

جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تحضير بدني رياضي

أثر طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة  
بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم -صنف أشبال-  
سنة (15-17)

دراسة ميدانية لفريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير

إشراف الأستاذ:

- عيسات كمال

إعداد الطالبين:

- بوفليغة عيسى

- بولسان مروان

السنة الجامعية: 2018/2019

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين

سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد...

نشكر الله تعالى إلى فضله حيث أتاح لنا إنجاز هذا العمل، فله الحمد أولاً وأخيراً

نتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الفاضل المشرف "عيسات كمال" لقبوله الإشراف

على هذا العمل ولنصائحه وتوجيهاته القيمة الذي لم يبخل علينا بجهد

المتواصل، فجزاه الله عنا خير جزاء

كما نتوجه بشكرنا إلى كافة أساتذة جميع الأساتذة الذين لم يبخلوا بنصائحهم

وإرشاداتهم ومعلوماتهم القيمة وإلى كل من أمدنا بيد العون والمساعدة في

إعداد هذه المذكرة

نسأل الله أن يوفقنا لما يحب والحمد لله رب العالمين.

مروان - عيسى

# إهداء

بسم الله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده وعلى آله وصحبه ومن سار على دربه إلى يوم الدين، إخواني وأخواتي سيداتي وسادتي إني أهدي إهدائي وشكري هذا وقلبي يعجز عن التسطير ولساني على التعبير:

إلى من سقاني رحمة وغفران \*\*\* إلى من جل جلاله وقدرته الله سبحانه وتعالى

إلى من حملتني تسعة أشهر \*\*\* إلى رمز الحنان "أمي رحمة الله عليها

إلى سندي وفخري وإخوتي وأخواتي

إلى من ساعدني لبلوغ هدي في رفقاء دربي أصدقائي

إلى من رسم كل خطوط عملي وتحمل أخطائي

عيسى

# إهداء

أولا أحمد الله وأشكره على توفيقتي في إنجاز هذا العمل المتواضع

أهدي هذا العمل إلى أعز ما أملك في الوجود

إلى الوالدين الكريمين

إلى التي أعطت ولم تدخر إلى التي جادت ولم تبخل

إلى التي عانت ولم تياس، إلى سر الوجدان منبع العطف والحنان

أمي الغالية

إلى من علمني معنى الكفاح والنضال وكان قوتي في الحياة والذي أفنى عمره من أجل

تربيتي وتعليمي

أبي العزيز

إلى جميع إخوتي وأخواتي

وإلى كل أصدقائي الذين رافقوني في مشواري الدراسي

## مروان



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الشكر.....
ب، ج	الإهداء.....
هـ	فهرس المحتويات.....
و	فهرس الجداول.....
ز	فهرس الأشكال.....
2	مقدمة.....
	<b>الجانب التمهيدي:</b>
6	1- إشكالية الدراسة.....
7	2- الفرضيات.....
7	3- أهمية الدراسة.....
8	4- أهداف الدراسة.....
8	5- أسباب اختيار الموضوع.....
8	6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة.....
10	7- الدراسات السابقة والمتشابهة.....
28	8- التعليق على الدراسات السابقة.....
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول: التدريب الرياضي وطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة</b>
31	<b>تمهيد</b> .....
32	1- التدريب الرياضي.....
32	1-1- مفهوم التدريب الرياضي.....
32	1-2- خصائص التدريب الرياضي.....
32	1-2-1- مبدأ الاستمرارية في التدريب.....
33	1-2-2- مبدأ الفروق الفردية.....
33	1-2-3- مبدأ التدرج في الحمولة.....
33	1-2-4- مبدأ التناوب بين الجهد والراحة.....
34	1-3- أهداف التدريب الرياضي.....
35	2- طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.....

35	1-2- مفهوم الطرق التدريبية.....
35	2-2- مفهوم طريقة التدريب الفتري.....
36	1-2-2- مميزات التدريب الفتري .....
36	2-2-2- التأثير الفيزيولوجي للتدريب الفتري.....
36	2-2-3- أقسام التدريب الفتري.....
37	2-3- مفهوم طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .....
37	2-4- أهداف وتأثيرات طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .....
38	2-5- خصائص التدريب الفتري مرتفع الشدة .....
39	2-6- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب الفتري مرتفع الشدة .....
39	2-6-1- تدريب البليومتر ك .....
39	2-6-2- التدريب الدائري .....
40	2-7- مكونات الحمل في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .....
40	2-8- الخصائص الفيزيولوجية للتدريب الفتري مرتفع الشدة.....
41	خلاصة.....
<b>الفصل الثاني: القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد</b>	
43	<b>تمهيد</b> .....
44	1- القوة المميزة بالسرعة.....
44	1-1- القوة العضلية.....
45	1-2- أنواع الانقباض العضلي.....
45	1-2-1- الانقباض العضلي الثابت (الإزومتري).....
45	1-2-2- الانقباض العضلي المتحرك (الديناميكي).....
47	1-3- العوامل المؤثرة في القوة العضلية.....
48	1-4- أنواع القوة العضلية .....
48	1-4-1- القوة القصوى.....
48	1-4-2- القوة المميزة بالسرعة .....
48	2-4-3- تحمل القوة .....
48	1-5- تعريف القوة المميزة بالسرعة .....
50	1-6- مكونات القوة المميزة بالسرعة .....
50	1-6-1- القوة الانفجارية .....

50	.....1-6-2-قوة الانطلاق
50	.....1-7-الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة
51	.....1-7-1-عدد الوحدات الحركية المتدخلة في أن واحد
51	.....1-7-2-سرعة تقلص الألياف العضلية
51	.....1-7-3-قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة
52	.....1-8-المصادر الطاقوية للقوة المميزة بالسرعة
53	.....1-9-بعض طرق تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة
54	.....1-10-تنمية القوة المميزة بالسرعة
55	.....2-التسديد
55	.....2-1-تعريف التسديد
55	.....2-2-أهمية استعمال القذف في اللعب (التسديد)
56	.....2-3-أنواع القذف وتقنية التسديد
56	.....2-3-1-قذف الكرة
57	.....2-3-2-قذف الكرة بمشط القدم
57	.....2-3-3-قذف الكرة بباطن القدم
57	.....2-3-4-قذف الكرة بالوجه الداخلي للقدم
57	.....2-3-5-قذف الكرة بخارج القدم
58	.....2-4-الأوضاع الرئيسية للقذف (التسديد)
58	.....2-4-1-القذف من الثبات
58	.....2-4-2-القذف من الجري
58	.....2-4-3-القذف بعد المراوغة
58	.....2-4-4-القذف بعد تمرير
59	.....2-4-5-القذف بالرأس
59	.....2-5-العوامل المؤثرة في نجاح القذف
59	.....2-5-1-دقة وقوة التسديد
60	.....2-5-2-ارتفاع مسار الكرة وهي مسددة على المرمى
60	.....2-5-3-الزاوية التي تسدد إليها الكرة
61	.....2-5-4-توقيت التسديد
61	.....2-6-أسباب إخفاق التسديد (إضاعة الهدف)
62	.....2-7-تأثيرات الصفات البدنية علي عملية التسديد

62	..... 1-7-2- تأثيرات القوة
63	..... 2-7-2- تأثيرات الدقة
64	..... خلاصة
<b>الفصل االثالث :كرة القدم والفئة العمرية</b>	
66	..... تمهيد
67	..... 1- كرة القدم
67	..... 1-1- تعريف كرة القدم
67	..... 1-1-1- التعريف اللغوي:
67	..... 1-1-2- التعريف الاصطلاحي:
67	..... 2-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم
69	..... 3-1- محطات تاريخية في كرة القدم
71	..... 4-1- كرة القدم في الجزائر
73	..... 5-1- قوانين كرة القدم
76	..... 6-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم
77	..... 7-1- خصائص كرة القدم
78	..... 8-1- المهارات الأساسية في كرة القدم
78	..... 1-8-1- المهارات الأساسية بدون كرة
79	..... 1-8-2- المهارات الأساسية بالكرة
81	..... 9-1- طرق اللعب في كرة القدم
83	..... 2- خصائص المرحلة العمرية
83	..... 1-2- تعريف المراهقة
83	..... 2-2- مراحل المراهقة
84	..... 1-2-1- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (11-14 سنة)
84	..... 2-2-2- المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14-18 سنة)
85	..... 3-2-2- المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
85	..... 3-2- أنواع المراهقة
85	..... 1-3-2- المراهقة المتكيفة:
85	..... 2-3-2- المراهقة الانسحابية المنطوية:
85	..... 3-3-2- المراهقة العدوانية المتمردة:

86	.....4-3-2- المراهقة المنحرفة:
86	.....4-2: خصائص ومميزات المرحلة العمرية (15-17 سنة).
86	.....2-4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي.
87	.....2-4-2- النمو الحركي.
87	.....2-4-3- النمو العقلي المعرفي:
88	.....2-4-4- النمو الاجتماعي:
89	.....خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة.</b>	
92	.....تمهيد
93	.....1- الدراسة الاستطلاعية
94	.....2- منهج الدراسة
94	.....3- مجتمع وعينة الدراسة
94	.....4- الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات
95	.....4-1- الأدوات البيداغوجية المستخدمة
95	.....4-2- وسائل جمع المعلومات:
95	.....5- تحديد متغيرات الدراسة
96	.....5-1- المتغير المستقل
96	.....5-2- المتغير التابع
96	.....5-3- المتغيرات الدخيلة
96	.....6- مجالات الدراسة
97	.....6-1- المجال الزمني
97	.....6-2- المجال المكاني
97	.....6-3- المجال البشري
97	.....7- الأسس العلمية للاختبار:
98	.....7-1- ثبات الاختبار:
98	.....7-2- صدق الاختبار:
98	.....7-3- موضوعية الاختبار:

99	8- الاختبارات المستخدمة.....
99	8- 1- اختبار القفز على ساق واحدة مسافة 30م.....
100	8- 2- اختبار قوة التسديد (التصويب) ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة .....
101	9- تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث.....
101	9-1- تكافؤ مجموعتي البحث :.....
102	9-2- تجانس عينة البحث.....
102	10- الأساليب الإحصائية.....
103	10-1- المتوسط الحسابي.....
103	10- 2- الانحراف المعياري.....
103	10- 3- معامل الارتباط "بيرسون.....
103	10- 4- اختبار (T) سيودنت " عينتين متصلتين متساويتين.....
104	10- 5- اختبار (T) ستيودنت.منفصلتين متساويتين.....
105	10-6- معامل الالتواء.....
106	خلاصة.....
<b>الفصل الخامس:</b>	
<b>عرض ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
108	تمهيد.....
109	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات.....
109	1-1- عرض نتائج اختبار الحجل 30 متر للمجموعة الضابطة:.....
110	1-2- عرض نتائج اختبار الحجل 30 متر للمجموعة التجريبية:.....
111	1-3- عرض نتائج اختبار قوة التسديد (ضرب الكرة بالرجل الي أبعد مسافة ) للمجموعة الضابطة.....
112	1-4- عرض نتائج اختبار قوة التسديد (ضرب الكرة بالرجل الي ابعده مسافة) للمجموعة التجريبية.....
113	1- 5- عرض مقارنة نتائج القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد.....
116	2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....
116	2- 1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.....
118	2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.....

## فهرس المحتويات

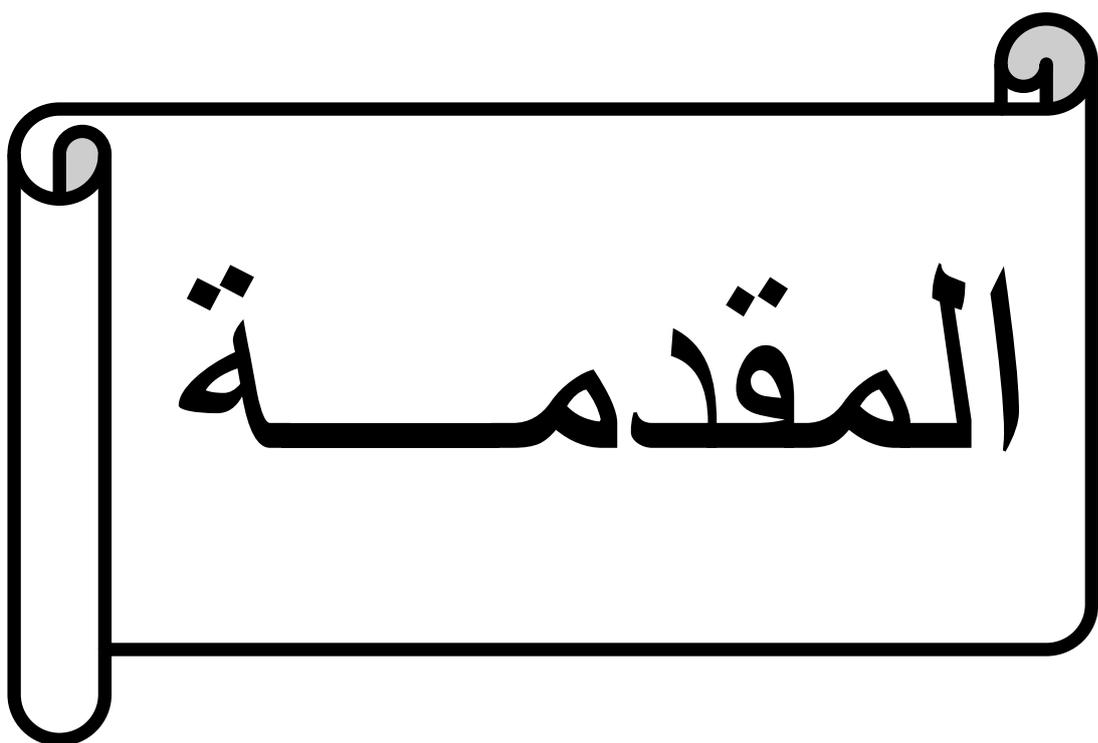
120	..... مناقشة الفرضية العامة في ضوء نتائج الفرضيات الجزئية..... 2-3
121	..... الاستنتاجات: 3-.....
123	..... خلاصة.....
124	..... التوصيات.....
126	..... خاتمة.....
128	..... قائمة المراجع..... ..... قائمة الملاحق. ..... ملخص الدراسة.

# قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح معامل الصدق ومعامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية.	103
02	يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات القدرات البدنية والمهارية في الاختبارات القبليّة.	106
03	يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن .	107
04	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الحجل على قدم واحدة 30 متر.	114
05	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل 30 متر	115
06	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قوة التسديد	116
07	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قوة التسديد	117
08	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياس البعدي لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	119

# قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح اختبار الحبل على رجل واحدة 30 متر.	103
02	وضح اختبار ضرب الكرة بالرجل الي ابعد مسافة .	104
03	نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الحبل 30متر.	113
04	نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الحبل 30متر.	114
05	نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار قوة التسديد.	115
06	نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار قوة التسديد.	116
07	نتائج الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار الحبل 30متر واختبار قوة التسديد.	118
08	يوضح قيمة (ت) المحسوبة للقياس البعدي لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.	116



المقدمة

تعد كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم التي احتلت مركز متقدم بين الرياضيات الأخرى، وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار وكلا الجنسين، فتطورها، وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة تفاعل العلوم الأخرى (علم النفس، علم التشريح، علم الاجتماع...) حيث ساهمت كلها في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين والتركيز على الإعدادية بتقسيمها العام والخاص، كلها ساهمت في الارتقاء بمختلف جوانب التفوق الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخطية والنفسية، لاسيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديث ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عال من القوة فضلا عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخطية) فأصبح اللاعب يشغل أكثر من منصب في الفريق، وعلى الرغم من تحمل الرياضي لهذا الجهد العالي يستلزم عليه الاحتفاظ باللياقة البدنية طيلة المباراة.

وللوصول بالرياضي إلى أرقى المستويات البدنية والمهارية وتحقيق أسمى الإنجازات الرياضية يجب التدريب المنقن من أجل تنمية هذه الصفات البدنية والمهارية، حيث أن بناءها وتنميتها يؤدي إلى توجيه الصفات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس، حيث أنه لا توجد لعبة أو فعالية رياضية لا تلم على أحد أنواع القوة العضلية التي تشكل عنصرا أساسيا أو مساعدا في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي يفي تلك الفعالية، وقد لجأ المدربين والمختصين في تدريب إلى استخدام طرق متعددة لتنميتها وتطويرها، ومن بينها طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة الذي يناسب في تدريبه كافة الأعمار والمستويات والقدرات، وأيضا ملائمة كافة الأنشطة الرياضية، أين تلعب القوة المميزة بالسرعة دورا كبيرا وفعالا ويتفق المختصون في مجال علم التدريب على أهمية القوة المميزة لجميع الألعاب الرياضية، حيث أن هذه الأخيرة تلعب دورا هاما كإحدى القدرات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو، والوثب للأعلى والتصويب بكرة القدم، وتعد القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأساسية التي تركز عليها الكثير من الفعاليات الرياضية مثل رياضة كرة القدم والتي يمكن من خلالها تحسين الأداء المهاري والخطي وبالتالي الوصول إلى أفضل إنجاز.

والمتمتع في كرة القدم الحديثة يدرك الاهتمام الكبير والفرق التي تصنعه بعض القدرات البدنية والمهارية، نذكر منها القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد.

وتعتبر مهارة التسديد أحد المهارات الأساسية في كرة القدم فهي تعتبر الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف وبواسطتها يبدأ الهجوم أو يتم إنهائه، والتسديد الناجح يرفع الروح المعنوية للفريق ككل وفي نفس

الوقت يقلل من عزيمة الفريق الخصم ويصعب عليه مهمة الدفاع، وبما أن الهجمات أغلبها تنتهي بعملية التسديد على المرمى فإن لهذا الأخير أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم، وهو بحد ذاته يعتمد على شروط ومبادئ قاعدية من حيث الدقة في الاتجاه وعناصر القوة، كما يعتمد على تصنيفات خاصة به.

من خلال هذا كله جاءت دراستنا الحالية من أجل معرفة أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة على القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم، صنف أشبال.

