجات يسعى إليها المراهق إلى تحقيقها وإشباعها وقد تتنافى هذه الرغبات والحاجات مع قيم المجتمع وعاداته وتقاليده مما يولد لدى المراهق صراع نفسي مرير بين رغبته في تحقيقه لتلك الحاجات وبين قيود المجتمع وحدوده، حيث أصبحت لعبة كرة القدم الحديثة تحتاج إلى صفات بدنية وخصائص نفسية ضرورية وذلك من أجل أداء مهارات حركية مركبة للوصول باللاعب إلى مستويات رياضية عالية مرموقة.

لذا سوف نتطرق في هذا الفصل مميزات فئة الأواسط والمشاكل الخاصة بهذه الفئة، بالإضافة إلى أهم الصفات البدنية والخصائص النفسية والنفس حركية.

1. تعريف فئة الأواسط

هي المرحلة الممتدة ما بين 17-21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين محالا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول إلى الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته وراء العمل الذي يسعى إليه.¹

2. مميزات فئة الأواسط

1.2 النمو الجسمي: إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفزيولوجي أو التشريحي أو النمو العضوي، والمقصود بالنمو الفزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ أو ما بعده، ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن، العرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3كلغ في السنة، و29سنتمتر بالنسبة للتطول.²

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر يهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل لقصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

تعد هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية وتتطلب المزيد من القوة العضلية.

¹ نوري الحافظ: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، 1990، ص 48.

² محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 147.

2.2 النمو العقلي: من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل من هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتسأوله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

إن إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السليمة ودورها في إنشاء الفرد السوي والإحساس وراء الأفق المستقبلية، مما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدام الاستنتاج والاستقراء.¹

3.2 النمو الاجتماعي: تتميز المرحلة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي هذه المرحلة يزيد المراهق لحياة أوسع محاولاً التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادراً على الانتماء للجماعة، ويضم هذا التعبير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب التعامل مع الغير إدراكه للدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية.²

النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة يتصف بمظاهر عن مرحلة الطفولة:

1.3.2 الصراع مع الأسرة: معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة، إلا أن اختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك فنظرية التحليل النفسي مثلاً تبين أن الإباء هم المسئولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة عندما يرونا علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في

¹ نوري حافظ، مرجع سابق، ص 69.

² محمد أيوب شحمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1، دار الفكر اللبناني، 1999، ص 221.

السن مما يزيد من مخاوفهم التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.¹

2.3.2 المراهق والزملاء الرفاق: يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة من ناحيتين أساسيتين هما:

_ العلاقة الأسرية المفروضة عليه دائما وليس له الحق في أو الحرية في اختيارها في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع زملائه تتمتع بنوع من الحرية أو الاختيار، كما أنها قابلة للتغيير.

_ إن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

3.3.2 المراهق و المركز الاجتماعي: يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن 16-19 سنة، فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة.²

4.2 النمو الحسي: لا يحدث إلا تغيير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه وتغيرية داخلية وخارجية عنده لكنها تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

ففي هذه المرحلة تكتمل جميع الحواس وبالتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.³

5.2 النمو الديني: إن ما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق هو نمو الثقة بالذات والنضج الجنسي وتنمو لديه جميع القوى النفسية ويزداد لديه حب الإطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني. تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية وتدل مناقشة المراهقين وجدالهم الحاد على وجود اليقظة الدينية ولاشك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد والجماعة وتنمي الضمير الفردي والضمير الاجتماعي.⁴

¹ سامي الباهي: سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1991، ص 56.

² سامي الباهي، نفس المرجع، ص 57.

³ على فاتح الهنداوي: علم نفس الطفولة والمراهقة، د.ط، دار الكتاب الجامعي، 2002، ص 369.

⁴ مؤيد وليد نافع، مرجع سابق، ص 23.

6.2 النمو الأخلاقي: المراهق في هذه المرحلة يجب أن تتبع معتقداته الأخلاقية التي اكتسبها خلال ما مضى من سنوات عمره، وما مر به من خبرات وما تعلمه من معايير السلوك الأخلاقي، حيث يبذل المراهق في هذه المرحلة رأيه في مدى صواب السلوك أو خطئه وفي بعض الأحيان نجد تباعد بين السلوك مراهق وبين ما يعرفه من معايير السلوك الأخلاقي المثالي.¹

7.2 النمو الحركي: يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات التابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريفه على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن مظاهر النمو الحركي لذا المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.¹

8.2 النمو الانفعالي: في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تترن انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها.

1.8.2 الحاجة إلى الحنان: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية، فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلالية بنفسه ولذلك نجد علاقته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

2.8.2 النشاط الذاتي: يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يؤديه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الرياضي مثل: روح التعاون، الاتصال وحرية التعبير عن آرائه.²

¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 245.

² تركي رابح، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص 41.

ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط التالية:

- الحساسية الشديدة حيث يكون رقيق الشعور ويتأثر بأي شيء يلاحظه.
- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أما في المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الانتحار.
- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة، حيث يرى أن مساعداتها تدخلها والنصيحة إهانة فيعتمد على إبراز شخصيته.
- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي أو ثروة كبيرة.¹

3. حاجات لاعبي فئة الأواسط

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ في حاجات المراهق، فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروق واضحة في مرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا إن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة لدرجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

1.3 الحاجة إلى الأمن: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي إلى الصحة التامة، الشعور بالأمن الداخلي، البقاء حيا، تجنب الخطر والألم، الراحة والشفاء عند المرض، الحياة الأسرية الآمنة، المستقرة، والحاجة إلى حل المشاكل الشخصية.

2.3 الحاجة إلى مكانة الذات: تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، المركز والقيمة، الشعور بالعدالة في المعاملة، الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة وتقليد الآخرين، المساواة مع رفقاء السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك.

3.3 الحاجة إلى الحب والتقبل: تتضمن الحاجة إلى المحبة والتقبل والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعة.

¹ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، د.ط، دار الفكر العربي مدينة نصر، القاهرة 2008، ص76.

4.3 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار: وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك وتحصيل الحقائق وتفسيرها، خبرات جديدة ومتنوعة، إشباع الذات عن طريق عمل النجاح الدراسي، اكتساب المعلومات ونمو القدرات والحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني.

5.3 الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، معارضة الآخرين والحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها.¹

6.3 الحاجة البيولوجية : هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص فيظل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة الإشباع لهذه الحاجات من فرد لآخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين ويأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة.²

4. مشاكل فئة الأواسط

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي التي لها علاقة بهذه الفئة ولها سوف نتطرق إلى مختلف مشاكل التي يتعرض لها المراهق.

1.4 مشاكل النمو: من أهم خصائص ذلك نجد الأرق والشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي، عدم تناسق أعضاء الجسم، كل هذه الأمور تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضاً للصخرية.

2.4 مشاكل نفسية: من المعروف إن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وتورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب هذا لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساس الجديد لدى فهو يسعى دون قصر لتأييد نفسه، وتوتره وتوازنه، فإذا كانت

¹ تركي رايح، مرجع سابق، ص 42-43

² بولكراتم بلقاسم، مرجع سبق، ص 119.

كل الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته ان يكون شيء يذكر ويعترف الكل بقدراته وقيمه.¹

3.4 مشاكل انفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في انفعالاته ووجدته واندفاعه، وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع إلى التغيرات الجسمية وإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره بأن جسمه لا يختلف جسمه عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر ولكن يشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى وضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها ويتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

4.4 مشاكل اجتماعية: إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات النفسية الأساسية مثل: الحصول على المركز والمكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر من مصادر السلطة على المراهق.

1.4.4 الأسرة كمصدر للسلطة: إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، ويحط من نشأته ولا يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب تطبيقها على الواقع.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع للمراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.²

2.4.4 المدرسة كمصدر للسلطة: هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالتطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل انه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

3.4.4 المجتمع كمصدر للسلطة: إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب أصدقاء، والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد على اكتساب أصدقاء لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية لا بد أن تكون محبوباً من الآخرين، وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له. إن المراهق يواجه

¹ ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقة في المدن والريف، د.ط، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 2001، ص 145-146

² معوض خليل مخائيل: سيكولوجية النموالطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص 74.

الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة، كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.¹

5.4 مشاكل جنسية: من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو التشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.²

6.4 مشاكل صحية: إن المتاعب المرضية التي يتعرض إليها المراهق هي السمنة ، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد يكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على طبيب الاستمتماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.³

5. أهمية ممارسة الرياضة لدى فئة أواسط

يقول السيد حسن السيد أبو عبده 2001 لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهق لما لها من شهرة عالمية واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا بوضوح أنها تلبى حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن ومن الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد:³

هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفة نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.

- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.

¹ معوض خليل ميخائيل، مرجع سابق، ص 75.

² محمود عبد الحلیم منسي: علم نفس النمو، د.ط، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001، ص 191.

³ محمود عبد الحلیم منسي، نفس المرجع ، ص 192.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة.
- تعتبر نشاطاً ترويحياً وهذا ما يساعد اللاعب على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء.
- تساعد اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة.
- تساعد على استغلال وقت فراغه إيجابياً وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.
- تنمي روح التقبل والنقد والاعتراف بالخطأ انطلاقاً من احترام قرارات الحكم أو المدرب وحتى آراء الزملاء.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام.
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الخمول والكسل.

6. الخصائص النفسية الأساسية للاعبين أواسط كرة القدم

إن من أهم الصفات النفسية التي لا بد أن يتمتع بها لاعبي كرة القدم مايلي:

1.6 الإرادة والمثابرة وقوة العزيمة: إن اللاعب ذو الإرادة الضعيفة قد يضعف وينهار وتهبط مستوياته الحقيقية أمام المواقف التي تشهدها مباريات كرة القدم منها حساسية وأهمية المباراة، قوة المنافس، تكرار الفشل، التحكيم السيئ، بؤادر الخسارة، صراخ الجمهور، تقدم المنافسين بعدد من الأهداف التي لا يمكن في واقع الأمر معاداتها في ظروف اعتيادية وغيرها، وعلى العكس من ذلك اللاعب ذو الإرادة القوية الذي يتمكن من الثبات ويستطيع تجاوز ذلك من أجل تنفيذ ما يتطلبه الموقف.¹

2.6 التصميم والكفاح من أجل الفوز: وهذه الصفات تعني استمرارية اللاعب بالحركة المطلوبة وبالشكل الصحيح والتوقيت السليم وعدم اليأس أو الاستسلام وبذل الجهد من أجل الفوز والإصرار على التعادل مع الفريق المنافس أو الفوز عليه عندما يحرز هدفاً ضدهم وأن لا تسبب المواقف الصعبة والحرجة في المباراة انكسار نفسياتهم، وذلك من أجل الوصول إلى المجد الرياضي يكافح اللاعبون وعلى المدرب أن

¹ أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه، مرجع سابق، ص 132.

يقتنع بأن الكفاح من أجل تحقيق المجد الرياضي يكافح اللاعبون وعلى المدرب أن يقتنع بأن الكفاح من أجل تحقيق مثل هذه الطموحات أمراً مشروعاً للاعبين.¹

3.6 الشجاعة والقدرة على الحسم: يحتاج اللاعبون إلى صفة الشجاعة لمواجهة المنافسين الأقوياء وعدم الخوف من ذلك أو في مقاومتهم للتعب ومجابهة المواقف الصعبة والحرارة والانقراض على المنافس لاستحواذ الكرة، كما ان القدرة على الحسم صفة لاغنا عنها للاعب كرة القدم لتقرير مصير محاولتهم الهجومية أو الدفاعية وإعطاء القرار الصحيح المناسب مع حالات اللعب المختلفة دون تردد أو خوف من فشل هذا القرار لتحقيق المطلوب، ولذا يجب على المدرب أن يغرس هذه الصفة لكل لاعبيه وذلك حسب مركز اللعب.

4.6 الثقة بالنفس: لابد أن تكون نظرة اللاعبين إلى أنفسهم بثقة عالية لكي يستطيعوا مواجهة المنافسين كما لابد أن ينظر جميع اللاعبين إلى بعضهم البعض بثقة عالية تساعد في تعزيز الثقة بين اللاعبين والمدرب مع الفريق ليكونوا جميعاً كتلة واحدة للتغلب على الصعاب ومواجهة كبار الفرق بالتحدي والفوز عليهم.

5.6 الطاعة والاحترام: من أهم النواحي التربوية التي لها اثر البالغ في الحالات النفسية التي تسيطر على اللاعب في كرة القدم وعلى زملائه في الفريق ومدى طاعته واحترامه لخطة المدرب وتوجيهاته لزملائه اللاعبين وسط الميدان.

6.6 التعاون والإيثار: أن كرة القدم تتطلب التعاون بين أفراد الفريق الواحد من أجل تحقيق الأهداف المرجوة وأن أي خطة مهما كانت بسيطة لا يمكن أن يتحقق لها النجاح دون وجود التعاون بين اللاعبين، أما الإيثار فيعني عدم التصرف بأنانية في اللعب والاعتماد فقط على القدرات الذاتية لأنها مهما بلغت من مستوى فلن يبرز مستوى الفريق أمام اللاعبين والتعاون فيما بينهم من أجل تحقيق أهدافهم في المباراة.

7.6 الإبداع: وهو عملية إيجاد الحلول الإبتكارية للمشكلات العلمية أو العملية الفنية والخطية، ولدى فهي من الصفات المهمة للاعب كرة القدم، فالشخصية المبتكرة تتميز بالمرونة والاستقلالية والانفتاح، وتكمن صفة أهمية الإبداع في كون مميزات اللعبة لا تستقر على حالة واحدة ولا تسير المباراة بوتيرة واحدة وإنما هي في تبادل وتغيير دائم قد يكون مفاجئاً للاعب والمدرب.

¹ عامر سعيد الخيكانى: سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011، ص 146.

8.6 الذكاء: هو عامل يشمل جميع الأعمال التي يقوم بها اللاعب في كرة القدم وهو مجموع قابليات اللاعب للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع طبيعة المباراة، فنحن نسمي لاعب معين بأنه ذكي إذا كانت لديه القابلية الجيدة والاستعداد الكبير لتعلم مفردات عناصر اللعبة ولديه القدرة العالية على استخدام ما تعلمه أثناء التدريب في حل المشكلات التي تواجهه أثناء المباراة.¹

7. الخصائص البدنية في عملية التصويب

الصفات البدنية على حسب ستانيفوف " هي مجموعة الصفات والخصائص الأساسية للعضلات والمفاصل من أجل إنتاج حركة إلى أداء مهارة حركية".² وهذه الصفات لا بد من وجودها والعمل على تطويرها حتى يكتمل تحضير اللاعب بدنياً وفنياً وخطياً، وهذه الصفات البدنية المرتبطة لها تأثير على التصويب بالرجل ونجد ما يلي: التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة، الدقة.

1.7 التحمل: التحمل بشكل عام هو المقدرة على مقاومة التعب، وفي كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها واستخدام القدرات البدنية والمهارية والخطية بفعالية دون الهبوط في المستوى.

والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي، حيث تلعب كفاءة عملهما دوراً أساسياً في كفاءة هذه الصفة ويظهر تأثيرها على مهارة التسديد على المرمى بشكل واضح سواء بالسلب أو بالإيجاب حسب إعداداته حيث يسمح اللاعب بمواصلة أداء المهارة حتى نهاية مباراة بنفس الشكل والقوة والدقة.³

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

وتعتبر السرعة من أهم المكونات الأساسية للأداء البدني في معظم الأنشطة ولقد أشارت بعض الدراسات على أن السرعة تكون مرتبطة بالسرعة في أغلب الأحيان كما ترتبط السرعة مع جميع عناصر اللياقة

¹ عامر سعيد الخيكانى، مرجع سابق، ص 147-149

² مقتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 359.

³ مقتي إبراهيم، نفس المرجع، ص 360.

البدنية الأخرى، حيث تؤثر فيها وتتأثر بها، وتعتبر محددًا هامًا في نتائج كرة القدم، إذ أصبح الأداء المهادي والخططي في كرة القدم الحديثة لا غنا عنه في احد أجزائه عن السرعة، ومن ذلك القذف الذي يحتاج إلى كفاءة عالية وسرعة التنفيذ وعدم إعطاء فرصة للحارس أو اللاعب لإحباط عملية تنفيذ مهارة التصويب والتصدي لها.¹

كما يتأثر القذف في جميع الأنشطة الرئيسية على أنواع السرعة التالية:²

أ- سرعة رد الفعل: وهي القدرة على الاستجابة الحركية في أقصر وقت ممكن مثل الاستجابة لسرعة تغيير حركة الكرة بعد تغيير اتجاهها.

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

ج- سرعة الانتقال: هي التحرك من مكان لآخر في أقصر سرعة ممكنة ومن ذلك الاتجاه نحو الكرة قصد التسديد قبل الخصم.

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

3.7 القوة: وتعني "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة".

ويحتاج لاعبو كرة القدم للقوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا، وتأثر القوة العضلية بدرجة كبيرة في تنمية بعض الصفات البدنية مثل التحمل، السرعة، الرشاقة. وقد أثبتت البحوث العلمية أن الاهتمام بتنمية القوة العضلية لدى اللاعبين وقاية للعديد من الإصابات التي قد يتعرضون لها أثناء المباراة.³

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1992، ص 180.

² صبحي أحمد قبلان: كرة اليد - مهارات - تدريب - تدريبات - إصابات، ط1، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان 2012، ص76.

³ Fredo- gorael. la préparation du footballeur. édition .amphora.paris.1977p30.

وتعتبر القوة من أهم العوامل التي تؤثر على التسديد وتحدد مدى فعاليته بمبدأ إعدادها بالإضافة إلى الدقة في التصويب فاستعمال القوة أثناء التسديد يعطى للكرة سرعة كبيرة ومسار مستقيم من شأنها مخادعة الحارس ووضع الكرة في الشباك.

4.7 المرونة: يعرفها مفتي إبراهيم: "بأنها المدى الواسع للحركة سواء لمفصل معين أو الجسم كله، وكلما زاد المدى الذي يترك فيه المفصل كلما زادت مرونته".

ويمكن تعريفها بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب والذي يمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب، وتعتبر إطالة ومطاطية الأربطة والعضلات التي تصل بين العظام المكونة للمفصل من العوامل الهامة المؤثرة في مرونتهن وكلما زادت مطاطية الربطة والعضلات ومقدرتها على الاستطاعة زادت مرونة المفصل، وبدون درجة كافية في المرونة فإن المدى الحركي في المفصل يصبح محدودا وبالتالي تقل كفاءة الأداء في الحركات المختلفة.¹

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

5.7 الرشاقة: وتعني مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسياب وتوقيت سليم خلال أداء المتطلبات البدنية، المهارية و الخططية في كرى القدم وحسب منيال 1970 "هي القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء منه كالقدم أو اليد أو الرأس".²

ومن خلال فعالية التسديد نحو المرمى تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث تجعل اللاعب قادرا على التكيف مع وضع الكرة سواء الأرضية أو الهوائية أو التمركز في المكان المناسب والملائم للتسديد.

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 380.

² محمود عوض بسيوني، مرجع سابق، ص 190.

6.7 الدقة: وتعني تنفيذ فعل حركي بدقة ليكون فعالاً في كل حالات اللعب وتتحقق هذه الصفة أثناء اللعب بالقدم القذف، وذلك بتقدير محور ومسافة وكذا زاوية وسرعة الكرة لقذفها وتوجيهها نحو الزميل أو نحو المرمى.¹

8. علاقة اللاعب المراهق بالرياضة

يتفق ريتشارد أولرمان 1983 مع سيغمووند فرويد في اختبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو وعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم المكانة الفكرية، العاطفية، البدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوايته في عالم الأشخاص.

كما يرى منيجيتر 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساساً على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً، كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً، وكذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

إن من أزمات الشباب في تحطيم هذه الأزمة على كيفية مواجهة المشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حتى يمكن التحكم فيها دون كبتها.²

9. الخصائص النفس حركية³

هي الخصائص النفس حركية أساسية في العمل القاعدي سواء كان في المجال التربوي أو الرياضي ومن أهم الخصائص النفس حركية نجد:

1.9 التنسيق: هو جملة من الحركات المنتظمة التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف في الألعاب الفردية والجماعية.

¹ مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 381.

² محمود حامد الأفندي، مرجع سابق، ص 95.

³ بوطبة مراد، محاضرة علم الحركة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، 2015/12/10.

2.9 لحسابات البصرية الحركية: هي جملة من العوامل التي تؤدي إلى السيطرة على الطاقة بالنسبة إلى المسافات.

3.9 سعة الرؤية: وهي قابلية وكفاءة الرياضيين للسيطرة على عدة عناصر في مجال معين للرياضيين.

4.9 السيطرة على المسافات: وهي قدرة الرياضيين على التحكم في مسافة معينة داخل الملعب.

5.9 الذكاء الحركي: وهو جملة من العمليات الذكية التي يتميز بها الرياضي بمهارة كبيرة لإيجاد الحلول حسب المواقف المختلفة المناسبة.

خلاصة الفصل

من خلال ما سبق سالفًا ذكره يرى الباحثان أن هذه المرحلة ليست تغير بيولوجي فقط، بل هي مرحلة حاسمة باعتبار أن اللاعب في هذه المرحلة يكسب مجموعة من الخصائص البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية وكذلك الاجتماعية والحركية التي تؤهله للتحويل إلى بالغ ناضج ، يمكنه تحمل المسؤولية التي تحدد شخصيته الرياضية في المستقبل.

وهذه الفئة هي مرحلة حساسة، حاسمة، عابرة، فلا بد من إشباعها بالقيم المثلى وتوجيهها وتنمية مواهبها الذاتية، وهذا حسب الميول والرغبات النفسية في لعبة كرة القدم والتي لها دور كبير في القضاء على المشاكل النفسية التي تواجه هذه الفئة كما أنها تساعد على مواجهة الانفعالات السلبية مما يسمح له بتجاوز هذه المرحلة الصعبة وبناء شخصية قوية.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة والإجراءات

تمهيد

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا نستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لدى استلزام علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب حتي الباحث القيام ببعض لإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية. فالبحث الميداني لا يعني القيام بالاختبارات فقط وإنما معالجة كل حياته من حيث الدراسة لأولية وشن العلمية للاختبارات والضبط الإجرائي للمتغيرات كما أن لمشكلة البحث فروض يجب علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1. المنهج المتبع

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي هو محاولة لضبط كل العوامل أساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وبغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة.¹ بمعنى أن المتغير المستقل يؤدي إلى إحداث تغير في المتغير التابع، عندها يلجأ إلى البحث التجريبي فالباحث التجريبي يسعى إلى معرفة تأثير المتغيرات المستقلة التي قد تؤثر على المتغيرات التابعة المعني الباحث بدراستها.²

2. مجتمع وعينة البحث

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بفرض إتمام العمل العلمي الرصين، إذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتتسجم مع المشكلة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل مجتمعها أصدق تمثيل، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي أواسط كرة القدم لولاية جيجل والدين بلغ عددهم 250 يذشطون في بطولة الهواة، أما عينة البحث فقد تكونت من 30 لاعب يمثلون نسبة مقدارها 12% من مجتمع البحث وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وتمثلة في لاعبين من فريق فيلاج موسى وفريق شباب جيجل و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساولتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع 15 لاعب من كل فريق.

3. تحديد متغيرات البحث

1.3 المتغير المستقل: ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يقترضه الباحث أنه السبب أو أحد أسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.³

3. تحديد متغيرات الدراسة

- **تحديد المتغير المستقل:** ويتمثل المتغير المستقل في الوحدات التدريبية المقزحة.

¹ نوري إبراهيم الشوك، رفع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة للأبحاث في التربية البدنية والرياضية، ط1، جامعة بغداد كلية الهردية الرياضية، 2003، ص59.

² غربي حمودة، وليد رحاحلة: علم النفس الرياضي، ط1، دار الرواية للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص301

³ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر 1999،

- المتغير التابع: وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.

- تحديد المتغير التابع: ويتمثل المتغير التابع في هذا البحث في الصفة البدنية القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب في كرة القدم.

3.3 المتغيرات الدخيلة: وهي من المتغيرات المستقلة، لا يدخل في تصميم البحث، كما انه لا يخضع لسيطرة الباحث، ولكنه يؤثر في نتائج البحث تأثير غير مرغوب فيه لذلك لا بد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال لمتغير وحده وبالتالي تأثيره على المتغير التابع. 2.

وهي متعددة في هذا البحث ونم ضبطها على النحو التالي :

وقت إجراء ستبارات: حيث تم إجراء اختبارات في نفس وقت إجراء الحصص التدريبية وفي ظروف مناخية متقاربة.

تتم التدريبات بنفس وسائل.

بالنسبة للفروق المرفولوجية فإن المقارنات تتم بين اختبارات القبلية و البعدية لنفس المجموعة، أي قياس مقدار درجة التحسن وبالتالي فإن الفروق بين أفراد المجموعات ليس عامل مؤثر على النتائج المحصل عليها، وبالرغم من هذا فإن المجموعتين كانت متقاربتين من حيث قياسات المرغوة ووجية.

4. مجالات البحث

1.4 المجال الزمني

لقد بدأت الدراسات الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان ذلك في بداية شهر ماي 2022 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية، أما بالنسبة للاختبارات كانت كمايلي:

طريقة لاختبار وإعادة لاختبار فقد نم إجراء لإخبار لأول يوم 14-05-2022 وأعيد الاختبار بعد نهاية تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة وكان ذلك يوم 12-06-2022.

2.4 المجال المكاني

أجريت الاختبارات لمختلف الوحدات التدريبية على مستوى ملعب العقيد عميروش بولاية جيجل.

3.4 المجال البشري

تمت التجربة على عينة من لاعبي لأواسط كرة القدم ينشطون في نادي فيلاج موسى ونادي شباب جبيل وقدر عددهم ب 30 لاعب بواقع 15 لاعب لكل فريق، بالإضافة إلى 10 لاعبين الذين أجريت عليهم الدراسة استطلاعية وتم استبعادهم فيما بعد.

5. الدراسة الاستطلاعية

قبل الشروع في التجربة التي أردنا إجراءها قام الباحثان بخطوات تمهيدية، وكان الهدف معها إعداد أرضية جيدة للعمل ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي : تحديد الوسائل المناسبة لقياس الصفة البدنية القوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب نحو المرمى في كرة القدم.

التجربة لاستطلاعية: تم القيام بالتجربة استطلاعية وهي "تجربة مصغرة للتجربة الحقيقية" لتوفير الوسائل والعتاد اللازم لإجراء هذه الاختبارات. عينة تشمل 10 لاعبين من نفس مجتمع البحث وتم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط للفئة الموضوع للدراسة.

كما تم إجراء لاختبار وإعادة لاختبار في نفس الوقت السادسة مساء وهو نفس التوقيت إجراء اختبارات الصفة البدنية والمهارية لهذا البحث، وكان الهدف من إجراء التجربة استطلاعية، هو تحديد الأسس العلمية للاختبارات الصدق، الثبات، الموضوعية ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء لاختبار الأول من 2022/05/14. وقمنا بإعادة لاختبار يوم 2022-06-12

6. أدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات

إن أدوات إلي يستخدمها كل باحث في إنجاز بحث علي تعد إحدى الضروريات إلي يقوم عليها البحث والتي يسعى من خلالها إلي كشف اثر والحقيقة وفق إشكال المطروح وقد وضع الطالبان الباحثان عدة وسائل ساعدتهما في هذه الدراسة وقد حددنها فيما يلي:

1.6 أدوات البيداغوجية المستخدمة: ملعب، كرات، صديرات، أقماع، حواجز، ميقاتي، صافرة .

2.6 وسائل جمع المعلومات

المراجع بالعربية و أجنبية.

الاختبارات البدنية والمهارية.

7. الأسس العلمية للاختبار

1.7 ثبات اختبار: ويقصد بثبات اختبار هو محافظة اختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف.

وقد قام الباحثان بتطبيق اختبار أولي على عينة مكونة من 10 لاعبين وذلك بتاريخ 14-05-2022 وأعيد اختبار بعد 10 أيام على نفس العينة وفي نفس الظروف والتي تم استبعادها قيما بعد، ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 9 .

2.7 صدق اختبار: "ويدل الصدق على مدى صلاحية اختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله ومن أجل أن نتأكد من صدق اختبار قمنا باحتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وقد تبين أن اختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية كما هو موضح في الجدول رقم 10 وبعد إطلاع الباحث على عدد من المصادر والخلفية النظرية التي تتعلق بدراسته، حيث تم جمع عدد من اختبارات الخاصة بمهارة كرة القدم والصفة البدنية المدروسة، إذ تم بعد ذلك عرض هذه لاختبارات على مجموعة من أساتذة ذو الخبرة ولاختصاص وذلك من خلال استمارة استطلاع الرأي والملحق رقم² يبين ذلك.

3.7 موضوعية اختبار: إن لاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل

وبعيدة عن التقويم الذاتي، إذ أن لاختبار ذا الموضوعية الجيدة ولاختبار الذي يبعد الشك الموافقة من قبل المختبرين، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدة الزمن وهي الثانية، ودرجات لاختبار، وبذلك نعد لاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

جدول رقم (02): يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية.

معامل الصدق	معامل الثبات	حجم العينة	لاختبارات	
0,99	0,99	10	1- اختبار القوة لمميزة بالسرعة على ساق واحدة مسافة 30م	اختبار الصفة البدنية
0,95	0,92		1- اختبار دقة التصويب من الثبات.	اختبارات المهارة
0,94	0,90		2- اختبار التصويب من الحركة.	