وتطرقنا في دراستنا هذه إلى جانبين، الجانب النظري وينقسم إلى ثلاثة فصول: الفصل الأول الذي يتضمن طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وخصائصه، والفصل الثاني يتضمن القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد نحو المرمى ، أما الفصل الثالث تناولنا فيه كرة القدم وخصائص المرحلة العمرية، وبالنسبة للجانب التطبيقي تناولنا فيه فصلين الفصل الرابع تناولنا فيه منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية، أما الجانب التطبيقي منه فتعرضنا فيه الى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها إضافة إلى الاستنتاجات والتوصيات والخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب التمهيدي : الإطار

العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

مرت الرياضة بعدد من التطورات فكانت عبارة عن ممارسات بدائية من أجل البقاء إلى أن وصل بها التقدم إلى حد تنظيم ألعاب ومنافسات حيث جلبت اهتمام كل شرائح المجتمع فنجد من بين تلك الألعاب كرة القدم التي اكتسحت قلوب الكبار والصغار، وكذلك اهتمام الباحثين والمدربين الدين واصلو في تطوير اللعبة، وذلك بتنظيمها عن طريق خلق اتحاديات وتنظيم دوريات ومنافسات محلية وقارية وعالمية تخوضها الفرق والنوادي الرياضية من أجل الوصول إلى الانجاز المثالي في الميدان.

وكل هذا يكون من خلال التخطيط الجيد في التدريبات وبناءها على أسس علمية متينة ونجد أن للتدريب الرياضي طرق مختلفة ومن بينها نجد طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتي تعتبر من أهم الطرق التدريبية الحديثة التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة معتمداً في ذلك على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البيئية<sup>1</sup>.

إن الهدف الرئيسي من استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة هو تأخير الإحساس بالتعب ويكون ذلك نتيجة لتطوير التحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة<sup>2</sup>.

تعتبر القوة المميزة بالسرعة إحدى الصفات البدنية الأساسية في تحديد مستوى الأداء في الكثير من المنافسات الرياضية<sup>3</sup> كونها مزيج بين القوة والسرعة، وما لذلك من أهمية في القيام بحركات مختلفة في رياضة كرة القدم وفي أقل وقت ممكن قصد تحقيق الفوز كون الغرض الأساسي من اللعبة هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف اعتماداً على عدة مهارات كالارتقاء واستعمال الرأس والصدر والتسديد على المرمى والتي تعد مهارة أساسية في كرة القدم.

ومن هنا تبادر إلى أذهاننا طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم-صنف اشبال (15- 17 سنة)؟

<sup>1</sup> بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م، ص273.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد ومحمد جاسم: اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، ط1، 2004، ص106.

<sup>3</sup> الربيعي كاظم، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 2000، ص17.

-التساؤلات الفرعية:

- هل للتدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم-صنف اشبال (15- 17 سنة)؟

- هل للتدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تطوير قوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم-صنف اشبال (15- 17 سنة)؟

2- الفرضيات:

2- 1- الفرضية الرئيسية:

- لطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة، وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم-صنف اشبال(15- 17 سنة).

2- 2- الفرضيات الفرعية:

- لطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم-صنف اشبال (15- 17 سنة).

- لطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أثر على تطوير قوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم-صنف اشبال(15- 17 سنة).

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في:

- التعرف على أثر التدريب الفكري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية الطرق التدريبية في الرفع من الكفاءات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.

- إثراء المكتبة الجامعية بمراجع جديدة.

#### 4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن أثر التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- الكشف عن أثر التدريب الفتري المرتفع الشدة على قوة التسديد.

#### 5- أسباب اختيار الموضوع:

##### 5-1- أسباب ذاتية:

- الميل إلى المواضيع التي لها علاقة بكرة القدم.
- الرغبة في معرفة مدى تأثير طريقة التدريب مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.
- توفر المراجع والدراسات السابقة حول الموضوع المراد دراسته.

##### 5-2- أسباب موضوعية:

- إعطاء نظرة عامة على طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.
- معرفة دور طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بصفة خاصة.
- تركيز معظم المدربين على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية على حساب صفة القوة المميزة بالسرعة.

#### 6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

##### 6-1- التدريب الفتري مرتفع الشدة:

- اصطلاحاً: هو أحد طرق التدريب الفتري الذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب وقلّة حجمه نسبياً والذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص للاعب، ممثلاً في تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة

المميزة بالسرعة، كما يمتاز هذا النمط بالعمل تحت ظروف دين الأكسجين نتيجة لاستخدام الشدة العالية قد تصل إلى 50% من الحد الأقصى للاعب<sup>1</sup>.

- إجرائيا: تعتبر من الطرق التدريبية الحديثة تهدف إلى تطوير بعض الصفات البدنية منها التحمل الخاص، السرعة والقوة المميزة بالسرعة وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة قد تصل إلى 90% من أقصى مستوى الفرد.

### 6-2- القوة المميزة بالسرعة:

- اصطلاحا: عرفها "ريسان خريبط" بأنها قدرة الرياضي في التغلب على مقومات بانقباضات عضلية سريعة<sup>2</sup>.

- إجرائيا: وهي صفة مركبة من القوة والسرعة وهي أداء حركة ما في أقل وقت ممكن.

### 6-3- قوة التسديد:

اصطلاحا: يرى "قاسم لزام" بأن اللاعب قد يوفر دقة عالية في التهديف، ولكن الكرة تذهب ضعيفة بحيث يستطيع حامي الهدف مسكها أو صدها، ولذلك يجري التدريب على الصفة الثانية والمرافقة للدقة، وهي القوة وهناك مبدأ مهم يجب أن يعرفه المدرب واللاعبين هو التناوب بين الدقة والسرعة<sup>3</sup>.  
إجرائيا: قوة التسديد هي الفعالية التي بفضلها تسجل الأهداف وهي ختام العملية الهجومية.

### 6-4- كرة القدم:

-لغة: كرة القدم Foot bal هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى "بالرقيبي" (كرة القدم الأمريكية) أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى soccer<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>كمال الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، عمان، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر، 2004، ص217.

<sup>2</sup>ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفيسيولوجي والتدريب الرياضي، مكتب نور للتخصير الطباعي بغداد، 1995، ص339.

<sup>3</sup>قاسم لزام صبر: نظرية الاستعداد وتدرجات المناطق المحددة بكرة القدم، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2009، ص184.

<sup>4</sup>رومي جميل: فن كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، 1986، ص50.

-اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف يحاول إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى، بغية الحصول على هدف، يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا للحارس بإمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء<sup>1</sup>.

إجرائياً: هي رياضة جماعية تعد من الرياضات الأكثر شعبية في العالم تلعب على أرضية ميدان لها أبعاد متفق عليها عالمياً، تلعب بين فريقين، يتكون كل فريق من 11 لاعبا، تلعب في شوطين، مدة كل شوط 45 دقيقة تنتهي المباراة إما بالتعادل أو الفوز، ويفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف.

## 7- الدراسات السابقة والمشابهة:

### 7-1- الدراسة الأولى:

- بن نونة أحمد حديفة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي بعنوان: مدى تأثير طريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر سنة 2015/2016 بجامعة محمد خيضر بسكرة.

وجاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

- التساؤل الرئيسي:

هل لتتوع الطرق التدريبية الحديثة (التدريب الفتري والتدريب التكراري) دور في تدعيم وبناء القوة المميزة بالسرعة؟ وأي نوع من هذا أكثر تأثيراً؟

- التساؤلات الفرعية:

<sup>1</sup>جميل ناصفا: موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، بيروت، 1998، ص35.

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبتين هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين الطريقتين التدريبيتين التكرارية والفترية مرتفعة الشدة.

- وجاءت فرضيات الدراسة كما يلي:

الفرضية الرئيسية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى طبق عليها طريقة التدريب التكراري والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها التدريب الفتري مرتفع الشدة التي في الاختبار البعدي.

الفرضيات الفرعية:

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين.

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين بين الطريقتين التدريبيتين، التكرارية والفترية مرتفعة الشدة.

أهداف الدراسة:

- أهداف خاصة:

- التعرف على تأثير كل من الأسلوبين التدريبيين (الطريقة التكرارية، الطريقة الفترية مرتفعة الشدة) في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

- التعرف على نسبة التطور في كل من الأسلوبين التدريبيين في تطوير القوة المميزة بالسرعة

- أهداف عامة:

- معرفة الطرق التدريبية المناسبة التي تدعم الصفات البدنية أثناء تعليم المعارف الأساسية.

- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.

- التوعية بأهمية اختبار الطريقة التدريبية المناسبة.

- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.

- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

العينة:

اختيرت العينة بطريقة عشوائية شملت فريقين لكرة القدم ينشطان في قسم الشرقي الولائي لولاية الوادي (فريق الشباب الرياضي تقديدينجامعة، فريق اتحاد وغلانة) يحتوي كل فريق على 16 لاعب.

المنهج المتبع:

استخدم الباحث المنهج التجريبي المقارن للتأكد من صحة فرضياته.

أدوات جمع البيانات:

- الاختبارات: اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثا، اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا، اختبار الوثب العريض من الثبات بدون استخدام الدراعين، اختبار ثلاثة جولات لأكبر مسافة لكل رجل على حدى، اختبار وضع ثني الركبتين كاملا، الوثب للأمام أقصى مسافة في 20 ثا.

نتائج الدراسة: وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين لصالح الاختبار البعدي في القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين للقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر وكان ذلك لحساب المجموعة التجريبية رقم 01 والتي تستخدم طريقة التدريب التكراري.

7- 2- الدراسة الثانية:

- شيخي المسعود: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تخضير بدني ودهني بعنوان: دور التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم- صنف أوساط- سنة 2016- 2017 بجامعة محمد بوضياف- المسيلة-

جاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

التساؤل الرئيسي: هل يساهم التدريب الفتري المرتفع الشدة في تحسين وتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوساط؟

- التساؤلات الفرعية:

- هل يلعب التدريب الفتري مرتفع الشدة دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم (أوساط)؟

- هل التدريب الفتري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم (أوساط)؟

- هل التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم (أوساط)؟

وجاءت فرضيات الدراسة كما يلي:

الفرضية الرئيسية: يساهم التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوساط.

الفرضيات الفرعية:

- يلعب التدريب الفتري مرتفع الشدة دور هام في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- التدريب الفتري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

- التمارين المنتهجة من طرف المدرب تساهم في تطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- تبيان أن التدريب الفتري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

- معرفة إذا كان التدريب الفتري مرتفع الشدة يعطي مردود أثناء المباريات من طرف لاعبي كرة القدم.

- معرفة مدى مساهمة التمارين المنتهجة في تنمية صفة السرعة.

- الكشف عن مدى أهمية السرعة في هذه المرحلة العمرية.

- الكشف عن دور التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير السرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

العينة: العينة التي اعتمد عليها الباحث هي عينة قصدية شملت بعض مدربي كرة القدم لأندية الرابطة الولائية لولاية المسيلة، لفئة الأواسط والمتكونة من 13 مدرب.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة دراسته.

ادوات جمع البيانات:

- الاستبيان - الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية)

نتائج الدراسة:

- التدريب الفترتي مرتفع الشدة يلعب دور في تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

- التدريب الفترتي مرتفع الشدة يعطي مردودا أثناء المباريات من طرف اللاعبين وذلك من خلال النتائج المحققة والتمارين المطبقة والتحسين الموجود.

### 7-3- الدراسة الثالثة:

- بن حريرة معتز الدين بالله: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية الرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي بعنوان: دور طريقة التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر لاعبي كرة القدم (12- 15 سنة) سنة 2011/2012 بجامعة محمد خيضر - بسكرة-

وجاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

التساؤل الرئيسي: ما مدى فعالية طريقة التدريب المستمر في تعليم وتحسين مهارة التسديد نحو المرمى؟

التساؤلات الفرعية:

- هل طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى؟

- هل طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد نحو المرمى؟

- ما مدى مساهمة طريقة التدريب المستمر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى؟

وجاءت فرضيات الدراسة كما يلي:

الفرضية الرئيسية: طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى.

الفرضية الفرعية:

- الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.

- الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في زيادة قوة التسديد.

- الاعتماد على طريقة التدريب المستمر تساهم في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

- أهداف الدراسة:

- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية للمهارة المناسبة.

- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.

- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارات الأساسية في كرة القدم.

- تسليط الضوء على أهم مهارة تكتيكية ألا وهي مهارة التسديد نحو المرمى ومحاولة كشف نقائصها

وأسباب ضعفها في الجزائر.

العينة: اختيرت العينة بطريقة عشوائية شملت فريقين لكرة القدم بدائرة برج الغدير وهي مجموعة تجريبية

والفريق الثاني (ترجي غيلاسة) كمجموعة ضابطة.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

ادوات جمع البيانات:

- الاختبارات: اختبار دقة التسديد (التسديد نحو المرمى من خارج المنطقة 18 م)، اختبار قوة التسديد (التسديد لأبعد مسافة)، اختبار التقنيات الأساسية للتسديد (نفس اختبار الدقة مع تحديد 5 معالم رجل الارتكاز، وضعية الجسم، الذراعين، والرؤية).

-نتائج الدراسة:

طريقة التدريب المستمر تساهم بصفة فعالة في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى عند أصغر القدم.

#### 4-7- الدراسة الرابعة:

لباز عبد القادر، دباش مصطفى: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان: أثر طريقة التدريب الفتري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أصغر 15 سنة 2016-2017 بجامعة زيان عاشور الجلفة جاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

التساؤل الرئيسي: ما مدى تأثير طريقة التدريب الفتري في تعليم وتحسين مهارة التسديد نحو المرمى؟

التساؤلات الفرعية:

- هل طريقة التدريب الفتري تؤثر في زيادة قوة التسديد نحو المرمى؟

- هل طريقة التدريب تؤثر في تعلم دقة التسديد نحو المرمى؟

- ما مدى تأثير طريقة التدريب الفتري في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى؟

وجاءت فرضيات الدراسة كما يلي:

الفرضية الرئيسية: تؤثر طريقة التدريب الفتري في تعليم تقنية التسديد نحو المرمى.

الفرضية الفرعية:

- الاعتماد على طريقة التدريب الفتري تؤثر في زيادة قوة التسديد نحو المرمى.

- الاعتماد على طريقة التدريب الفتري تؤثر في تعلم دقة التسديد نحو المرمى.

- الاعتماد على طريقة التدريب الفتري تؤثر في تعلم التقنيات الأساسية للتسديد نحو المرمى.

أهداف الدراسة:

- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة للمهارة المناسبة.

- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.

- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية.

- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى المهارة الأساسية في كرة القدم.

- الكشف عن فعالية الطرق التدريبية بصفة عامة وطريقة التدريب الفتري بصفة خاصة في عملية تعليم

تقنية التسديد نحو المرمى.

العينة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية شملت لاعبي الرجاء الجلفاوي والمتكون من 22 لاعبا وتم عزل

الحارس وتقسيم الفريق إلى مجموعتين وتم تعيين المجموعة الأولى كمجموعة تجريبية تتكون من 10

لاعبيين والمجموعة الثانية بنفس العدد كمجموعة ضابطة.

أدوات جمع البيانات :

الاختبارات: اختبار الدقة (التسديد من خارج منطقة 18 م)، اختبار قوة التسديد (التسديد لأبعد مسافة)

اختبار التقنيات الأساسية للتسديد (نفس اختبار الدقة مع تحديده في 5 معامل لرجل الارتكاز، وضعية

الجسم، الذراعين والرؤية).

نتائج الدراسة:

طريقة التدريب الفتري تؤثر وبصفة فعالة في تعلم تقنية التسديد نحو المرمى عند أصغر كرة القدم.

7-5- الدراسة الخامسة:

- بيرم عبد الكريم- زعرور حسام: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي وتحضير بدني بعنوان: أثر وحدات تدريبية مقترحة

لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي أوساط كرة القدم (17- 19 سنة) سنة 2015- 2016 بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

جاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

-التساؤل الرئيسي: هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي أوساط كرة القدم (17- 19 سنة)؟

-التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي أوساط كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى أوساط كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى أوساط كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الحركة لدى لاعبي أوساط كرة القدم ولصالح المجموعة التجريبية؟

- وجاءت فرضيات الدراسة كما يلي:

الفرضية الرئيسية: للوحدات التدريبية المقترحة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي أوساط كرة القدم (17- 19 سنة).

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أوساط 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 المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الحركة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

-أهداف الدراسة:

- التعرف على الوحدات التدريبية المقترحة على الصفة البدنية والمهارة المدروسة لعينة البحث.

- التعرف على الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي أواسط كرة القدم ولصالح القياس البعدي.

- معرفة الفروق الإحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب من الثبات لدى لاعبي أواسط كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.

- التعرف على الفروق الإحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الحركة لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

العينة: تكونت من 30 لاعب يمثلون نسبة 12% من مجتمع البحث وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية متمثلة في لاعبي من فريق شباب حي موسى وفريق شباب جيجل وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع 15 لاعب من كل فريق.

المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج التجريبي.

-ادوات جمع البيانات:

-الاختبارات: اختبارات القفز على ساق واحدة مسافة 30م، اختبار دقة التصويب من الثبات، اختبار التصويب من الحركة.

-نتائج الدراسة:

- 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 كرة القدم ولصالح التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من الحركة لدى لاعبي أواسط كرة القدم ولصالح التجريبية.

#### 7-6- الدراسة السادسة:

مقدر رابح: بحث تجريبي بعنوان التدريب الفتري مرتفع الشدة لصفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم صنف أشبال 17 لسنة 2017 منشور في مجلة التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

جاءت تساؤلات الدراسة كما يلي:

-التساؤل الرئيسي: ما أثر استخدام برنامج مقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم؟

-التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفتري مرتفع الشدة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والاختبار لقياس مهارة التسديد نحو المرمى لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفتري مرتفع الشدة المقترح؟

وجاءت فرضيات الدراسة كما يلي:

-الفرضية الرئيسية: للبرنامج المقترح بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أثر كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

-الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح الاختبار البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لصالح الاختبار البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري مرتفع الشدة.

-أهداف البحث: تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- أثر البرنامج المقترح على أسس علمية بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

-العينة: تتمثل عينة البحث في لاعبي نجم شباب مقرة فئة أقل من 17 سنة والبالغ عددهم 20 لاعب.

-المنهج: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكل

-ادوات جمع البيانات:

- الاختبارات: اختبار الحجل على رجل واحدة لمسافة 30م، اختبار الجلوس من وضع الرقود 30 ثا، اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الوثب الطويل من الثبات، اختبار دقة التصويب نحو المرمى، اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة.

-نتائج الدراسة:

- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للقوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفكري المرتفع الشدة المقترح.

## 7-7 - الدراسة السابعة:

حامد بسام عبد الرحمان سلامة: مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان: أثر التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارنتك على بعض الخصائص البدنية والفيسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم سنة 2013م بكلية الدراسات العليا في جامعة الناجح الوطنية، نابلس، فلسطين.