8. الاختبارات المستخدمة

1.8 اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

غرض اختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق.

الأدوات المستخدمة: شريط قياس، ساعة توقيت، مراقب يراقب اللاعبين، ساحة مخططة لها خط بداية وخط نهاية.

طريقة إجراء اختبار:

- يغف اللاعب ملامس خط البداية بساق القفز والحررة إلى الخلف.
- عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل القفز على ساق واحدة إلى نهاية الخط المحددة لمسافة 30 م.

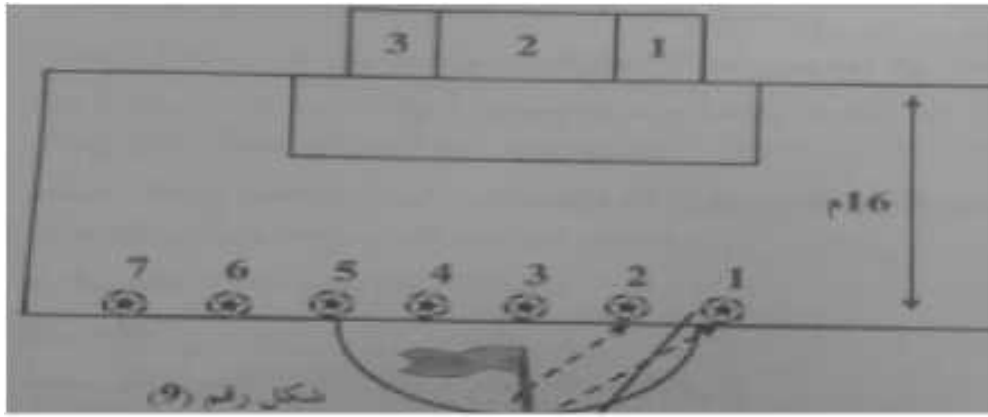
طريقة التسجيل

- يحتسب اللاعب الزمن المستغرق في قطع مسافة 30 م.
- تعطى محاولتين لكل لاعب وتسجل المحاولة أفضل.

2.8 اختبار دقة التصويب من الثبات

الهدف من اختبار: قياس التصويب من الحركة.

الأدوات المستعملة: سبع كرات، حبل، مرمى مقسم إلى مناطق محددة كما في الشكل التالي:



الشكل رقم (11): يمثل اختبار دقة التصويب من الثبات.

طريقة الأداء: توزع سبع كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس منطقة الجزاء باتجاه الكرة أولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها ويكون الهدف أعلى من مستوى ارض، وللاعب الحرية في اختيار أي قدم، على أن يتم أداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب من تدبير الكرات السبعة على النحو التالي:

- يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحدتين 1، 2.
- يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة 3.
- يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة خارج المرمى.
- في حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود، ولم تدخل الكرة داخل المرمى فتحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت ب الكرة.

9. الوحدات التدريبية

لقد قام الباحثان بإعداد وحدات تدريبية مقترحة، وتم فيها استخدام تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة، وتمارين لتحسين مهارة التصويب نحو المرمى، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من خلال تحديد مقدرة اللاعب، ولكل تمرين مستخدم حسب المنهج التدريبي المناسب، وقد أعد الباحثان الوحدات التدريبية بشكل علمي ومدروس، وتقنين الحمل التدريبي ولمدة 8 أسابيع وبعدد 16 وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في أسبوع، وكان هناك تدح في زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية إسنادا إلى قابلية الرياضي القصى، وكانت قدرات الراحة تعتمد على فهرة الجهد المعيشي وتتناسب معه كل يستعيد

الرياضي شفاؤه بدرجة تؤهله لأداء التكرار بين التمرين وآخرون بين مجموعة وأخرى، وأعتمد الباحث على المبادئ البيداغوجية من السهل إلى الصعب، ومن المجهول إلى المعلوم. وقد حدد الباحث ضوابط الحمل المحددة في الوحدات التدريبية لمجموعة البحث التجريبية لكل تمرين مستخدم في الوحدات التدريبية.

10. الدراسة الإحصائية

إن الهدف من استعمال الدراسة إحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير، والقوانين إحصائية المستعملة في هذا البحث تتمثل فيما يلي :

المتوسط الحسابي: 1 حيث: X المتوسط الحسابي.
 $E X$: مجموع القيم.

2.10. صراف المعياري: 1 حيث: انحراف المعياري.

$E X^2$: مجموع مربع الدرجات.

$E X$:مربع مجموع الدرجات. أفراد العينة.

3.10. معامل الارتباط بيرسون: الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بهن الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار.

4.10. اختبار T ستيودنت عينتين منفصلتين متساويتين: يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات

الحسابية وتقييمها تقييما مجردا من التدخل الشخصي. بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل ضيقة قتالية:

D: المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج.

D S :انحراف المتوسطات للفروق.

5.10. اختبار T ستيودنت، عينتين منفصلتين متساويتين:

X:المتوسط الحسابي للمجموعة أولى.

S2: تباين المجموعتين وقد تمت الاستعانة ببرنامج Excel بجهاز الكمبيوتر للقيام بمعالجة النتائج إحصائيا.

خلاصة الفصل

لقد شمل محتوى هذا الفصل الإجراءات الميدانية وذلك بتحديد المنهج المناسب ثم القيام بعملية لاستطلاع الدراسة لاستطلاعية بالإضافة إلى إجراءات لأخرى للبحث فيما يخص الاختبارات البدنية والمهادية وعينة ومجتمع البحث، مجالاته وكذا الدراسة لإحصائية حيث أن هذه لإجراءات تعتبر أسلوب منهج في أي بحث يسعى أن يكون دراسته علمية تركز عليه الدراسات لأخرى، بالإضافة إلى نجا تساعد الباحث على تحليل النتائج المتوصل إليها، هذا من جهة ومن جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في أسلوب المههبي الذي هو أساس كل بحث علوي.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن نتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام، ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض نتائج من تحليل .

1. عرض وتحليل نتائج الاختبارات

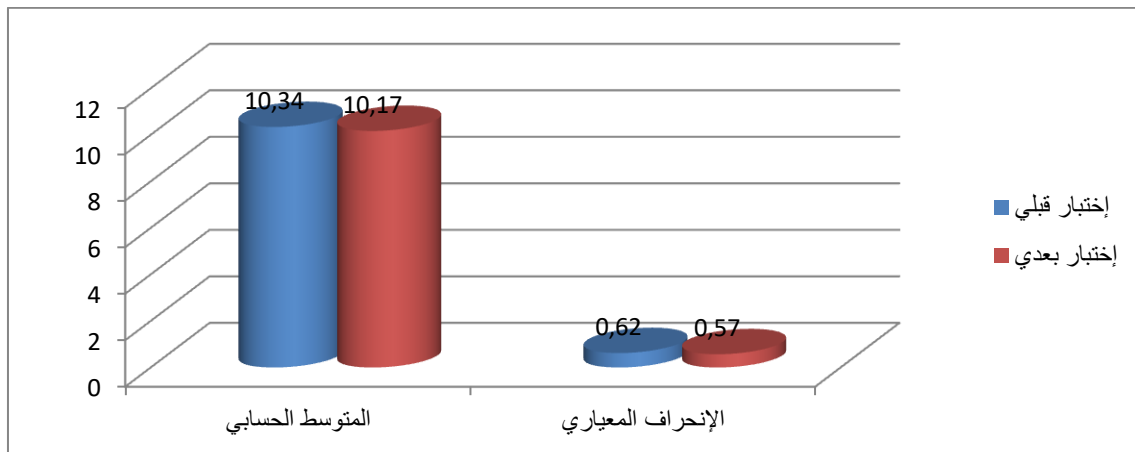
1.1 عرض و تحليل نتائج اختبار الصفة البدنية

1.1.1 عرض وتحليل نتائج اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

الجدول رقم (03): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

القرار	درجة الحرية	a	الجدولية T	المحسوبة t	البعدي		القبلي		n
غير دال إحصائياً	14	0,05	2,14	2,05	S		S		15
					0,57	10,17	0,62	10,34	

من خلال الجدول رقم (03) الذي يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث تحصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي قدره 10,34 وانحراف معياري قدره 0,62 وفي الاختبار البعدي لها تحصلت فيها على متوسط حسابي 10,17 وانحراف معياري قدره 0,57 وبلغت فيه T الإحصائية المحسوبة 2,05 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 2,14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 14، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

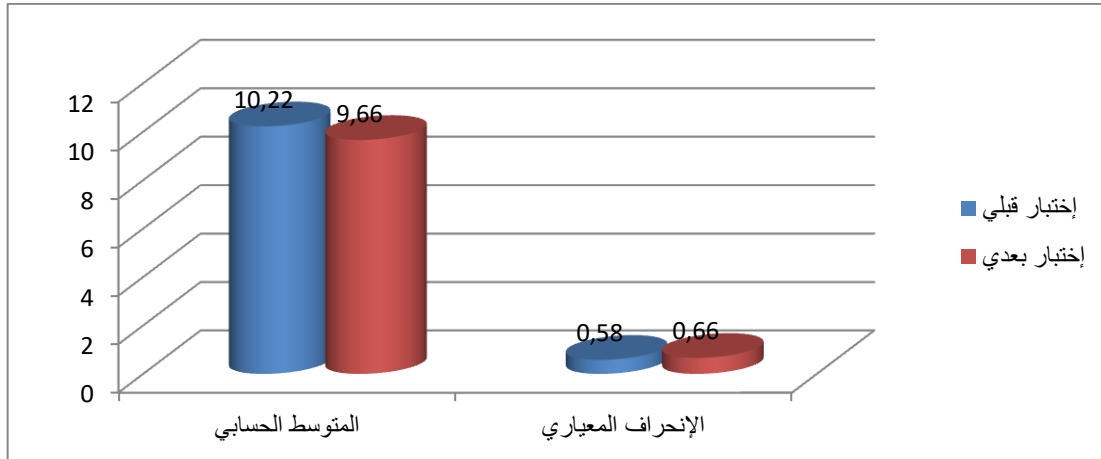


الشكل رقم (13): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

الجدول رقم (04): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينه التجريبية في اختبار القفز على ساق واحده مسافة 30 م.

القرار	درجة الحرية	a	الجدولية T	المحسوبة T	بعدي		قبلي		n
*دال معنوي	14	0.05	2,14	,354	s		s		15
					0,66	9,66	0,58	,2210	

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) أن نتائج الاختبار القبلي للعينه التجريبية والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 10,22، وانحراف معياري قدره 0,58 أما في الاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 9,66 وانحراف معياري قدره 0,66 وبلغت قيمت T الإحصائية المحسوبة 4,35 وهي كبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر ب 2,14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينه التجريبية في اختبار صفة القوة المميزة بالسرعة.

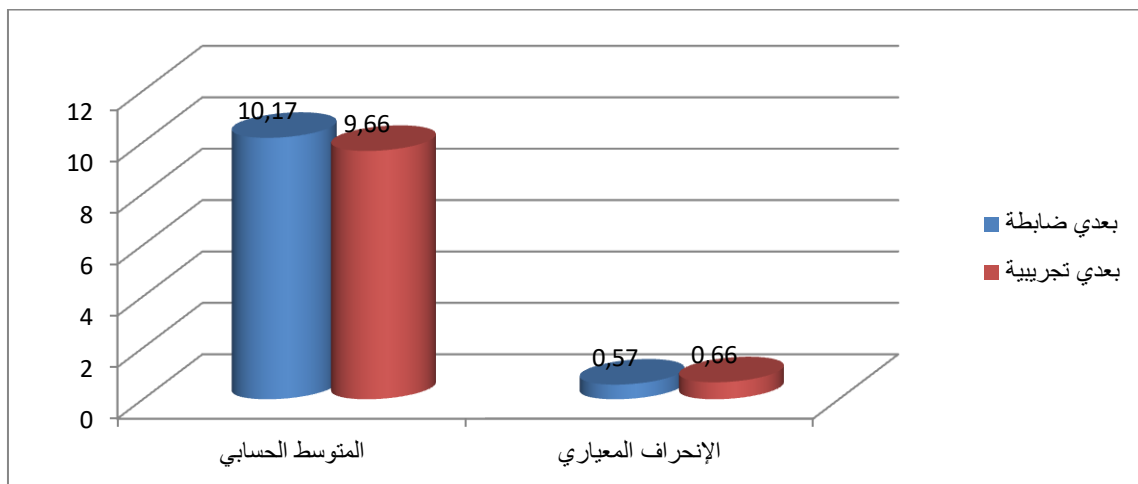


الشكل رقم (14) يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى للعينه التجريبية في اختبار القفز على ساق واحده مسافة 30 م.

الجدول رقم 5 يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الجدولية T	المحسوبة T	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		n
					S	s	s	S	
*دال معنوي	28	0.05	2,04	,262	0,66	9,66	0,57	,1710	30

يتضح من خلال الجدول رقم 5 أن نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة قدر بـ 10,17، وانحراف معياري قدره 0,57، في حين تحصلت المجموعة التجريبية على متوسط حسابي قدره 9,66، وانحراف معياري قدره 0,66، وبلغت قيمة T الإحصائية المحسوبة 2,26 أي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 2,04 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 28، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار صفة القوة المميزة بالسرعة، ولصالح المجموعة التجريبية .



الشكل رقم (15) يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

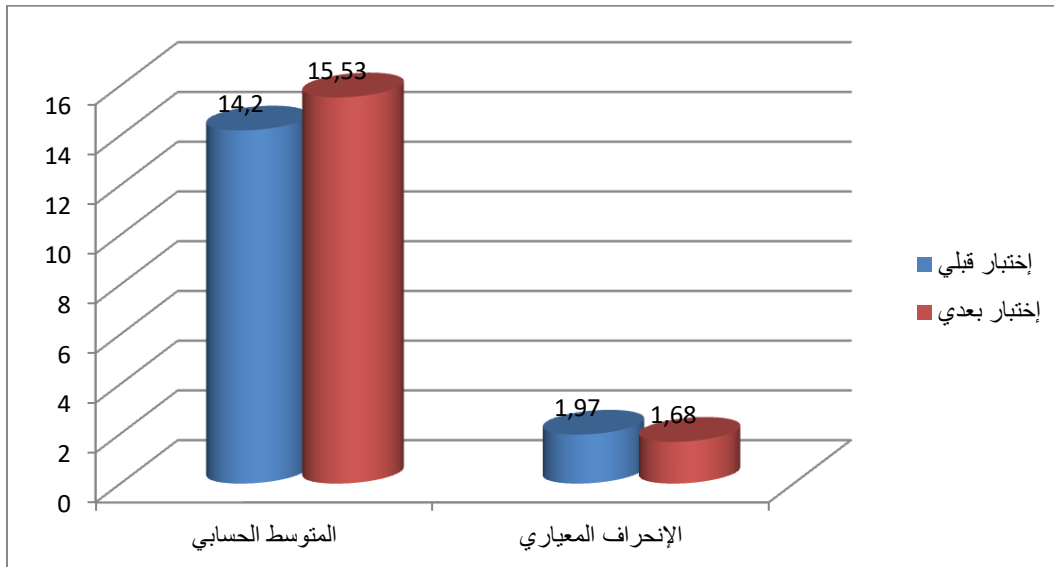
2.1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهامية:

1.2.1 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة التصويب من الثبات

الجدول رقم (06): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينه الضابطة في اختبار دقة التصويب من الثبات.

القرار	df	A	T جدولية	T محسوبة	بعدي		قبلي		N
					S		S		
*دال									15
إحصائيا	14	0,05	2,14	4,75	1,24	13,53	1,22	12,26	

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (06) أن نتائج الاختبار القبلي للعينه الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 12,26 ، وانحراف معياري قدره 1,22 أما في الاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 13,53 وانحراف معياري قدره 1,24 وبلغت قيمت T الإحصائية المحسوبة 4,75 وهي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 2,14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينه الضابطة في اختبار مهارة دقة التصويب من الثبات.

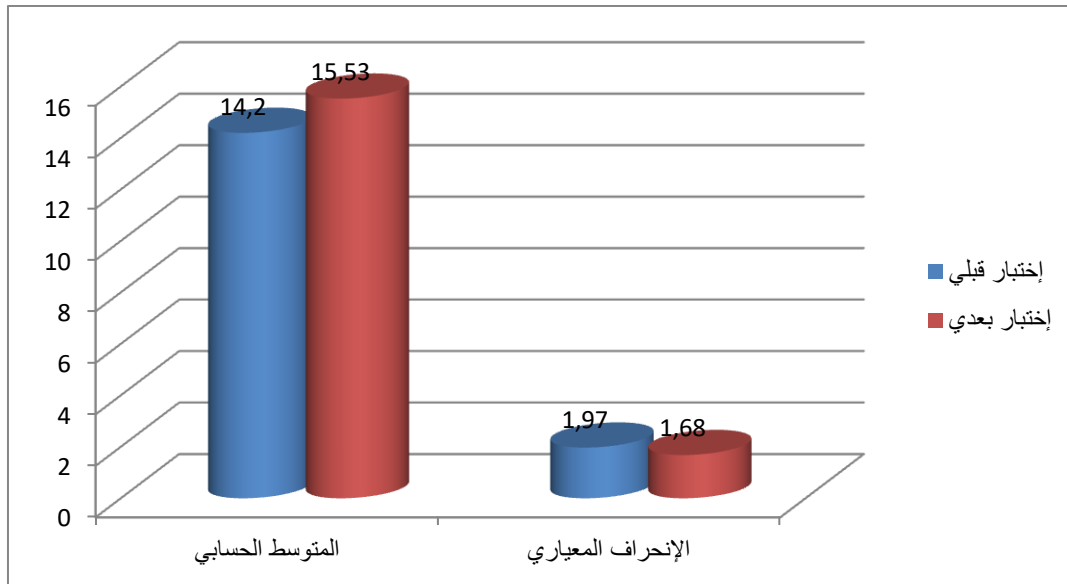


الشكل رقم (16) يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى للعينه الضابطة في اختبار دقة التصويب.

الجدول رقم (07): يمثل نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات.

القرار	Df	a	الجدولية T	المحسوبة T	بعدي		قبلي		n
*دال					S		S		15
إحصائيا	14	0.05	2,14	4,64	1,68	15,53	1,97	,2 14	

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (07) أن نتائج الاختبار القبلي للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 14,2 ، وانحراف معياري قدره 1,97 أما في الاختبار البعدي لها تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره 15,53 وانحراف معياري قدره 1,68 وبلغت قيمة T الإحصائية المحسوبة 4,64 هي أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر ب 2,14 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 14، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار مهارة دقة التصويب من الثبات.

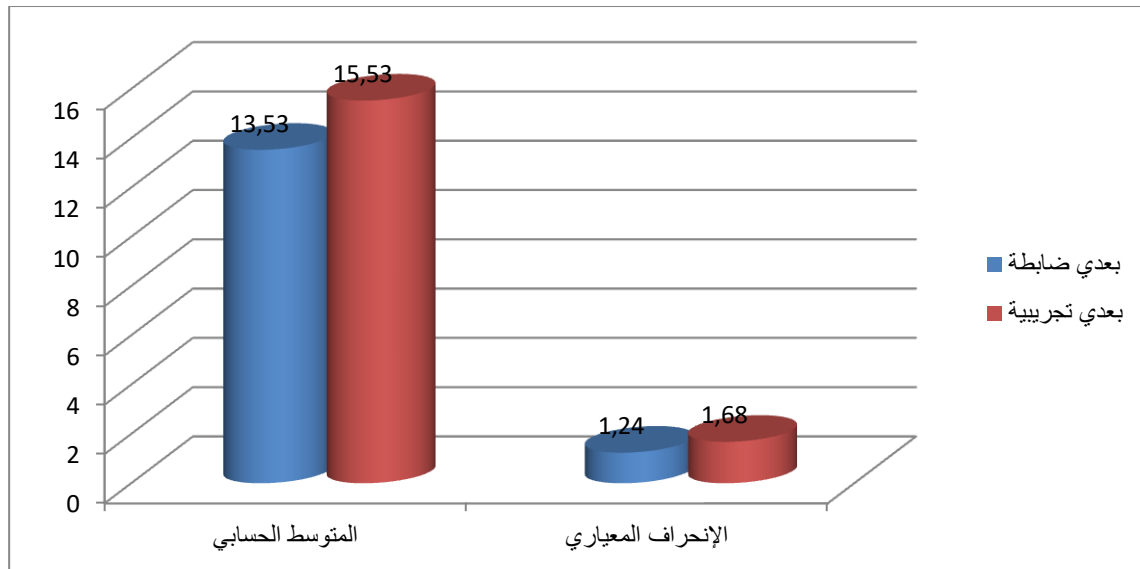


الشكل رقم (16): يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات.

الجدول رقم (08): يمثل نتائج الاختبار البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات.

القرار	Df	a	الجدولية T	المحسوبة T	بعدي تجريبية S	بعدي ضابطة s	n
*دال					68,1	535,1	241, 53,13
إحصائيا	28	0.05	2,04	3,69			30

يتضح من خلال الجدول رقم (08) أن نتائج الاختبار البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعيينة الضابطة قدر بـ 13,53، وانحراف معياري قدره 1,24، في حين حصلت العينة التجريبية على متوسط حسابي قدره 15,53، وانحراف معياري قدره 1,68، وبلغت قيمة T الإحصائية المحسوبة 3,69 أكبر من قيمة T الجدولية والتي تقدر بـ 2,04 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 28، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة التصويب من الثبات، ولصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (18): يمثل نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للعينتي الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات

2. مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية للأولى:

تتعلق الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم. وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية بعد المعالجة إحصائية، حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح اختبار البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م. كما هو موضح في الجدول رقم 4، الذي يوضح الدلالة إحصائية للفروق الحاصل بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدي لنتائج اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

وهذا ما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل إليها بولكراتم بلقاسم 2008 والتي أثبتت على وجود فروق معنوية لصالح اختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي من الثبات بالنسبة للعينة التجريبية، وهذا يعني وجود تطور في مستوى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.¹ وقد أسفرت نتائج دراستنا مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل إليها هاوكا رسالار احمد 2009 على فروق ذات دلالة إحصائية بمنهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة للرجلين.²

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل إليها مؤيد وليد نافع 2010 أن هناك فرق معنوي في اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا لصالح المجموعة التجريبية.³ ويعزو الباحث هذه الفروق إلى مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة التي طبقت بصفة عملية مدروسة وفق إطار المرجعي للبحث، و آراء بعض أساتذة المحكمين في هذا المجال، والذي ارتكاز تنفيذ واجبات الوحدات التدريبية من قبل العينة التجريبية للبحث، وعل طول مدة تطبيق الوحدات والذي اعتمد في تطبيقاتها على التكرارات والشدة التي وضعت لتتلاءم مع مستوى أفراد العينة وإعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات ومجاميع التمرينات، وكان لنوع التمرينات المختارة داخل الوحدات التدريبية الخاصة بالرجلين للأداء الحري لا يحقق الرياض مستوى عاليا من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء

¹ بولكراتم بلقاسم، مرجع سبق، ص 119

² هاوكا رسالار احمد، مرجع سابق، ص 15.

³ مؤيد وليد نافع، مرجع سابق، ص 23.

المباري".¹

وفي أخبر يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الأولى التي تنص على أن لوحدات التدريبية المقترحة تؤثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

2.2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

بعد معالجة إحصائية لدلالة هذه الفروق وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول رقم 08 ، حيث كانت قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة تساوي على التوالي 13,53 و 1,24، أما قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة التجريبية تساوي على التوالي 15,53 و 1,68، وعليه كانت قيمة T المحسوبة تساوي 3,69 وهي أكبر من قيمة دولية والمقدرة ب 2,04 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 28، وعليه جاء القرار بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين الحسابين لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة مؤيد وليد ذافع 2010 التي توصل فيها أن هناك فرق معنوي في إختبار دقة التهديد ولصالح المجموعة التجريبية. وقد أسفرت نتائج دراسة بن حريرة معزز بالله 201/2012 على أن الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.²

دراسة إلياد حميد الخزري 2002 التي توصل فيها إليها أثبت أن هناك فروق معنوية يهن أهداف المسجلة في مباراة المرحلة مخرى والثانية لعينة البحث.³

ويعزو الباحث هذا التحسين إلى تنوع نوعية التمرينات في الوحدات التدريبية ساعد على تحسين مهارة دقة التصويب من الثبات، علاوة على كذلك العناية بفترات الراحة السلبية لإزالة التعب في التمرينات واسترداد الغوى كان له أثر سابي لتحسين هذه المهارة،بالإضافة إلى مراعاة المبادئ البيداغوجية للتدرج من

¹ ابو العلاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص 147.

² مؤيد وليد نافع، مرجع سابق، ص 23.

³ بن حريرة معاز الله، مرجع سابق، ص 87.

البسيط إلى المعقد، من المجهول إلى المعلوم، وكذا مبدأ التدريب الفردي والزيادة في الشدة تدريجياً والتناوب في الحصص التطبيقية.

ويرجع الباحث أن التمارين المختار تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين كان لها أثر إيجابي على هذه المهارة و هذا ما أشار إليه عبد الستار 1999 إن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية، إذ يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات أجزاء لعملية واحدة".¹

ويعزو الباحث أن التحسين جاء نتيجة كثرة تمارين التصويب وتنوعها من أماكن ووضعيات مختلفة كالركلات الحرة المباشرة في الوحدة التدريبية، وهذا ما أكدته حنفي محمود مختار 1997 أن من أهم أهداف التدريب اليومي للاعب كرة القدم أن يتوقف نجاح المباراة على لحظة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة ويسجل هدفاً.²

ويري الباحث سبب هذه الفروق المعنوية لوفرة الوسائل البيداغوجية اللازمة وتقديم التغذية الراجعة ايجابية أثناء الحصص التطبيقية، وتكرار تمارين متنوعة مشابهة إلى المواقف التي تحدث أثناء المباراة، مع التأكيد على الوضع الصحيح لجسم اللاعب من الناحية البيوميكانيكية واستغلال المرجحة الكبيرة في الفخذ تؤدي إلى زيادة قوة الضربة أثناء التصويب، وهنا يؤكد مفتي إبراهيم 1999 إن دقة التهديف وقوته لها دور أساسي في نجاحه وكلما زدت خبرة اللاعب وتدريباته زدت مقدرته على التهديف بقوة ودقة في المكان المحدد".³

أظهر الباحث أن مهارة دقة التصويب واحتياجها من قبل لاعبي كرة القدم تمثل دور حاسم في نتائج المباريات لحصول لاعبي الغريق بكرة أثناء المباراة نتيجة أخطاء التي يقع فيها المدافعون، إذ لا يمكن إتقان أداء الجري التكنيك في أداء فعالية رياضية من دون امتلاك الصفات البدنية الخاصة بتلك الفعالية وهذا ما أشار إليه إبراهيم الحسني "إن مستوى القدرات المهادية تتطور لتطور قدراتها الخاصة".⁴

¹ مفع عبد الستار: علاقة لاعداد البي والمهاري بمستوى لانجاز بكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1999، ص 90.

² سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة لانفجادية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفزاليا في كرة اليد أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996. ص 98

³ إلياد حميد الخزري، مرجع سابق، ص 131.

⁴ حويل عبد الله: تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين، مجلة القادسية للتربية الرياضية، المجلد 12، العدد 1، 2012، آذار، ص 30.

ويرجع الباحث سبب هذا التحسن إلى اختيار أفضل الطرق التدريبية المناسبة أثناء تنفيذ التمارين المختارة كاستخدام طريقة التدريب التكراري وهذا ما أكدته مشتي إبراهيم أن التدريب يحتاج إلى التكرار والتنوع، فالتكرار يرسخ أداء التقني والمهاري لدى اللاعب.¹

ويؤكد أيضا الدكتور محمد عوض بسيوني إن التدريب على مهارة التصويب يوقف على طريقة المحاولة والخطأ وإعادة المهارات مرات عديدة.²

أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق عشوائية بان القبلي والبعدي، وهذا التطور قليل نسبيا مقارنة بالمجموعة التجريبية التي تدرت بشكل تقليدي وفي نفس الفترة الزمنية التي تدرت فيها العينة التجريبية، وهذا يؤكد على عدم تقنين الحمل التدريبي بطريقة علمية مدروسة.³

وفي الأخير يمكن القول أن نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا في صياغة الفرضية الثانية والتي تنص على أن الوجدات التدريبية المقترحة تؤثر على تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.

¹ إبراهيم خليل الحسي: القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى^أ نجلارالمهادي لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة التربية البدنية والرياسية، جامعة بغداد، 1992، ص93.

² سياء الخياط، نوفل محمد الحيافي: كرة اليد، دارالكتب للطباعة و النشر،الموبل، 2001، ص 108.

³ محمد حامد^أفندي، مرجع سابق، ص74.

خلاصة الفصل

من خلال النتائج المتحصل عليها، تمكننا من إثبات فرضيات الدراسة، والتي تصب في الفرضية العامة القائلة بأنه للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب نحوى المرمى لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

بينت الدراسة صحة الفرضية الأولى التي تنص على أن الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم، ويتجلى ذلك من خلال التحسن الواضح التي أظهرته نتائج الدراسة في اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م لدى المجموعة التجريبية، مبينة تأثيرا ايجابيا للوحدات التدريبية المقترحة على تحسين القوة المميزة بالسرعة.