وجاءت تساؤلات الدراسة كالتالي:

- ما أثر طريقة التدريب الفكري عالي الشدة على بعض الخصائص البدنية والفيسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم؟

- ما أثر طريقة تدريب الفارنتك على بعض الخصائص البدنية والفيزيولوجية لدى ناشئ كرة القدم؟

- ما الفرق بين أثر استخدام كل من طريقتي التدريب الفكري عالي الشدة وتدريب الفارنتك على بعض الخصائص البدنية والفيسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم؟

وجاءت فرضيات الدراسة كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اثر طريقة التدريب الفكري عالي الشدة على بعض الخصائص البدنية والفيسيولوجية لدى ناشئ كرة القدم بين القياس القبلي والبعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر طريقة تدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر طريقتي التدريب الفتري عالي الشدة وتدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئ كرة القدم في القياس البعدي.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى الآتي:

- أثر طريقة التدريب الفتري عالي الشدة على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

- أثر طريقة تدريب الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

- الفرق بين اثر استخدام كل من طريقتي التدريب الفتري عالي الشدة وتدريبات الفارتك على بعض الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئ كرة القدم.

-العينة: اختار الباحث عينة بحثه بطريقة عمدية من ناشئ مركز شباب طولكرم ونادي فرعون الرياضي لكرة القدم وبلغ عدد أفراد العينة 30 ناشئا وتم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين بواقع 15 لاعب.

-المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبيتين.

-أدوات جمع البيانات:

-الاختبارات: اختبار عدو 30م، الجري المكوكي لعدومسافة 200م، اختبار القدرة اللاأكسجينية (اختبار الخطوة لمدة 10 ثا، اختبار كوبر).

-نتائج الدراسة:

- مستوى القياسات البدنية والفسولوجية قيد الدراسة كان جيدا وضمن المعايير المقبولة لناشئ كرة القدم.

- اثر برنامج التدريب الفتري عالي الشدة على جميع الخصائص البدنية والفسولوجية باستثناء الدفع القلبي.

- صلاحية البرنامجين التدريبيين لتنمية الخصائص البدنية والفسولوجية لدى ناشئي كرة القدم حيث لم تكن الفروق دالة إحصائياً في غالبية المتغيرات في القياس البعدي بين البرنامجين.
- أن برنامج تدريب الفارتلك أفضل لتنمية العمل الأكسجيني من التدريب الفتري عالي الشدة والدليل على ذلك ظهور الفروق في نقص نسبة شحوم الجسم وحجم النبضة، بينما كانت طريقة التدريب الفتري عالي الشدة أفضل في تنمية السرعة القصوى.

### 7-8- الدراسة الثامنة:

مؤيد وليد جاسم: بحث تجريبي بعنوان "تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم (فريق الجامعة التكنولوجية سنة 2011 منشور في مجلة علوم الرياضة لجامعة ديالى بالعراق).

- لم يقم الباحث بطرح التساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية وتطرق مباشرة إلى فروض البحث وجاءت كالاتي:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينتين التجريبتين والضابطة في الاختبار البدني والمهاري ولصالح الاختبار البعدي.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعتين التجريبتين والضابطة في الاختبار البعدي في الاختبار البدني والمهاري لصالح المجموعة التجريبية.

-أهداف البحث:

- إعداد منهج تدريبي بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم.

-عينة البحث: تم اختيار العينة بطريقة عمدية وهم لاعبي فريق الجامعة التكنولوجية بكرة القدم والبالغ عددهم 24 لاعب وبعد استبعاد اللاعبين في التجربة الاستطلاعية وعددهم 4 تم تقسيم العدد الباقي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة المزوجة وأصبحت العينة مكونة من 10 لاعبين.

-المنهج: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

-ادوات جمع البيانات:

-الاختبارات: اختبار الحبل لأقصى مسافة في 10 ثواني، اختبار دقة التهديف.

-النتائج:

- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين البدني والمهاري.

- إن للمنهج التدريبي أثر فعال في تطوير لقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم.

## 7-9- الدراسة التاسعة:

حميد شمخي غازي: بحث تجريبي بعنوان: تأثير التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والضرب الساحق بحسب مراكز اللعب للاعبين الشباب بالكرة الطائرة بنسبة 2015م منشور في مجلة علوم التربية الرياضية جامعة بابل - العراق.

لم يقم الباحث بطرح التساؤلات (التساؤل الرئيسي والتساؤلات الفرعية) وكذلك الفرضيات لكنه تطرق مباشرة وإلى مشكلة البحث تمثلت في:

ضعف القوة المميزة بالسرعة عند أغلب لاعبي الكرة الطائرة وخاصة فئة الشباب الأمر الذي انعكس سلباً على أداء اللاعبين.

-أهداف البحث:

- التعرف على تأثير طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة.

- التعرف على مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة في مهارة الضرب الساحق في مراكز اللعب المختلفة.

- عينة البحث: وتمثلت عينة البحث في لاعبي نادي الكوفة الرياضي ولاعبي المعهد التقني (17- 19 سنة) والبالغ عددهم 43 لاعبا تم اختيار (24) تم اختيارهم عشوائيا وقام الباحث بتوزيعهم بطريقة الأرقام الزوجية والفردية، حيث 12 لاعب يمثلون المجموعة التجريبية و(12) يمثلون المجموعة الضابطة.

- منهج البحث: لتحقيق أهداف البحث والوصول إلى حقائق علمية مبنية على أسس موضوعية استخدم الباحث المنهج التجريبي.

- ادوات جمع البيانات:

- الاختبارات: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو خلال 10 ثواني اختبار رفع الجذع والضغط على الركبتين (البطن) خلال 10 ثواني، اختبار ثني ومد الركبتين خلال 20 ثا، اختبار الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (4) على دوائر مرسومة في ساحة اللعب، اختبار الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (2) على دوائر مرسومة في ساحة اللعب المقابلة، اختبار الضرب الساحق من المنطقة الأمامية (3) على دوائر مرسومة في ساحة اللعب المقابلة، اختبار الضرب الساحق من المنطقة الخلفية (1) على دوائر مرسومة في ساحة اللعب المقابلة، اختبار الضرب الساحق من المنطقة الخلفية (5) على دوائر مرسومة في ساحة اللعب المقابلة، اختبار الضرب الساحق من المنطقة الخلفية على دوائر مرسومة في ساحة اللعب المقابلة.

- نتائج الدراسة:

- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة من الطرق التي تسهم بشكل فعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمختلف عضلات الجسم (الذراعين والرجلين والبطن).

- صفة القوة المميزة بالسرعة لها تأثير في تطوير الضرب الساحق في الكرة الطائرة حسب مراكز اللعب المختلفة.

## 7-10- الدراسة العاشرة:

هاوكار سالار أحمد بحث تجريبي بعنوان "أثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات منشورة في مجلة كلية التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد سنة 2008- 2009.

مشكلة البحث: من خلال خبرة الباحث كونه متابع الأندية الممتازة وجد من خلال متابعة للمباريات أن أكثر الفرق تكون مستوياتهم متباينة ويرجع الباحث هذا التباين إلى صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين مما يتطلب من المدربين إيجاد بدائل تدريبية أخرى لمحاولة تطوير هذه الصفة البدنية للاعبين من هنا برزت مشكلة البحث في دراسة هذه الحالة ومحاولة استخدام طريقة التدريب التكراري من خلال إعداد منهج تدريبي لدى لاعبي كرة القدم الصالات وجاءت فروض البحث كالآتي:

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين في الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث .

1-أهداف الدراسة:

- إعداد منهج تدريبي لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- التعرف على اثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

1-عينة البحث: شملت عينة البحث 12 لاعبا من فريق نوروز الرياضي بكرة القدم الصالات وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية منتظمة وقسموا على مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية.

-المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

-أدوات جمع البيانات: الاختبارات: اختبار الحجل على رجل واحدة 30م.

-نتائج الدراسة: وصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- وجود فروق بمنهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري ذات دلالة إحصائية بين المجمعتين الضابطة والتجريبية في القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

- توصل الباحث إلى أن استخدام التدريب التكراري له تأثير على تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- لم يظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة.

### 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 أو طريقتين تدريبيتين على صفات بدنية ومهارية لدى لاعبي كرة القدم ما عدا الدراسة الخامسة لم تتطرق إلى تحديد الطريقة التدريبية والدراسة التاسعة كانت في اختصاص الكرة الطائرة، والدراسة العاشرة كانت في اختصاص كرة القدم الصالات ويتضح لنا أن جميع الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي لحل مشكلاتهم نظرا لملائمة للدراسات الميدانية، ما عدا الدراسة الثانية فقد اعتمدت على المنهج الوصفي، أما فيما يخص العينات التي أجريت عليها الدراسات فكانت أغلبها مطابقة للفئات الشبانية من 12- 19 سنة ما عدا الدراسة الأولى مطبقة على صنف الأكابر، بالإضافة إلى الدراسة 8 أجريت على الطلبة الجامعيين (فريق الجامعة التكنولوجي) كما أن حجم العينات المستخدم فيتراوح من 20- 32 لاعب ما عدا الدراسة الثانية فكانت متمثلة في مدربي كرة القدم لفئة الأواسط للرابطة الولائية لولاية المسيلة والمتكونة من 13 مدرب، والتي كانت من نفس الجنس أي ذكور، وقد اتفقت أغلب الدراسات في كيفية اختيار العينة التي كانت بالطريقة العمدية ما عدا الدراسة الأولى، الثالثة، الرابعة، والدراسة التاسعة والعاشرة فكانت بطريقة عشوائية.