كما بينت نتائج الدراسة صحة الفرضية الثانية التي تنص على أن للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، ويتجلى ذلك من خلال التحسن الواضح التي أظهرته نتائج الدراسة في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى المجموعة التجريبية، مبينة تأثيرا ايجابيا.

استنتاج عام

لقد كان المشروع في بحثنا هذا حول معالجة مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أواسط 17-19 سنة.

ويعد معالجة الدراسة النظرية والتطبيقية وتحليل النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي أواسط كرة القدم ولصالح القياس البعدي.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى لاعبي أواسط كرة القدم ولصالح التجريبية.

فرضيات مستقبلية

أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب وعلى ضوء ذلك يمكن إعطاء بعض باقتراحات التي يمكن أن يعمل بها مدربي الفرق الرياضية لكرة القدم.

- التأكيد على مهارة التصويب بكلتا القدمين خلال الوحدات التدريبية بوجود دفاع أو بعدمه ومن مسافات وزوايا مختلفة.

- توفير جميع إمكانيات المادية أجهزة وسائل البشرية مدربين وأخصائيين في المجال للقيام بأحسن التدريبات للحصول على أفضل النتائج.

- إعطاء نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتطوير القوة المميزة بالسرعة خلال الوحدات التدريبية.

- ضرورة استغلال المرحلة العمرية أواسط لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة.

- القيام بدورات تحسيسية وتعليمية لمعرفة كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ومواكبة الحداثة في طرق التدريب الخاصة بكرة القدم.

الخاتمة

الخاتمة

إن التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة يرجع بالدرجة الأساس إلى قدرات المدرب في إعداد وتطوير اللاعب، ولا يتسنى هذا إلا من خلال توفير وبناء الوحدات التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية لذا يعتبر همزة وصل بين اللاعبين في إيصال العلم والمعرفة من خلال الوحدات التدريبية، وعليه يجب أن يتزامن مع التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة في هذا المجال من أجل إعداد اللاعبين استناداً على الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى.

إن بناء البرامج التدريبية المقننة المبنية على أسس علمية، مع احترام القوانين ونظريات التدريب الرياضي في اختيار التمارين المناسبة والوسائل الملائمة وتقديم التغذية الراجعة هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعبين إلى المستوى الأمثل، وعليه يجب علينا معرفة قيمة وأهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع تعزيز نقاط القوة والوقوف على نقاط الضعف وكيفية تلافي هذه الأسباب حتى نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

ولقد ركزنا في بحثنا هذا على أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة باعتبارها عنصر بدني هام للاعب كرة القدم نظراً لما يحتاجه ممارسيها من لياقة بدنية عالية وذلك لضمان الفعالية المطلوبة أثناء المنافسات، بالإضافة إلى ذلك حاولنا تحسين مهارة التصويب والتي لها علاقة وطيدة ببعض الصفات البدنية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة، باعتبارها النهاية الجادة والجادة والمجودة في ديناميكية اللعب الفردية والجماعية وذلك لإحراز أكبر عدد من الأهداف خلال المباريات.

وانتهينا إلى طرح الإشكالية المتعلقة بهذا البحث والذي حاولنا جاهدين الوصول إلى حلها وذلك عن طريق الاستعانة بالدراسات النظرية والإطلاع على أكبر عدد من المراجع المتعلقة بالبحث، كما استعنا بمختلف وسائل البحث من إحصائيات وقياسات والقيام بتطبيق الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية. وأخيراً يمكن القول بأن نتائج هذه الدراسة قد أوضحت اللثام عن التساؤلات المطروحة وأجابت عليها، ولكن طبيعة الموضوع ألزمتنا أن نجلي ولو قليلاً ذلك الستار والكشف عن أثر الوحدات التدريبية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب في كرة القدم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع والمصادر

قائمة الكتب

1. أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 2012..
2. إبراهيم خليل الحسي: القدرات البدنية وعلاقتها بمستوى نجلر المهادي لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة التربية البدنية والرياسية، جامعة بغداد، 1992
3. أبو العلاء عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2003.
4. أحمد سعيد، أحمد قاسمي، حسن المنديلاوي: التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت، 1997.
5. أحمد علي علي خليفة، القياس والاختبارات، ط1، جامعة أم القرى، السعودية.
6. أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004.
7. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
8. أمر الله الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، د.ط، الإسكندرية، مصر، 1998.
9. أمر الله الباسطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، د.ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2001.
10. أمين خزل: تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014
11. أنا سكارودوموفيا: الموسوعة التطبيقية للألعاب الرياضية كافة ط1، ج 2 ترجمة هشام ياسر حسن، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2008.
12. بوطبة مراد، محاضرة علم الحركة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي، 2015/12/10.
13. تركي رايح، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999.
14. جبران مسعود: الرائد معجم ألفبائي في اللغة والأعلام، ط3، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 2005.
15. ريسان خريبط مجيد، على تركي مصلح: نظريات لتدريب القوة، د.ط، بغداد، 2002.
16. زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2008.
17. سامي الباهي: سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1991.

18. سياء الخياط، نوفل محمد الحيافي:كرة اليد، دار الكتب للطباعة و النشر،الموبل، 2001.
19. صحبي أحمد قبلان: كرة اليد مهارات- تدريب- تدريبات- إصابات، ط1، المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012،
20. طلحة حسام الدين، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.
21. طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003
22. عادل عبد البصير،التدريب الدائري والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مطبعة الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 1999.
23. عادل تركي، سلام جابر: كرة قدم تدريب، ط1، النخيل للطباعة، البصرة، العراق، 2009.
24. عادل خير الله: كرة القدم- الرياضة خطوة خطوة، ط1، دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع، بيروت، لبنان.
25. عامر فاخر، فاضل كامل مذكور: اتجاهات حديثة في التدريب الحمل،القوة،الإطالة،التهدئة، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2012.
26. عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.
27. عبد الغاني الجسماني:سيكولوجية الطفل والمراهقة، الدار العربية، 1994
28. على فاتح الهنداوي: علم نفس الطفولة والمراهقة، د.ط، دار الكتاب الجامعي، 2002.
29. علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية، د.ط، 1992.
30. -غازي صالح محمود،هاشم ياسر حسن:كرة القدم- التدريب المهاري، ط1، المجتمع العربي للنشر والتوزيع،عمان،الأردن،2012.
31. غربي حمودة، وليد رحاحلة:علم النفس الرياضي،ط1 ،دار الرواية للنشر والتوزيع،عمان، 2011.
32. فرحات جبار سعد الله، رشيد البشتاوي: التدريب العقلي والمعرفي للاعبين كرة القدم، ط1،دار دجلة، عمان،الأردن.
33. قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي،ط1، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.
34. قاسم حسن حسين،الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة،ط2،دار الفكر العربي،عمان،الأردن،2009.
35. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، د.ط، دار الفكر العربي مدينة نصر، القاهرة، 2008
36. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، ط3، دار المعارف، القاهرة، 1992.

37. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
38. محمود عبد الحليم منسي: علم نفس النمو، د ط، مركز الإسكندرية للكتاب، 2001.
39. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث: ط2، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 2001.
40. محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية في كرة السلة، ط1، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 2010.
41. ميخائيل إبراهيم أسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، ط1، دار الجبل، بيروت، لبنان، 1995.
42. موفق أسعد محمود: المهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار الجلة، عمان الأردن، 2008.
43. مفتي إبراهيم حماد: كرة القدم للفتيات - الأسس التربوية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
44. مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، د.ط، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 1994،
45. محمد حامد الأفندي: المهارات الأساسية-خطط أصول التدريب، د.ط، عالم الكتب ،القاهرة، مصر، 1997.
46. محمد أيوب شحمي: دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1، دار الفكر اللبناني، 1999.
47. محمد إبراهيم شحاتة: تأثير وفوائد اللياقة البدنية على وظائف الأعضاء، ط 1، دار التوزيع والنشر، الإسكندرية، مصر، 2014.
48. محمود عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، د.ط، دار القلم، الكويت، 1998، ص 210.
49. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
50. ميخائيل خليل معوض: مشكلة المراهقة في المدن والريف، د.ط، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 2001، ص 145-146.
51. مهند حسن البستاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005.
52. محمد عريبي عودة: الإعداد البدني قي كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2014.
53. موفق أسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، ناشرون وموزعون دار دجلة، 2009.
54. مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، د.ط، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1999.
55. مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.

56. ناهدرسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية ، ط 1 ، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ،عمان، الأردن، 2012
57. نايف مقضي الجبور:الرياضة النسوية الفردية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2012.
58. نايف مقضي الجبور ، صبحي أحمد قبلان : الرياضة صحة ورشاقة ومرونة، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،عمان ، الأردن، 2012،
59. نايف مقضي الجبور: كرة القدم مهارات- تدريب- إصابات، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2013.
60. نوري الحافظ: المراهقة، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، القاهرة، 1990.
61. نوري إبراهيم الشوك، رفع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة للأبحاث في التربية البدنية والرياضية، ط1، جامعة بغداد، كلية الهدي الرياضية، 2003.
62. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر 2002.
63. ياسين وديع التركيتي: رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ، 2011.
64. يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.
65. يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2006، ص 322.

الرسائل والمذكرات الجامعية

66. إلياد حميد الخزرجي: تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري والمحطات في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2002.
67. بن حريرة معتز بالله: دور التدريب المستمر في تعلم مهارة التسديد نحو المرمى، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة، 2011-2012.
68. بولكراتم بلقاسم: تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007-2008.

69. ستار حسين الخزرجي: أثر منهج تدريبي بأسلوب الفرتك في تطوير بعض المهارات الأساسية والأداء الفني للاعبين الشباب بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، 2001.
70. سعد سعود فؤاد: أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة، 2002.
71. سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة لانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد أطروحة دكتوراه ، كلية الهربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996 .
72. صالح شافي ساجت، وعد عبد الرحمان فرحان، حسين جيب مصلح: أثر استخدام أسلوب التبادلي والاكتشاف الموجه في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار، المجلد 6، العدد الثاني، 2013.
73. الصالات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 2008-2009
74. مؤيد وليد نافع: تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية الرياضية، الجامعة التكنولوجية، 2009-2010
75. مفع عبد الستار، علاقة لإعداد البدني والمهاري بمستوى لانجاز بكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية الغربية الرياضية، 1999.
76. هوكار سالار أحمد: أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم

المجلات

77. حويل عبد الله: تأثير تدريبات اللعب الموجه والمشروط في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين، مجلة القادسية للتربية الرياضية، المجلد 12، العدد 1، 2012، أذار.
78. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 9، جامعة مستغانم، الجزائر، 2011
79. محمد جابر عبد الحميد: تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الإطالة، تقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية، بحث منشور في مجلة علمية، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، مجلد 1، أبريل، 2001.
80. هبه محمد عبد الحميد: معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، ط 1، دار الهداية ناشرون وموزعون، عمان، الأردن، 2008،

المراجع باللغة الفرنسية

81. Fredo gaval. Football.technique jeu. Entraînement. édition amphora .1978.
82. Fredo- gorael.la préparation du footballeure.édition .amphora.paris1
83. Jonson et Nelson, practiced measurement for evolution in physical education, minneso ta - burgess,1979.
84. Rtaelman , Football technique nouvelles d'entraînement, 1990.
85. Weineck jurgain.manuel d'entraînement. Edition vigot.3eme paris.1993 -

الملاحق

ملحق رقم 01

نتائج الدراسة الاستطلاعية

نتائج اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م. نتائج اختبار دقة التصويب من الثبات

إعادة الاختبار	الاختبار	اللاعب
16	15	1
17	15	2
19	17	3
16	14	4
15	14	5
14	14	6
20	19	7
15	15	8
13	11	9
17	15	10

إعادة الاختبار	الاختبار	اللاعب
12	12,06	1
11,36	11,4	2
11,7	11,8	3
8,87	9	4
9,79	9,92	5
10,05	10,2	6
8,65	8,74	7
10,36	10,5	8
8,01	8,1	9
9,38	9,43	10

الملحق رقم 02

نتائج عينة الدراسة في الاختبارات المطبقة

نتائج اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30 م.

التجريبية			الضابطة		
بعدي	قبلي	اللاعبين	بعدي	قبلي	اللاعبين
9,2	9,6	صوكو رؤوف	10,02	10,1	زليش رابح
10,1	10,62	خرفي عمار	10,02	10,04	هزيلي خالد
10,5	11	سيساوي انيس	9,98	10,2	بوشوشة عمار
10,21	10,84	عميرة رؤوف	10,18	11,02	بوعافية منير
9,68	10,24	بن النملة حسام	9,9	11,1	لوط سفيان
9,9	9,88	بوفليغة ايمن	11	10,34	سيساوي لمين
9,03	10,05	مريمش سيف الدين	10,28	9,8	بورحلي باديس
9,5	9,47	بوفريقة صالح	9,85	10,18	بوربيع ياسر
8,16	10,11	عمورة عاطف	10,05	9,11	فنيط محمد
10,6	11,44	بوحجار انيس	9	11,1	موساوي فاروق
9,37	10,09	بوترع حمروش	11,03	10,68	رويدي عامر
9,17	9,32	بوتاعة حسين	10,78	9,76	لحيلح ساعد
9,28	10,18	بولقراوة فيصل	9,7	11	روبيح مالك
9,78	10	العايب خالد	10,2	11,08	بوحضر لمين
10,44	10,57	بريهوم محمد	10,98	9,7	كنيوة مولود


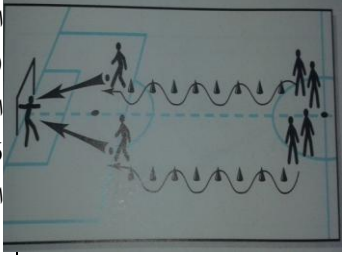
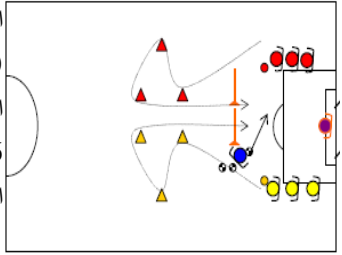


نتائج اختبار دقة التصويب من الثبات

التجريبية			الضابطة		
البعدي	القبلي	اللاعبين	البعدي	القبلي	اللاعبين
16	13	صوكو رؤوف	13	12	زليش رابح
15	15	خرفي عمار	13	10	هزيلي خالد
14	11	سيساوي انيس	14	12	بوشوشة عمار
15	14	عميرة رؤوف	12	12	بوعافية منير
14	13	بن النملة حسام	12	11	لوط سفيان
18	16	بوفليغة ايمن	15	14	سيساوي لمين
14	12	مريمش سيف الدين	13	13	بورحلي باديس
16	14	بوفريقة صالح	14	12	بوربيع ياسر
13	14	عمورة عاطف	15	14	فنيط محمد
17	17	بوحجار انيس	12	13	موساوي فاروق
16	15	بوتريع حمروش	13	11	رويدي عامر
14	12	بوتاعة حسين	15	13	لحليح ساعد
15	13	بولقراوة فيصل	16	14	روبيح مالك
17	16	العايب خالد	13	12	بوحيضر لمين
19	18	بريهوم محمد	13	11	كنيوة مولود

الملحق رقم 03

الحصص التدريبية المقترحة

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية: 17 سنة	الموسم الرياضي: 2021/2022
المدرّب: بيرم معاذ + العلمي سليم	رقم الحصة: 09	التاريخ: 2022/05/18
الهدف: تحسين مهارة التصويب من الثبات	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة: 90 دقيقة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	مناقشة الهدف من الحصة وشرح تمارين الإنجاز الجري حول الأقماع تتبع لقائد المجموعة الجري المتعرج بين الأقماع الجري المكوكي بين الأعلام		15د	التهيئة الفسيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب بالعمل بالاجتهاد ومثابرة أخذ عملية الإحماء بجد
الرئيسية	التمرين الأول: تقسيم الفريق إلى مجموعتين وتكون كل مجموعة على شكل قاطرة عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل قاطرة ليقوم بالجري بالكرة بين الأقماع والتسديد نحو المرمى كما بيّنه الشكل التالي .		الشدة: 50- 60 المدة: 20د 6ت×3مج الراحة: 3د	ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم _ ضرب الكرة بالوجه الداخلي للقدم تكون الكرة قريبة من القدم _ رفع الرأس عند الجري _ الجري بين الأقماع من دون لمسها تكون بسرعة _ تبادل الجهة بين تين المجموعتين
	التمرين الثاني : يقسم الفريق إلى مجموعتين وتوضع الأقماع على شكل مثلث عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعبان الأولان من كل مجموعة بالكرة والجري بين الأقماع حتى الوصول إلى رأس المثلث ومواصلة الجري في الضلع الآخر حتى آخر قمع ويختم ذلك بالتسديد على المرمى.		الشدة: 50- 60 المدة: 20د 6ت×3مج الراحة: 3د	الجري السريع للكرة الدقة في التسديد النظر إلى المرمى عند التسديد قرب الرجل الضاربة للكرة للكرة الصدر نحو
	التمرين الثالث : في مساحة 8 م مجموعتان + حارس مرمى يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتان تقف كل مجموعة على الخط الخلفي لمنطقة 18م وعند الصافرة يجري أول لاعب من كل مجموعة بأقصى سرعة ويترك الكرة عند بوابة الأقماع ويدخل من خلالها ويصوب الكرة الثانية في المرمى الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز		الشدة: 50-60 المدة: 20د 5ت×3مج الراحة: 3د	رجوع الحالة البدنية للاعبين إلى الحالة الابتدائية
الختامية	إتباع القائد في حركات المرونة من الجانب العلوي إلى الجانب السفلي التنفس الجيد للاعبين مناقشة الحصة ونسبة وصول اللاعبين إلى مرحلة الإنجاز		10د	

2022/2021	الموسم الرياضي:	الفئة العمرية: 17 سنة	النادي : فريق فيلاج موسى
2022/05/20	التاريخ:	رقم الحصة: 02	المدرّب: بيرم معاذ + العلمي سليم
زمن الحصة 90 د		الوسائل: أقمار+كرات+أعلام	الهدف: تحسين مهارة التصويب من الثبات

<p>_الجري بالكرة بسرعة بين الشواخص</p> <p>_التصويب بكتا القدمين</p> <p>مرة باليمنى و مرة أخرى باليسرى</p>	<p>الشدة: 60- 75</p> <p>المدة: 25د 5ت×2مج الراحة: 4د</p>		<p>التمرين الأول : يقوم اللاعب رقم 8 بمناولة الكرة الى اللاعب رقم 11 الذي يناولها بمجرد استلامها عند الركض الى اللاعب رقم 7 الذي يناول الكرة مباشرة الى اللاعب رقم 11 الذي يصوب الى المرمى أثناء الركض.</p>	<p>الرئيسية</p>
<p>- تمرير الكرة بباطن القدم وعدم ابتعادها عن الرجل الضاربة</p> <p>مرة باليمنى و مرة باليسرى</p>	<p>الشدة: 60_75</p> <p>المدة: 15د 6ت×2مج الراحة: 2د</p>		<p>التمرين الثاني : مستطيل أبعاده 20×30 م، العمل يكون بين مهاجمين ومدافعين ، يناول 1 حامل الكرة إلى اللاعب 3 الذي يسدد نحو الهدف وفي حالة الفشل يناول الكرة إلى اللاعب المدافع 5 بضغط على المهاجم 3 بشدة ويعاد التمرين بالعكس.</p>	
<p>-التركيز على الضربة النصف الطائرة عند التصويب على المرمى</p> <p>-الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز</p> <p>_ العمل على زيادة عدد اللاعبين 2 × 2 تم 3 × 3</p>	<p>الشدة: 60_75</p> <p>المدة: 20د 5ت×2مج الراحة: 3د</p>		<p>التمرين الثالث : يوزع اللاعبون على 3 مجموعات كما يوضحه الشكل ، يبدأ التمرين من اللاعب الأول من المجموعة 1 بتمرير الكرة باتجاه اللاعب الأول من المجموعة 3 يستلم الكرة ويدحرج بها باتجاه الهدف محاولا اجتياز اللاعب المتقدم نحوه من المجموعة 2 ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مع تغيير مراكز اللعب.</p>	
<p>الرجوع باللاعبين إلى الحالة الطبيعية أو أحسن منها</p>	<p>15د</p>		<p>عمل تمارين المرونة وإزالة التعب من الحصة مناقشة هدف الحصة</p>	<p>الخاتمة</p>

2022/2021 الموسم الرياضي:	الفئة العمرية: 17 سنة	النادي: فريق فيلاج موسى
التاريخ: 2022/05/21	رقم الحصة: 05	المدرّب: بيرم معاذ + العلمي سليم
زمن الحصة 85 دقيقة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	الهدف: تحسين مهارة التصويب من الثبات

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين الجري المتعرج كما موضح في الشكل		20 د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجيا التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمثابة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول : يقسم اللاعبين إلى مجموعتين أ ، ب ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالتصويب على المرمى بعد تمرير الكرة للمجموعة المقابلة مع تغيير المكان بالتبادل. المجموعة الثانية ب تقوم بالتحرك عند الركنية لتستلم الكرة من لاعب خط الوسط ليقابل الحارس ثم يقوم بالتصويب. التمرين الثاني: يقسم الفريق إلى مجموعتين وعند إعطاء المدرب الإشارة يجري اللاعب لاستلام الكرة من المدرب مع الجري بها لمنطقة 18 ياردة ومن ثم التصويب والعودة سريعا لمكانه. التمرين الثالث : يقسم الفريق إلى مجموعتين مهاجمين ومدافعين 7 ضد 7 في نصف الملعب مع محاولة تطبيق هدف الحصة .	  	الشدة: 60- 70 المدة: 25د 6ت×2مج الراحة: 4د الشدة: 60- 70 المدة: 20د 5ت×2مج الراحة: 3د المدة: 15د	احترام المساحة المحددة للتمرين رجل الارتكاز تكون موازية للرجل الضاربة التصويب على المرمى ويكون حامل الكرة بين وسط الأقماع. العمل يكون في وقت واحد بين المجموعتين رفع الرأس عند التسديد على المرمى أقصى قوة ممكنة التركيز على تسجيل أكبر عدد من الأهداف
الختامية	الجري حول الملعب جري خفيفا لإزالة التعب عمل حركات المرونة السلبية مناقشة عن نسبة إنجاز الحصة		15د	خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحالة الطبيعية

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية: 17 سنة	الموسم الرياضي: 2021-2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة: 01	التاريخ: 28-02-2022
الهدف: تحسين مهارة التصويب من الحركة	الوسائل: أقماع + كرات + أعلام	زمن الحصة: 85د

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	مناقشة الهدف من الحصة وشرح تمارين الإنجاز الجري حول الأقماع تبع لقائد المجموعة الجري المتعرج بين الأقماع الجري المكوكي بين الأعلام		15د	التهيئة الفسيولوجية للاعبين رفع نبضات القلب العمل بالاجتهاد ومثابرة أخذ عملية الإحماء بجد
الرئيسية	التمرين الأول : تقسيم الفريق إلى مجموعتين وتكون كل مجموعة على شكل قاطرة عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعب الأول من كل قاطرة ليقوم بالجري بالكرة بين الأقماع والتسديد نحوى المرمى كما بينه الشكل التالي . التمرين الثاني : يقسم الفريق إلى مجموعتين وتوضع الأقماع على شكل مثلث عند إعطاء الإشارة ينطلق اللاعبان الأولان من كل مجموعة بالكرة والجري بين الأقماع حتى الوصول إلى رأس المثلث ومواصلة الجري في الضلع الآخر حتى آخر قمع ويختم ذلك بالتسديد على المرمى. التمرين الثالث: في مساحة 8 م مجموعتان + حارس مرمى يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتان تقف كل مجموعة على الخط الخلفي لمنطقة 18م وعند الصافرة يجري أول لاعب من كل مجموعة بأقصى سرعة ويترك الكرة عند بوابة الأقماع ويدخل من خلالهما ويصوب الكرة الثانية في المرمى الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز	  	الشدة: 50-60 المدة: 20د 6(ت)×3(مج) الراحة: 3د الشدة: 50-60 المدة: 20د 6(ت)×3(مج) الراحة: 3د الشدة: 50-60 المدة: 20د 5(ت)×3(مج) الراحة: 3د	_ ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم _ ضرب الكرة بالوجه الداخلي القدم تكون الكرة قريبة من القدم _ رفع الرأس عند الجري _ الجري بين الأقماع من دون لمسها _ الجري يكون بسرعة _ تبادل الجهة بين المجموعتين الجري السريع للكرة الدقة في التسديد النظر إلى المرمى عند التسديد قرب الرجل الضاربة للكرة خفض الصدر نحو
الختامية	إتباع القائد في حركات المرونة من الجانب العلوي إلى الجانب السفلي التنفس الجيد للاعبين مناقشة الحصة ونسبة وصول اللاعبين إلى مرحلة الإنجاز		10د	رجوع الحالة البدنية للاعبين إلى الحالة الابتدائية

النادي : فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية:(17) سنة	الموسم الرياضي : 2021-2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة:02	التاريخ:01-03-2022
الهدف: تحسين مهارة التصويب من الثبات	الوسائل:أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة:90 د

المرحلة	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	مناقشة هدف الحصة مع شرح تمارين الإنجاز الجري داخل الإطار المخصص مع ضرب الكرة بين اللاعبين ضربة واحدة		20د	التحرك في كل الاتجاهات الملعب عند التمرير جري لمسافة 2م بسرعة
الرئيسية	التمرين الأول: مجموعتان كما هو موضع في الشكل يناول اللاعب رقم (4) الكرة الى اللاعب رقم(7) الذي يصوب نحو المرمى، ويركض ليقف خلف اللاعب رقم(10) وهكذا يستمر التمرين.		الشدة:60- 75 المدة:18د 5(ت)×3(مج) (الراحة:3 د	_ ضرب الكرة بباطن القدم وبخارج القدم _ مرجحة الرجل الضاربة إلى الخلف عند التسديد
	التمرين الثاني: يقوم المدرب برمي الكرة الى اللاعب المتقدم نحو الهدف ليصوبها بوجه القدم نحو المرمى.		الشدة:60- 75 المدة:20د 6 2(ت)×(مج) الراحة:3 د	_ رفع الرأس عند التصويب على المرمى _ رجل الإرتكاز موازية للرجل الضاربة أثناء التسديد
	التمرين الثالث: يقف اللاعب خلف منطقة الجزاء، وعند اشارة المدرب يتحرك اللاعب لتصويب الكرة الثابتة الى الزاوية التي يشير اليها المدرب.		الشدة:60- 75 المدة:20د 6 2(ت)×(مج) الراحة:3 د	_ القذف بأقصى قوة ممكنة _ توجيه العين نحو الزاوية المشير إليها _ التصويب بكلتا القدمين مع الميل قليلا إلى الأمام
الختامية	كل لاعب معه كرة والتنطيط بها تنطيط خفيف مناقشة الهدف من الحصة		12د	إزالة التعب للاعبين الوقوف على الحالة الصحية للاعبين




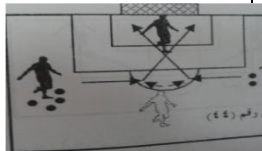
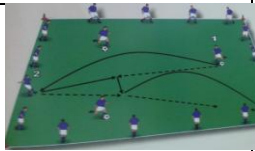
النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية: (17) سنة	الموسم الرياضي: 2021-2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة: 03	التاريخ: 2022-03-06
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة	الوسائل: أقمار+كرات+أعلام	زمن الحصة: 100د

المرحلة	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	كل لاعبان معهم كرة يقوم كل لاعب بالتنطيط بها ثم تمريرها إلى الزميل التمرير البسيط بالرجلين مرة باليمنى ومرة باليسرى		15 د	التحكم في الكرة التمرير بدقة رفع الرأس عند التمرير
الرئيسية	التمرين الأول: مجموعتان من اللاعبين يقوم ا للاعب من المجموعة (1) بمناولة الكرة طويلة بالجزء الداخلي للقدم الى لاعب من المجموعة (2) الذي غير مكانه ليعيدها اليه طويلة في اتجاهه نحو المرمى مع السيطرة عليها ثم التصويب نحو المرمى. التمرين الثاني: يدحرج المهاجم رقم(1) الكرة بين الشواخص وبعد اجتيازها يسدد نحو المرمى والى الزاوية البعيدة ،ثم يقوم اللاعب(1)بتمرير الكرة الى اللاعب رقم (3)المتقدم نحو الهدف ليسددها بقوة نحو الهدف. التمرين الثالث : يقوم اللاعب رقم(1) بدحرجة الكرة بين الأعلام ثم التصويب على الهدف ليقف خلف المجموعة وهكذا.	  	الشدة:90-100 المدة: 25د 5(ت)×3(مج) الراحة: 3د الشدة:90-100 المدة: 20د 6(ت)×2(مج) الراحة: 3د الشدة:90-100 المدة: 20د 6(ت)×3(مج) الراحة: 4 د	_الجري بسرعة بالكرة بين الأعلام _ رفع الرأس عند التصويب على المرمى _ إحترام مسافة خط التصويب تمرير الكرة بسرعة إلى الزميل مع رفع الرأس التحكم فيها عند تغيير الاتجاه التقل بسرعة بالكرة مع التحكم فيها _ أخذ شهيق عميق عند التسديد
الجزء الختامي	جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمديدات عضلية سلبية مناقشة الهدف من الحصة		10د	الرجوع باللاعبين إلى الحالة الابتدائية