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 Tستيوذنومعامل الارتباط بيرسون والذي استعمل للتحقق من الأسس العلمية للاختبارات.

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

- ومن خلال الإطلاع وتحليل الدراسات السابقة، تمكنا من تحديد أوجه الاستفادة التطبيقية من هذه الدراسات والذي تم تلخيصها في النقاط التالية:
- ساعدت 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 إجراء البحث.
  - استرشد الباحثان بالدراسات السابقة في أسلوب اختيار العينة للدراسة الحالية.
  - توجيه الباحثان إلى اختيار أنسب الأساليب والقوانين والمعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
  - التعرف على كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها.
  - استرشد الباحثان بنتائج معظم الدراسات السابقة عند تفسير نتائج الدراسة الحالية.

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب

الفتري مرتفع الشدة

وخصائصه

### تمهيد:

تعددت مفاهيم التدريب الرياضي وطرقه ونظرياته مع تطور المجتمعات البشرية وطرأت عليه عدة تطورات كل ذلك كان هدفة السعي وراء الإنجاز الرياضي في مختلف الأنشطة والفعاليات.

فكان هناك العديد من المهتمين والباحثين في ميدان الرياضة ساهموا في دمج الرياضة بمختلف العلوم ما أضفى عليها طابعا علميا.

فالتدريب الرياضي هو العملية التربوية والتعليمية المنظمة والتي تخضع للأسس والمبادئ العلمية والتي تهدف إلى تكوين ونشأة الفرد في أفضل مستوى وكفاءة في الأداء الرياضي وإكسابه لياقة تتماشى والنشاط الممارس وإلمامه بكل الجوانب الأخرى بدنيا، مهاريا، خططيا، نفسيا، واجتماعيا، كون الجانب البدني يساهم ويعطي حلول أكثر للاعب والمدرّب على حد سواء في تطبيق المهارة أو الخطوة، فعلى المدرّب معرفة هذه الطرق من كل جوانبها واستخداماتها بما يتناسب مع خصائص المرحلة العمرية والفروق الفردية والمستوى التدريبي.

## 1- التدريب الرياضي:

### 1-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة<sup>1</sup>.

وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة

كما يعرف التدريب على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك وتطوير القابليات العضلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع للأسس التربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة<sup>2</sup>.

ويعرفه "محمد حسن علاوى" التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العملية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة<sup>3</sup>.

### 1-2- خصائص التدريب الرياضي:

#### 1-2-1- مبدأ الاستمرارية في التدريب:

إن الأداء المستمر والمنظم في عملية التدريب على مدار السنة الواحدة وكذلك لعدة سنوات متتالية يعتبر من الأسس الهامة لنجاح عملية التدريب، حيث يحدث للاعب عملية تكثف نتيجة استمرار العمل الواقع على الفرد الرياضي وبنقطاع اللعب عن التدريب يؤدي ذلك إلى هدم عملية التكيف المكتسبة، وقد

<sup>1</sup>مفتى إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط1، دار الفكر، القاهرة، مصر 1998، ص19.

<sup>2</sup>ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

<sup>3</sup>محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000 ص17.

أثبتت التجارب أن الكثير من الصفات البدنية تنخفض درجتها في حالة انقطاع الفرد عن الممارسة الإيجابية لمدة تتراوح ما بين 5-7 أيام، وبناء على ذلك يجب على المدرب أن يراعي ذلك بصفة خاصة في الفترة الانتقالية في الموسم التدريبي<sup>1</sup>.

### 1-2-2-1- مبدأ الفروق الفردية:

من حيث السن والجنس وكذلك مراعاة في الفروق الفردية بين أفراد الجنسين الواحد في نفس النشاط، حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الأولى، كما تختلف طبيعة وخصائص الأنشطة الرياضية كذلك تصنيف متطلباتها أو مراكز اللعبة، وأيضا مراعاة الفروق الفردية، خلال مراحل تطور الحالة التدريبية<sup>2</sup>.

### 1-2-3-1- مبدأ التدرج في الحمولة:

من الواضح أن ثبات حملات التدريب زيادة لنا يؤدي بطبيعة الحال إلى الارتقاء بمستوى اللعب، بل يصل المستوى دون تقدم، حيث تتكيف الأجهزة العضوية للفرد هذا المجهود الثابت، لذلك يجب أن يزداد حمل التدريب من أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر، وتجدر الإشارة إلى أهمية اختيار الوقت المناسب للتدرج في زيادة الحمل، فالزيادة السريعة الغير مناسبة لدرجة الحمل يمكن أن تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب والزيادة في التعرض إلى الإصابات<sup>3</sup>.

### 1-2-4-1- مبدأ التناوب بين الجهد والراحة:

أثبتت التجارب أن قدرة الفرد على العمل والأداء وأثناء ممارسة النشاط البدني تمر بأربعة مراحل كالاتي:

- مرحلة استهلاك الطاقة (حالة استنفاد الطاقة وانخفاض قدرة الفرد على العمل).

<sup>1</sup> امر الله البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، 1998، ص 7.

<sup>2</sup> لمجد محمد السديري، علم التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية، جامعة الملك سعود، السعودية، (2008-2009) ص10.

<sup>3</sup> لمجد محمد السديري، مرجع سابق، ص13.

- مرحلة استعادة الشفاء (الانتقال من فترة العمل إلى فترة الراحة).
- الزيادة في استعادة الشفاء (مرحلة التعويض الزائدة ويقصد به تجديد الطاقة بدرجة عالية).
- الرجوع إلى المستوى الأصلي (الرجوع إلى القدرة على الأداء كما هو الحال في بادئ الأمر، وعلى ضوء التقسيم السابق فإن العمل في كل مرحلة يؤدي إلى النتائج التالية:
  - المرحلة 1: الراحة البيئية تكون مختصرة مما يؤدي إلى هبوط ملحوظ في المستوى الوظيفي للفرد.
  - المرحلة 2: الراحة البيئية تكون مختصرة مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الوظيفي لقدرة الفرد.
  - المرحلة 3: تكرار الحمل هنا، فإننا بذلك نقوم بتكرار بذل الجهد بعد انتهاء الآثار التي تركها العمل السابق مما يؤدي إلى عدم حدوث زيادة في المستوى للفرد<sup>1</sup>.

### 1-3- أهداف التدريب الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى:

- إعداد قدرات الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخطيا وفكريا.
- رفع مستوى درجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
- رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة<sup>2</sup>
- تنمية الروابط والعلاقات الخاصة بوحدة الفريق كجملة متماسكة.
- ضمان تحسين الحالة الصعبة للرياضي.
- الوقاية من حدوث الإصابة الرياضية<sup>3</sup>.
- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفزيولوجية النفسية، الاجتماعية<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> لمجد محمد السديري، مرجع سابق، ص13.

<sup>2</sup> نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص57.

<sup>3</sup> أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار الصف للنشر والتوزيع، الأردن، 2014، ص28.

<sup>4</sup> أمر الله السباطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، الإسكندرية، 1998، ص19.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحفيز ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبدل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي<sup>1</sup>

### 2- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

#### 2-1- مفهوم الطرق التدريبية:

تعرف الطرق التدريبية بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراكات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب<sup>2</sup>.

كذلك تمثل طرائق التدريب الرياضي المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الإعداد ولاسيما (الإعداد البدني) فهي تمثل الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المنفذة لتحقيق أهداف التدريب وتختلف طرائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريب المستخدم فيها لتحقيق أهداف تدريبية مختلفة ومهما تنوعت طرائق التدريب وأساليبه فإنها من وجهة النظر الفيزيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب (الهوائي أو اللاهوائي)<sup>3</sup>.

#### 2-2- مفهوم طريقة التدريب الفتري:

يقصد بها تقديم حمل تدريب يعقبه راحة بصورة متكررة، أو التبادل المتتالي للعمل<sup>4</sup>.

التدريب الفتري هو إحدى الطرق الرئيسية التي استخدمت في النصف الثاني من القرن 20 والتي كان لها دور ايجابي ليس فقط على الفعاليات الفردية بل على جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات حيث تعتمد على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة والذي يمثل التدريب الفتري، وذلك عاملا أساسيا وهاما في تقديم المستوى بشكل عام<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> فاهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص20.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حامد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001، ص210.

<sup>3</sup> أحمد يوسف متعب العسناوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص83.

<sup>4</sup> مفتي إبراهيم حامد: التدريب الرياضي الحديث، نفس المرجع السابق، ص211.

<sup>5</sup> كمال درويش، محمد صبحي حساسين.: التدريب الدائري، ط1، مصر، القاهرة، 1999، ص137.

- ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة بالإضافة إلى النظم الأخرى، ويستخدم في معظم الرياضات إن لم تكن جميعها يحث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية، ولذلك يساهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال، من خلال التحكم في متغيراته في جميع الأنشطة الرياضية<sup>1</sup>.

### 2-2-1- مميزات التدريب الفتري:

- تطوير القدرات البدنية للاعب كالقوة والسرعة والتحمل.
- تحسين الوظائف المختلفة لأجهزة الجسم المختلفة.
- يستطيع المدرب التحكم في مكونات الحمل من حيث الشدة والحجم.
- يساهم بشكل فعال في زيادة الدوافع لدى اللاعبين.
- يشعر اللاعب بطبيعة المنافسة، وفقا لما تتميز به هذه الطريقة من تنوع متبادل بين العمل والراحة<sup>2</sup>.