الموسم الرياضي: 2021-2022	الفئة العمرية: (17) سنة	النادي: فيلاج موسى
التاريخ: 2022-03-08	رقم الحصة: 04	المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم
زمن الحصة: 80د	الوسائل: أقمار+كرات+حواجز	الهدف: تحسين مهارة التصويب من الحركة

المرحلة	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة حول أهداف الحصة تقسم الفريق إلى فريقين ولعب لعبة كرة الطائرة بين الفريقين بالرجلين والرأس		15د	رفع نبضات القلب والتهيئة النفسية
الرئيسية	التمرين الأول : يقوم اللاعب رقم (8) بمناولة الكرة الى اللاعب رقم (11) الذي يناولها بمجرد استسلامها عند الركض الى اللاعب رقم (7) الذي يناول الكرة مباشرة الى اللاعب رقم (11) الذي يصوب الى المرمى أثناء الركض. التمرين الثاني : مستطيل أبعاده (30×20) م، العمل يكون بين مهاجمين ومدافعين، يناول (1) حامل الكرة الى اللاعب (3) الذي يسدد نحو الهدف وفي حالة الفشل يناول الكرة الى اللاعب المدافع (5) بضغط على المهاجم (3) بشدة ويعاد التمرين بالعكس. التمرين الثالث : يوزع اللاعبون على (3) مجموعات كما يوضحه الشكل، يبدأ التمرين من اللاعب الأول من المجموعة (1) بتمرير الكرة بإتجاه اللاعب الأول من المجموعة (3) يستلم الكرة ويدرج بها بإتجاه الهدف محاولاً إجتياز اللاعب المتقدم نحوه من المجموعة (2) ثم يقوم بالتسديد نحو المرمى مع تغيير مراكز اللعب.	  	الشدة: 60-75 المدة: 25د 5(ت)×(2مج) الراحة: 4د الشدة: 60_75 المدة: 15د 6 6(ت)×(2مج) الراحة: 2د الشدة: 60_75 المدة: 20د 5(ت)×(2مج) الراحة: 3د	_ الجري بالكرة بسرعة بين الشواخص _ التصويب بكلتا القدمين مرة باليمنى و مرة أخرى باليسرى - تمرير الكرة بباطن القدم وعدم ابتعادها عن الرجل الضاربة مرة باليمنى ومرة باليسرى - التركيز على الضربة النصف الطائرة عند الصويب على المرمى - الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز _ العمل على زيادة عدد اللاعبين (2 × 2) تم (3 × 3)
الخاتمة	عمل تمارين المرونة وإزالة التعب من الحصة مناقشة هدف الحصة		15د	الرجوع باللاعبين إلى الحالة الطبيعية أو أحسن منها

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية:(17) سنة	الموسم الرياضي: 2021-2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة: 05	التاريخ: 2022-03-13
الهدف: تحسين مهارة التصويب من الثبات	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة: 85 دقيقة

المرحلة	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة سأل اللاعبين عن الإصابات أو الحالات الخاصة بهم شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين التمرير العرضي كما موضح في الشكل		20 د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجيا التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمتابرة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول: يرمي حارس المرمى الكرة أو يدحرجها إلى اللاعب الذي يقف على حدود منطقة الجزاء ويقوم اللاعب بالتصويب على المرمى القدم أو الرأس. التمرين الثاني يدحرج اللاعب رقم (1) الكرة إلى أن يصل الى خط المرمى ثم يلعب الكرة عرضية الى اللاعب رقم (2) الذي يركض باتجاه الكرة ويصوبها نحو الهدف. التمرين الثالث : يقوم اللاعب بالحركة السريعة على خط منطقة الجزاء بعد أداء الدوران للاستقبال الكرة الموجهة اليه ثم يقوم بتصويبها الى المرمى.	  	الشدة: 50- 60 المدة: 15د 6(ت)×(2مج) الراحة: 2د الشدة: 50-60 المدة: 20د 5(ت)×(2مج) الراحة: 2د الشدة: 50-60 المدة: 15د 5(ت)×(2مج) الراحة: 2د	رفع الرأس عند التسديد التصويب بالباطن الداخلي للقدمين إحترام مسافة التسديد تبادل الأدوار بين الزملاء التركيز على التوجيه الصحيح لإستقبال الكرة التسديد بأقصى قوة ممكنة
الختامية	التمرير بين اللاعبين تمرير قصير لإزالة التعب مناقشة بين اللاعبين		15د	خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحالة الطبيعية

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية:(17) سنة	الموسم الرياضي: 2021-2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة: 06	التاريخ: 2016-03-15
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة+ مهارة التصويب من الحركة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة: 85 دقيقة

المرحلة	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	جري خفيف داخل منتصف الملعب تدوير اليدين إلى الأمام ثم إلى الخلف الانتقال إلى الرجلين أداء حركات الإطالة من الجانب العلوي إلى الجنب السفلي		20د	تهيئة الجسم من الناحية النفسية والفسولوجية رفع نبضات القلب للاعبين العمل بالتتابع قائد المجموعة
الرئيسية	التمرين الأول: يقف اللاعبون بقاطرتان خلف خط البداية عند إعطاء المدرب إشارة الانطلاق يبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة ومراوغة الأقمام عند الوصول إلى الحاجز يمرر الكرة من تحته ثم يقفز على الحاجز ويحاول الالتحاق بها للتصويب على الرمي . التمرين الثاني : يقسم اللاعبون إلى مجموعتين وعند إعطاء الإشارة يقوم كل لاعب من كلا المجموعتين بالتنقل سريعاً إلى الأمام والدوران حول القمع ثم العودة بالجري خلفاً إلى نقطة البداية ثم الجري بالكرة والدوران حول القمع ثم التصويب على المرمى التمرين الثالث : يوزع اللاعبون كما يوضح الشكل، يقوم B تمرير الكرة إلى اللاعب (A) اللاعب الذي يسدد الكرة نحو المرمى الموازية له ، ثم يجري بالكرة إلى خارج (C) منطقة الجزء ليمررها إلى اللاعب الذي يقوم بركلة حرة مباشرة إلى اللاعب (الذي يصوب الكرة بالقدم نحو الرمي. B)	  	الشدة: 90- 100 المدة: 20د 6(ت)×(2)مج (الراحة: 3د الشدة: 70 المدة: 15د 5(ت)×(2)مج (الراحة: 3د 70 الشدة المدة: 18د 6(ت)×(2)مج (الراحة: 3د	-لا ينطلق اللاعب حتى يلمسه الزميل . الفريق الذي ينهي اللعبة أول يعتبر هو الفائز . التمرير بدقة إلى الزميل المقابل . الجري بأقصى سرعة . رفع الرأس عند ضرب الكرة مع الجري . التحكم في الكرة عند الجري . يكون ضرب الكرة بخارج القدم وبسرعة مناسبة . الدقة في التسديد على الرمي
الختامية	كل لاعبين مع بعض الأول يجري باتجاهات مختلفة واللاعب الآخر يجري بالكرة خلفه كظله ثم التبديل وبعد ذلك إطالات		12د	خفض نبضات القلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية تدريجياً

الموسم الرياضي: 2021-2022	الفئة العمرية: (17) سنة	النادي: فريق فيلاج موسى
التاريخ: 20-03-2022	رقم الحصة: 07	المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم
زمن الحصة: 90 دقيقة	الوسائل: أقمار+كرات+أعلام	الهدف: تحسين مهارة التصويب من الحركة

التوجيهات	الزمن	التشكيلات	المحتوى	المراحل
رفع نبضات القلب للاعبين تدريجياً التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمثابة وانضباط	15د		تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة سأل اللاعبين عن الإصابات أو الحالات الخاصة بهم شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين 3 ضد 3 لاعبين يحاول كل فريق تسجيل هدف في أحد المرامي الثلاثة	التحضيرية
الجري بسرعة بالكرة مع القذف من داخل منطقة الجزء . التركيز على العمل صراعات (2ضد2) داخل منطقة الجزء مع تحقيق أكبر عدد من الأهداف.	الشدة: 80 المدة: 25د 5(ت)×(2مج) الراحة: 4د		التمرين الأول : يقوم المهاجم بالجري ومحاولة التمرير العرضي للمهاجرين داخل منطقة (18 ياردة) ، حيث يقوم المدافع بمنعه من التحويل وفي حالة التحويل يقوم المدافعين بمحاولة قطع الكرة داخل(18) التمرين الثاني: يقوم المدافع بتمرير الكرة إلى المهاجم الذي يستلم الكرة ويقوم بمراوغة المدافع ثم التصويب على المرمى مع العمل (2ضد1) و(3ضد2)	الرئيسية
قذف الكرة بالباطن الداخلي للقدم مرة باليمنى ومرة بالأخرى	الشدة: 80 المدة: 20د 6(ت)×(2مج) الراحة: 4د		التمرين الثالث : يقسم الفريق إلى مجموعتين ،حيث يكون العمل (7ضد7) مع حارس مرمى والتركيز على الدفاع ضد الكرات العرضية ،بحيث يكون التسديد من الكرات العرضية.	
التركيز على التسديد على الزوايا الجانبية إحترام تبادل الأدوار بين اللاعبين	المدة: 15د			
خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحلة الطبيعية	15د		جري خفيف حول الملعب مع القيام بتمديدات عضلية مناقشة بين اللاعبين	الختامية

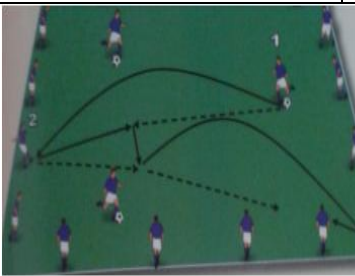
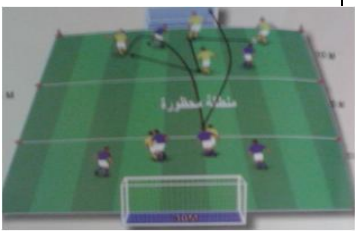

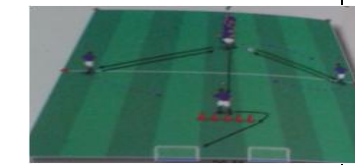

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية: (17-19) سنة	الموسم الرياضي: 2021-2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة: 08	التاريخ: 2022-03-22
الهدف: تحسين مهارة التصويب من الحركة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة: 95 دقيقة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين الجري المتعرج كما موضح في الشكل		20 د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجيا التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمثابة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول يقسم اللاعبين إلى مجموعتين (أ، ب) ، حيث تقوم المجموعة الأولى بالتصويب على المرمى بعد تمرير الكرة للمجموعة المقابلة مع تغيير المكان بالتبادل. المجموعة الثانية (ب) تقوم بالتحرك عند الركنية لتستلم الكرة من لاعب خط الوسط ليقابل الحارس ثم يقوم بالتصويب. التمرين الثاني: يقسم الفريق إلى مجموعتين وعند إعطاء المدرب الإشارة يجري اللاعب لاستلام الكرة من المدرب مع الجري بها لمنطقة (18) ياردة ومن ثم التصويب والعودة سريعا لمكانه. التمرين الثالث يقسم الفريق إلى مجموعتين مهاجمين ومدافعين (7 ضد 7) في نصف الملعب مع محاولة تطبيق هدف الحصة	  	الشدة: 60- 70 المدة: 25د 6(ت)×(م2) (ج) الراحة: 4د الشدة: 60- 70 المدة: 20د 5(ت)×(م2) (ج) الراحة: 3د المدة: 15د	إحترام المساحة المحددة للتمرين رجل الإرتكاز تكون موازية للرجل الضاربة التصويب على المرمى ويكون حامل الكرة بين وسط الأقماع. العمل يكون في وقت واحد بين المجموعتين رفع الرأس عند التسديد على المرمى أقصى قوة ممكنة التركيز على تسجيل أكبر عدد من الأهداف
الختامية	الجري حول الملعب جري خفيفا لإزالة التعب عمل حركات المرونة السلبية مناقشة عن نسبة إنجاز الحصة		15د	خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحالة الطبيعية

الموسم الرياضي: 2021-2022	الفئة العمرية: (17) سنة	النادي: فريق فيلاج موسى
التاريخ: 27-03-2022	رقم الحصة: 09	المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم
زمن الحصة: 90 دقيقة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	الهدف: تحسين مهارة التصويب من الثبات

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين الجري المتعرج كما موضح في الشكل		20 د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجياً التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمناظرة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول : يقوم اللاعب بتنفيذ الكرة من منطقة الركنية إلى داخل 18 ياردة مع التناوب بين كلتا القدمين اليمنى واليسرى. التمرين الثاني: التركيز على طريقة تنفيذ الكرات الثابتة خارج 18 ياردة من حيث تمركز اللاعبين وكذلك تعدد طرق التنفيذ من عدة جوانب (الركلة المباشرة، الغير مباشرة). التمرين الثالث يقسم الفريق إلى مجموعتين أي اللعب (7ضد7) مع إحترام المسافة المحددة للعب (30م+20).	  	الشدة: 60_75 المدة: 20د 6(ت)×(3مج) الراحة: 3د الشدة: 60_75 المدة: 20د 6(ت)×(2مج) الراحة: 3د المدة: 15د	يجب أن تكون الضربة الطائفة داخل منطقة الجواز التسجيل يكون بالرأس فقط التوقيت المناسب بين الإرتقاء وضرب الكرة بالرأس التناوب في التصويب بين كلتا القدمين يحتسب الهدف على الزوايا الجانبية فقط التركيز على هدف الحصة بحيث يكون العمل جماعي
الختامية	الجري في كل اتجاهات الملعب للتخلص من التعب مناقشة بين المدرّب واللاعبين عن نسبة إنجاز الحصة		15د	خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحالة الطبيعية

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية:(17) سنة	الموسم الرياضي: 2021_2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة: 10	التاريخ: 2022-03-29
الهدف: تحسين مهارة التصويب من الحركة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة: 85دقيقة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة سأل اللاعبين عن الإصابات أو الحالات الخاصة بهم شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين التمرير بين اللاعبين كما موضح في الشكل.		20 د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجياً التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمتابعة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول يقسم الملعب إلى ثلاث مناطق، حيث يكون اللعب في المنطقة الأولى والثالثة والمنطقة الوسطى لايسمح الدخول إليها، اللعب يالعب في كل فوج (4ضد2)، ويحاول المدافعون تشتيت الكرة وتوجيهها نحو مرمى الفريق المنافس التمرين الثاني: مهاجم ضد مدافع سلمي في مربع وبقية المهاجمين الجري في مربع آخر ،عندما ينادي اللاعب (أ) بإسم لاعب معين يقوم اللاعب بتمرير الكرة إليه ،بحيث يجري اللاعب (أ) لإستقبال الكرة والدوران نصف دورة ثم التصويب على المرمى ثم تبادل المهاجمون أماكنهم.		الشدة: 60-70 المدة: 20د 6(ت)×(2مج) الراحة: 3 د	عدم اللعب في المنطقة المحظورة تسجيل الأهداف بالرأس فقط وتحسب للمهاجم نقطة وللمدافع نقطتين .
	التمرين الثالث : يقف اللاعبون في قاطرة ويقف 3 لاعبين عند كل قمع يمرر اللاعب 1 الكرة إلى (3,2) ثم تمريرة إلى 4 الذي يستلم الكرة يدور نصف دورة ويصوب إلى المرمى المعاكس ثم يرجع خلف المجموعة.		الشدة: 60-70 المدة: 18د 6(ت)×(2مج) الراحة: 3د	الاستلام من لمسة والتصويب من لمسة اخرى عمل حركة مخادعة لحظة استلام الكرة
	التمرين الثالث : يقف اللاعبون في قاطرة ويقف 3 لاعبين عند كل قمع يمرر اللاعب 1 الكرة إلى (3,2) ثم تمريرة إلى 4 الذي يستلم الكرة يدور نصف دورة ويصوب إلى المرمى المعاكس ثم يرجع خلف المجموعة.		الشدة: 60-70 المدة: 15د 5(ت)×(2مج) الراحة: 3د	قبل التصويب يجب النظر الى المرمى السرعة في تنفيذ التصويب للمرمى المعاكس
الختامية	جري خفيف حول الملعب بالكرات مع القيام بإطالات سلبية مناقشة عوامل نجاح الحصة.		12د	خفض نبضات القلب اللاعبين إلى الحالة الطبيعية

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية: (17-19) سنة	الموسم الرياضي: 2015_2016
المدرّب: بيارم عبد الكريم- زعرور حسام	رقم الحصة: 11	التاريخ: 2016-04-03
الهدف: تحسين مهارة التصويب من الثبات والحركة	الوسائل: أقمار+كرات+أعلام	زمن الحصة: 95 دقيقة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين التمرير بين اللاعبين والعمل يكون صراعات كما موضح في الشكل.		20د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجياً التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمثابة وانبضباط
الرئيسية	التمرين الأول : مستطيل أبعاده (40×30م) ،يقف اللاعبون على شكل قاطرة في منتصف الملعب ،حيث يصوب اللاعب الأول نحو المرمى بالرجل اليسرى ثم يجري مسافة 10 أمتار بأقصى سرعة لإستقبال الكرة من الزميل المقابل ثم يصوب بالرجل اليمنى نحو المرمى . التمرين الثاني: يقسم الفريق إلى مجموعتين كما يوضحه الشكل ، حيث يقوم كل لاعب من كل فوج بتمرير الكرة إلى زميله الذي يبعد عنه بمسافة 10م ليستلمها ثم يصوبها نحو المرمى ويرجع خلف المجموعة . التمرين الثالث : يقسم الفريق إلى ثلاث مجموعات إضافة إلى مدافع ومهاجم كما يوضحه الشكل ،حيث يقوم اللاعب الأول من مجموعة الوسط بتمرير الكرة إلى زميله المهاجم لإستقبالها محاوفاً خداع ومراوغة المدافع ثم التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء .	  	الشدة: 70-80 المدة: 25د 5(ت)×(3مج) الراحة: 3د الشدة: 70-80 المدة: 20د 7(ت)×(2مج) الراحة: 4د الشدة: 70-80 المدة: 18د 6(ت)×(2مج) الراحة: 3د	التركيز على التسديد إلى الزاوية اليسرى بباطن القدم. الحرص على التوقيت المناسب بين لحظة إستلام الكرة والتصويب نحو المرمى. التسديد إلى الزاوية البعيدة إحترام المسافة المحددة بين المدافع والمهاجم والتصويب يكون من داخل منطقة الجزاء . إحترام تبادل الأدوار بين المجموعات.
الختامية	جري خفيف حول الملعب بالكرات مع القيام بإطالات سلبية مناقشة عوامل نجاح الحصة.		12د	خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحالة الطبيعية

الموسم الرياضي: 2021_2022	الفئة العمرية: (17) سنة	النادي: فريق فيلاج موسى
التاريخ: 05-04-2022	رقم الحصة: 12	المدرّب: معاذ بيّرم - العلمي سليم
زمن الحصة: 95 دقيقة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	الهدف: تحسين مهارة التصويب من الحركة

التوجيهات	الزمن	التشكيلات	المحتوى	المراحل
رفع نبضات القلب للاعبين تدريجياً تهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمثابرة وانضباط	20 د		تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين . تحاول كل مجموعة إصابة القمع الموجود داخل الدائرة بتمرير الكرة في المساحة المحددة بين أفراد المجموعة من لمسة أو لمستين	التحضيرية
الحفاظ على بقاء المدافعين في أماكنهما الحرص على التوقيت المناسب بين لحظة تمرير الكرة و الانتقال للتصويب على المرمى. احترام المساحة المحددة لكلا المجموعتين رفع الرأس عند الجري بالكرة و التناوب في التصويب بالقدمين الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز	الشدة: 80 المدة: 20د 6(ت)×(م) (ج) الراحة: 4د الشدة: 80 المدة: 25د 7(ت)×(م) (ج) الراحة: 4د المدة: 15د	  	التمرين الأول : مستطيل أبعاده (30×40) ، حيث يوزع أربع لاعبين في الملعب كما يوضحه الشكل ، يقوم اللاعب رقم (1) بتمرير ضعيفة بين المدافعين (3،4) ثم يجري بأقصى سرعة كما يوضحه السهم لقف الكرة بأقصى قوة ممكنة. التمرين الثاني: يقسم الفريق إلى مجموعتين كما يوضحه الشكل ، حيث يجري اللاعب الأول من كل فوج لإستقبال الكرة المناولة من حارس المرمى ثم يجري بها نحو المرمى المعاكس وعند خروج المدافع يقوم المهاجم بالتسديد نحو المرمى والعمل بين المجموعتين في آن واحد. التمرين الثالث : يقسم الفريق إلى مجموعتين (6ضد6) مع التركيز على هدف الحصة .	الرئيسية
خفض نبضات القلب للاعبين والعودة إلى الحالة الطبيعية	15د		كل لاعب معه كرة والتنطيط بها تنطيط خفيف مناقشة الهدف من الحصة.	الختامية

الموسم الرياضي: 2021_2022	الفئة العمرية: (17)سنة	النادي: فريق فيلاج موسى
التاريخ: 10-04-2022	رقم الحصة: 13	المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم
زمن الحصة: 90 دقيقة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	الهدف: القوة المميزة بالسرعة و مهارة التصويب من حركة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين . تحاول كل مجموعة إصابة القمع الموجود داخل الدائرة بتمرير الكرة في المساحة المحددة بين أفراد المجموعة من لمسة او لمستين		20 د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجياً التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمثابرة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول : يقسم الفريق إلى قاطرتين كما يوضحه الشكل ،حيث يقوم اللاعب الأول من كل فوج بالوثب من فوق الحاجز ثم تمرير الكرة إلى زميله ثم يقوم اللاعب بالوثب من فوق الحاجز ثم يضرب الكرة برأسه ثم يرجع خلف المجموعة. التمرين الثاني: يقسم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى والثالثة مهاجمين والمجموعة الثانية مدافعين ، يقوم المهاجم في المجموعة الأولى بالجري بالكرة وتحويلها إلى المهاجم في المجموعة الثالثة الذي يقوم بقفز الحواجز في نفس التوقيت ثم يستلم الكرة ثم التسديد على المرمى بينما يقوم المدافع في المجموعة الثانية بالجري المتعرج بين الأقماع ومحاولة منع المهاجم من التسديد على المرمى التمرين الثالث : يؤدي التمرين لاعبان رقم (1) بمناولة الكرة نصف عالية إلى اللاعب (2) و الذي يكون ظهره مواجهاً للمرمى ثم يسيطر ويغير اتجاهه نحو المرمى ثم يمررها نصف عالية إلى اللاعب رقم(1) الذي يغير مكانه عند الراية بعد التمرير فيسيطر عليها ويسددها إلى المرمى.	 	الشدة: 90-100 المدة: 15: د 7(ت)×(2مج) الراحة: 3: د الشدة: 90-100 المدة: 25: د 6(ت)×(3مج) الراحة: 4: د الشدة: 80: المدة: 15: د 6(ت)×(2مج) الراحة: 3: د	رفع الركبتين جيداً على مستوى الحوض أثناء الإرتقاء فوق الحاجز التركيز على ضرب الكرة بالرأس من الثبات ومن الحركة مرة أخرى التركيز على سماع الإشارة للإنتقال في وقت واحد. العمل صراعات (1ضد1) و التسديد يكون من خارج منطقة الجزاء . الدقة في تمرير الكرة إلى الزميل والسرعة في تنفيذ التصويب على المرمى تبادل الأدوار بين المدافع والمهاجم
الختامية	جري خفيف داخل الدائرة مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطالات عضلية		15 د	خفض نبضات القلب للاعبين والعودة إلى الحالة الطبيعية

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية: (17) سنة	لموسم الرياضي: 2021_2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة: 14	التاريخ: 2022-04-12
الهدف: القوة المميزة بالسرعة+ مهارة التصويب من الحركة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة: 105 دقيقة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين . فريقان للعب بكرة اليد والتسجيل بالرأس .		20د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجياً التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمتابعة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول : يقف اللاعبون على شكل قاطرة بحيث يبدأ اللاعب الأول بالقفز على الحواجز ثم الجري بين العصي والأقماع والقفز على الحلقات ثم الجري بين العصي مرة أخرى مع قذف الكرة نحو المرمى التمرين الثاني : يقوم اللاعب المدافع الواقف على جانب المرمى بتمرير الكرة لزميله الموجود في مساحة المربع وفي حالة وصول الكرة إليه يقوم اللاعبان المهاجمان بالضغط عليه لإستخلاص الكرة عليه و محاولة تسجيل الكرة. التمرين الثالث 4 لاعبين مدافعين ضد 3 مهاجمين في مساحة المربع في الوسط في حالة نزع الكرة من قبل المهاجمين بالضغط عليه تسترجع الكرة للاعب الإرتكاز لبدء هجوم ضاغط على فريق المدافعين لمحاولة تسجيل هدف .	  	الشدة: 90- 100 المدة: 30د 6(ت)×2(مج) الراحة: 5د الشدة: 80 المدة: 20د 5(ت)×2(مج) الراحة: 3د الشدة: 80 المدة: 20د 5(ت)×2(مج) الراحة: 3د	الجري بسرعة لحظة سماع إشارة المدرّب إحترام العمل عند كل ورشة التمرير يكون عرضي من المدافع إلى المهاجم محاولة التخلص من المدافعين والتصويب نحو المرمى محاولة خلق التفوق العددي بين اللاعبين اللعب يكون في المربع المحدد فقط
الختامية	جري خفيف حول الملعب مع عمل حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطلاات		15د	خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحالة الطبيعية

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية: (17) سنة	لموسم الرياضي: 2022_2021
المدرّب: معاذ بريم - العلمي سليم	رقم الحصة: 15	التاريخ: 2022-04-17
الهدف: تحسين مهارة التصويب من الحركة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة: 90 دقيقة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين تحاول كل مجموعة إصابة القمع الموجود داخل الدائرة بتمرير الكرة في المساحة المحددة بين أفراد المجموعة من لمسة او لمستين		20 د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريجياً التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمثابرة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول : يوزع اللاعبون كما في الشكل ،حيث يقوم لاعب الوسط حامل الكرة بتمريرها الى زميله في الجانب الايمن ثم الجري مسافة 10 م لاستقبال الكرة من الزميل ثم التصويب على المرمى ثم يكرر الزميل نفس الاداء في الجانب الايسر . التمرين الثاني . يكون اللعب (5ضد6) ،كما في الشكل حيث يقوم اللاعب حامل الكرة بتصويب الركلات المباشرة على بعد30م من مناطق مختلفة, التمرين الثالث: مباراة (7ضد7) اللعب حر عند إيجاد الفرصة يكون التمرير للاعب المهاجم والمساندة السريعة من لاعبي خط الوسط والأجنحة أو يحاول منفرداً لتسجيل الهدف.	  	الشدة:60 75- المدة:20د 6(ت)×2 (مج) الراحة:4د الشدة:60 75- المدة:20د 5(ت)×2 (مج) الراحة:2د المدة: 15د	الدقة في المناولة والقوة في التسديد نحو المرمى التصويب من الثبات والحركة بباطن القدم تبادل الأدوار في التصويب التركيز على هدف الحصة بحيث يكون العمل جماعي
الختامية	تمرير الكرة بين اللاعبين لإزالة التعب حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطالات سلبية. مناقشة عن هدف الحصة		15د	خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحالة الطبيعية

النادي: فريق فيلاج موسى	الفئة العمرية: (17) سنة	لموسم الرياضي: 2021_2022
المدرّب: معاذ بيرم - العلمي سليم	رقم الحصة: 16	التاريخ: 2022-04-19
الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة	الوسائل: أقماع+كرات+أعلام	زمن الحصة: 85دقيقة

المراحل	المحتوى	التشكيلات	الزمن	التوجيهات
التحضيرية	تجميع اللاعبين ومناقشة الهدف من الحصة شرح الهدف من الحصة وشرح التمارين تحاول كل مجموعة إصابة القمع الموجود داخل الدائرة بتمرير الكرة في المساحة المحددة بين أفراد المجموعة من لمسة او لمستين		20 د	رفع نبضات القلب للاعبين تدريباً التهيئة النفسية للاعبين العمل مع القائد بمثابرة وانضباط
الرئيسية	التمرين الأول : يوزع اللاعبون كما في الشكل ،حيث يقوم اللاعب الأول من المجموعة بالجري بأقصى سرعة بين الأقماع،ثم يقفز على الحواجز ويرجع خلف المجموعة وهكذا.		الشدة: 90-100 المدة: 20د 4(ت)×2(مج) الراحة: 4د	تبادل الأدوار في المجموعة القفز على الحواجز بأقصر وقت ممكن.
	التمرين الثاني يقسم الفريق إلى مجموعتين حيث يقوم الأول من كل مجموعة بالقفز على الحواجز،ثم يجري مسافة 10م بأقصى سرعة ثم يصوب الكرة نحوى المرمى.		الشدة: 90 - 100 المدة: 20د 5(ت)×2(مج) الراحة: 5 د	احترام الادوار في المجموعة. التغيير في الوضعية (الداخل.الخارج). تنبيت القدمين على الارض عند الاداء.
	التمرين الثالث يقسم الفريق إلى ثلاث مجموعات،عند إعطاء الإشارة تقوم كل مجموعة بالوقوف والجلوس من وضع القرفصاء مع المحافظة على الزاوية ب90°كما في الشكل.		الشدة: 90-100 المدة: 15د 4(ت)× مجموعة الراحة: 4د	
الختامية	تمرير الكرة بين اللاعبين لإزالة التعب حركات المرونة للذراعين والرجلين ثم إطلاات سلبية. مناقشة عن هدف الحصة		10د	خفض نبضات القلب للاعبين إلى الحالة الطبيعية