### 2-2-2- التأثير الفزيولوجي للتدريب الفتري:

- تقسيم نسبة عملية البناء الأساسية وزيادة كفاءة التمثيل الغذائي للعضلات.
- تقوية جدران الرئة والأوردة والشعيرات الدموية وتسهيل عمل تبادل الغازات.
- تقييم حالة اللاعب التدريبية عن طريق مراقبة النتائج الجزئية<sup>3</sup>.

### 2-2-3- أقسام التدريب الفتري:

تنقسم طريقة التدريب الفتري الحديثة إلى نوعين كل منها عن الأخرى طبقا لدرجة الحمل كما تختلفان في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية.

<sup>1</sup> امر الله البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار لطباعة، مصر، القاهرة، 1998، ص 88.

<sup>2</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، 2001، ص 105.

<sup>3</sup> مهدي حسين البشناوي، أحمد إبراهيم الخواجا، مبادئ التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 271.

ويطلق على النوع الأول من التدريب الفتري مصطلح التدريب الفتري المنخفض الشدة ويتميز بزيادة حجم الحمل وقلة شدته، أما النوع الثاني من التدريب الفتري فيطلق عليه مصطلح التدريب الفتري المرتفع الشدة ويتميز بزيادة شدة العمل وقلة حجمه<sup>1</sup>.

### 2-3- مفهوم طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

إن التدريب الفتري المرتفع الشدة يعد من الطرائق التدريبية التي تشكل وتنظم التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي والذي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة كما أن التدريب الفتري يستخدم في معظم الفعاليات الرياضية اذ يؤثر في القدرة اللاهوائية وهو بذلك يسهل كثيرا في إحداث التكيف بتأثيره الفعال في جميع الأنشطة الرياضية<sup>2</sup>.

ويشير أمر الله البساطي<sup>3</sup> يعد التدريب الفتري المرتفع الشدة الطريقة الثانية من طرائق التدريب الفتري كما يعتبر من أهم الطرائق التدريبية التي تعمل على تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد، ويتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا ويهدف المدرب من استخدام هذا النوع من التدريب تطوير تحمل السرعة، تحمل القوة، السرعة عند اللاعب، كما يمتاز التدريب الفتري مرتفع الشدة بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجين، أي العمل بعدم كفاية الأكسجين نتيجة لإستخدام الشدة القصوى اثناء التدريب وتصل الشدة المستخدمة 90% من الحد الأقصى لقدرة اللاعب، اما حجم التمرينات يجب ان يتناسب مع الشدة المستخدمة<sup>3</sup>.

### 2-4- أهداف وتأثيرات طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة:

تهدف طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة).

- السرعة.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، مصر 1994، ص217.

<sup>2</sup> إبراهيم مفتي حماد: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص177

<sup>3</sup> أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1990، ص33

- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية).

- القوة العظمى (إلى درجة معينة).

وفي طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة نجد أن عضلات الجسم تقوم بالعمل في غياب الأكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة وهذا يعني حدوث م يسمى بظاهرة (الدين الأكسجيني) عقب كل أداء وآخر كما تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية قدرة العضلات على تكيف للمجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب<sup>1</sup>.

### 2-5- خصائص التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

يتميز التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالخصائص التالية:

بالنسبة لشدة التمارين:

تتميز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة إذ تبلغ تمرينات الجري (80-90%) من أقصى مستوى للفرد، وتصل في تمرينات التقوية باستخدام الأثقال الإضافية (75%) من أقصى مستوى للفرد.

- بالنسبة لفترات الراحة البينية:

كنتيجة لزيادة شدة التمرينات فإن فترات الراحة البينية تزداد نسبياً ولكنها تصبح أيضاً فترات غير كاملة للراحة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من الحالة الطبيعية، وتتراوح ما بين (90-180 ثانية) بالنسبة للاعبين المتقدمين أما بالنسبة للناشئين فتتراوح ما بين (110-240 ثانية) مع مراعاة عدم هبوط نبضات القلب إلى ما يزيد عن (110-120) نبضة في الدقيقة كما يراعى استخدام مبدأ الراحة الايجابية في غضون فترات الراحة البينية من أداء تمرينات المشي أو الدرجة أو تمرينات الاسترخاء<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، المرجع السابق، ص ص222-223.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص223.

### 2-6- وسائل التدريب الخاصة بالتدريب الفتري المرتفع الشدة

#### 2-6-1- تدريب البليومتريك:

يمكن استخدام تدريبات البليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع الزيادة في الشدة التي تصل بالنسبة لتمرينات القوة إلى 76% من الشدة القصوى للاعب وتمرينات السرعة من (80 إلى 90%) هذا بالنسبة للشدة أما بالنسبة لفترات الراحة الإيجابية المستحسنة مع التمرينات، بالنسبة للاعبين المتقدمين تكون في حدود (90-180) ثانية عن وصول النبض إلى (110-180 ن/د) أما بالنسبة للناشئين فيتراوح بين (120-240) ثانية عندما يصل النبض إلى (110-120 ن/د)

#### 2-6-2- التدريب الدائري:

باستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة يمكن استخدام أسلوب التدريب الدائري بالحمل الفتري مرتفع الشدة تنمية القوة المميزة بالسرعة وبصفة عامة يمكن تصميم الدائرة بتحديد زمن أداء التمرين ابتداء من (الثانية) وفق 10 ثانية مع زيادة تكرار التمرين ابتداء من (8 وحتى 12) مرة هذا يعني زيادة في سرعة أداء التمرينات، كما يمكن استخدام أشكال إضافية في التدريب وبالنسبة للدوائر فيمكن تأدية 3 دوائر براحة بينية (3-5) دقائق<sup>1</sup>.

### 2-7- مكونات الحمل التدريبي في طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

فيشكل الحمل الفتري حسب أمر الله البساطيكاتالي :

\*معدل او مسافة التمرين

\*شدة التمرين

\*عدد تكرار التمرين

\*عدد المجموعات

\*طول فترات الراحة (العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة )

<sup>1</sup>بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص310.

\*نوعية النشاط خلال فترات الراحة

\* عدد مرات التدريب في الاسبوع<sup>1</sup>

### 2-7- الخصائصالفزيولوجية لتدريب الفتري مرتفع الشدة :

- زيادة عدد الشعيرات الدموية التي تسمح بوجود الاوكسجين .
- ان يكون عدد مرات تكرار التمرين كافي لتنشيط تكوين شعيرات دموية جديدة حتى يكثر عدد تلك الشعيرات وبدالك يمكن تغطيتها .
- تقليل النفيات الايضية مثل حمض اللبن الذي يتسبب في إعاقة العضلات .
- زيادة في سريان الدم للعضلات حيث يسمح بالمزيد من تواجد الاوكسجين في العضلات .<sup>2</sup>

### 2-8- تقسيم التدريب الفتري حسب زمن الحمل المستخدم :

قسم العلماء التدريب الفتري حسب زمن الحمل المستخدم الى ثلاث أقسام وحسب المدرسة الغربية :

- التدريب الفتري القصير المدى (10-20 ثانية )

- التدريب الفتري المتوسط المدى (20 ثا - 2دقيقة)

التدريب الفتري الطويل المدى من (2 دقيقة الى أكثر من 30 دقيقة)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>روز غازي عمران: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار امجد لنشر والتوزيع، عمان، 2014، ص83.

<sup>2</sup>بسطويسأحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 306.

<sup>3</sup> أحمد يوسف متعب الحسنوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 92

### خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية هادفة ومنظمة تسعى دائماً لخدمة الرياضة بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة تمكنه من الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية.

فالعملية التدريبية لا تكون فعالة إلا بمساعدة طرق ووسائل مضبوطة ومنهجية. وتظهر الاستفادة من العملية التدريبية من خلال تلك التغيرات الفزيولوجية والوظيفية وتكيفاتها واستجابات الجسم لها .

وكل هذه الأهمية لا تظهر إلا إذا عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب كل حسب اختصاصه وطريقته وتطوير الصفات البدنية.

الفصل الثاني: القوة المميزة

بالسرعة وقوة التسديد

### تمهيد:

تعتبر القوة العضلية أحد أهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم بجميع أشكالها القصوى والسريعة ومداومة القوة والتي تدعم مهارات اللعبة سواء الدفاعية والهجومية وذلك لأهميتها، تعتبر القوة العضلية أحد العوامل الهامة المرتبطة بالأداء المهاري والخططي الجيد فبدون مخزون كافي من القوة لا يحدث التعلم والأداء بفعالية.

والمتمتعين في كرة القدم الحديثة يدرك الاهتمام الكبير والفارق الذي تصنعه بعض القدرات البدنية والمهارية ونذكر منها القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد حيث أصبحت خطة الفريق تبنى على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم وزيادة الفعالية أمام المرمى وقوة التسديد، ولهذا الأخير أهمية كبيرة في ميدان كرة القدم.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى صفة القوة المميزة بالسرعة من تعريف وأهمية وخصائص وطرق التعريف وأهمية وأنواع التسديد وكذا تأثير بعض الصفات البدنية على هذه المهارة.

1- القوة المميزة بالسرعة

1-1: تعريف القوة العضلية

القوة العضلية من أهم المكونات البدنية والحركية التي تؤثر على أداء اللاعب في الأنشطة المختلفة وتعتبر من الأساسيات المميزة لجميع أشكال النشاط الرياضي، ولكن يتفاوت وجودها أو استخدامها بما يتناسب ومتطلبات كل مجهود بدني في النشاط التخصصي، فتختلف متطلبات القوة في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل وكذلك ما يتطلبه لاعب رفع الأثقال عن لاعب الملاكمة والقوة العضلية لها أهميتها لقيام الفرد بالوظائف اليومية العادية حيث تساعده على تنفيذ ما هو مطلوب منه بكفاءة واقتدار في مجال عمله والمجالات الأخرى.

ويعرفها " زانسيورسكي " بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها وفقا للنشاط الرياضي الممارس<sup>1</sup>.

كما يعني مصطلح القوة العضلية مقدرة أو سعة العضلة أو المجموعة العضلية في إخراج أقصى قوة ضد مقاومة لمرة واحدة من خلال مدى كامل لحركتها.

كما تعني أيضا " كمية القوى التي يستطيع الشخص إنتاجها خلال انقباض مجموعة عضلية لمرة واحدة تبذل أقصى جهد لها<sup>2</sup>.

القوة العضلية هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الاحتكاك ويعتبر الكثيرون أن القوة هي أساس كل تقدم في الأداء الرياضي للاعب<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التنفيذي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، 2002، ص ص 140-141.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضة، ط1، 2004، ص 118.

<sup>3</sup> حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم؛ دار الفكر العربي، ص55.

## 1-2- أنواع الانقباض العضلي:

تختلف أشكال الانقباض العضلي تبعاً للتغير الذي يحدث في طول العضلة ومقدار ما يتولد بها من توتر ينشأ عنه تثبيت أو تحريك بعض أجزاء الجسم وهناك نوعان أساسيان من الانقباض العضلي هما:

### 1-2-1: الانقباض العضلي الثابت (الإيزومتري) isometric muscular contraction:

في هذا النوع من الانقباض ينشأ توتر بالعضلة عند انقباضها، إلا أنه لا يحدث تغيراً في طول الألياف العضلية وبناءً على ذلك لا يظهر عملاً ميكانيكياً للعضلة، فلا تستطيع أن ترفع ثقلاً معيناً أو تحركه، ومن أمثلة ذلك توتر العضلات التي تحافظ على بقاء الجسم في وضع قوامي معتدل ومن أهمها عضلات الظهر والعضلات الباسطة للفخذين والساقين فانقباض هذه العضلات لا تنتج عنه حركة ظاهرة للجسم ولكنها تعمل على اتزان الجسم ومقاومته لتأثيرات الجاذبية الأرضية أثناء الوقوف والجلوس، كذلك فإنه عند محاولة الشخص دفع مقاومته ثابتة تفوق قدراته البدنية كدفع جدار أو جهاز مثبت بالأرض، وعنده محاولة لاعب الجمباز الثبات بالجسم في وضع معين لفترة ما، مثل الثبات في وضع تعلق الزاوية على جهاز الحلق أو الوقوف على الذراعين، ومقدار الانقباض الحادث بالعضلات للمحافظة على هذه الأوضاع<sup>1</sup>.

### 1-2-2: الانقباض العضلي المتحرك (الديناميكي) dynamic muscular contraction:

يعرف هذا النوع بالانقباض متغير الطول أو الإيزوتوني وفي هذا الانقباض يتولد توتر بالعضلة، ويحدث تغيراً في طول أليافها، ونتيجة لذلك تؤدي العضلة عملاً ميكانيكياً ظاهراً مثلما يحدث في العديد من الحركات التي نقوم بها في حياتنا اليومية كالمشي والجري واستخدام اليد في الكتابة أو تناول الطعام وكذلك، بالنسبة لأداء مختلف المهارات والأنشطة الرياضية، وحيث أن النوع الثاني (الديناميكي) هو الأكثر استخداماً في مجال التدريبات البدنية لذا فإننا نتناول فيما يلي أنواع هذا الانقباض ومجالات استخدام كل منها في التدريب الرياضي:

أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، 2003، ص52.<sup>1</sup>

أ- الانقباض الإيزوتوني المركزي **contentncisotoniccontraction**:

وهي هذا النوع من الانقباض تتقلص العضلة بتقصير أليافها ويكون تقلص الألياف في اتجاه مركز العضلة ويحدث هذا النوع من الانقباض نتيجة زيادة القوة الناتجة من العضلة مقابل المقاومة التي تلاقيها، ومن أمثلة ذلك جميع حركات الانقباض العضلي أو التمرينات التي تؤدي إلى حدوث ثني في المفصل، مثل انقباض العضلة ذات الرأسين العضدية التي تعمل على ثني الساعد على العضد وانقباض العضلة الرفيعة التي تعمل على ثني الفخذ.

ب- الانقباض الإيزوتوني اللامركزي **eccentricisotonic**:

وفيه تنقبض العضلة في عكس الاتجاه السابق أي بعيدا عن مركزها والانقباض هنا يحدث بالتطويل في الألياف العضلية، وهذا الانقباض ينتج غالبا عن زيادة مقدار المقاومة عن القوة الناتجة بواسطة العضلة، ومن أمثلة ذلك الانقباض الذي يحدث بواسطة العضلات المثنية للذراعين عند حركة خفض الجسم بعد الشد على جهاز العقلة أو كما يحدث عند مقاومة عضلات الرجلين لثقل الجسم أثناء عمل مثني للركبتين... وهكذا.

ج- الانقباض المشابه للحركة (أيزوكينتيك) **isokinetic**:

وهو نوع من الانقباض العضلي يؤدي بسرعة ثابتة وعلى المدى الكامل للحركة بحيث يأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية فتقصر الألياف العضلية أو تطول عند انقباضها وفقا للحركة المطلوبة ومن أمثلة ذلك حركات الشد في السباحة والتجديف<sup>1</sup>.

د- الانقباض البليومتري **plyometric contraction**:

وفيه تمتد العضلة بأكثر من طولها العادي قبل الانقباض مباشرة، وبعبارة أخرى فإن الانقباض يتم من خلال عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين، ويبدأ الانقباض بعمل مطاطية سريعة للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك بما ينبه أعضاء الحس العصبية العضلية فتقوم بعمل رد انعكاسي يحدث انقباضا عضليا سريعا يتم بطريقة تلقائية و يحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية فأداء حركات الوثب لأعلى التي يقوم بها لاعبو الكرة الطائرة عند عمل حائط الصد كما يتمثل ذلك في جميع

<sup>1</sup> أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، المرجع السابق، ص53.

حركات الارتقاء التي تسبق مهارات ألعاب الوثب بأنواعه المختلفة، كذلك يلاحظ الانقباض البليومتري في أنواع الحركات التمهيدية التي تسبق مهارات ألعاب الرمي وركل الكرات في ألعاب الكرة<sup>1</sup>.

### 1-3: العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

حسب schmidtbbicher فان انتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل العوامل التالية:

- \* نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء.
- \* مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة.
- \* القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية.
- \* زوايا الشد في العضلة.
- \* درجة التوافق بين العضلات المشتركة في العمل.
- \* تكتيك الأداء.
- \* العامل النفسي.
- \* السن والجنس.
- \* طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.
- \* فترة الانقباض العضلي<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> احمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات، مرجع سابق، ص54  
<sup>2</sup> سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة، 1984، ص221.

#### 1-4: أنواع القوة العضلية:

##### 1-4-1- القوة القصوى:

وهي أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها إراديا ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد تكون هذه المقاومة ثابتة مثل الثبات في وضع معين للجماز أو المصارعة أو في دفع مقاومة ثابتة، وتسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، كما قد يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركات رفع الأثقال أو الرمي وتسمى القوة في هذه الحالة بالقوة القصوى المتحركة.

##### 1-4-2- القوة المميزة بالسرعة:

وتعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة وهذه تتميز بأنها تتضمن عملية الدمج بين السرعة والقوة في مكون واحد ومثال ذلك أداء ألعاب الرمي بأنواعه ومهارات ضرب الكرة بالقدم او ضربات الإرسال في التنس.

##### 1-4-3- تحمل القوة:

وتعني قدرة الجهاز العصبي على التغلب على مقاومة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وعادة ما تتراوح تلك الفترة ما بين 6 ثواني إلى 8 دقائق<sup>1</sup>.

#### 1-5- تعريف القوة المميزة بالسرعة

يمكن تعريف القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وعلى ذلك ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة.

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل الرمي والوثب العالي والوثب الطويل في ألعاب القوى وكذلك في الألعاب الرياضية ككرة القدم (التصويب وضرب الكرة بالرأس) وكرة السلة وكرة اليد، والكرة الطائرة) حركات الارتقاء والتصويب أو الضربة الساحقة).

<sup>1</sup> أحمد نصر الدين سيد: مرجع سابق، ص 60.

ويميل البعض إلى استخدام مصطلح القدرة العضلية بدلا من مصطلح القوة المميزة بالسرعة ويعرف " لارسون " و " ويوكم " القدرة العضلية بأنها المقدرة على إنجاز أقصى قوة في أقصر وقت والتي تتمثل في المعادلة التالية:

$$\text{القدرة العضلية} * \text{القوة} = \text{السرعة}.$$

كما يقرر أن يشترط لتوافر عناصر القدرة العضلية في الفرد أن يتميز بما يلي:

أ- درجة عالية من القوة العضلية.

ب- درجة عالية من السرعة.

ج- درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيأ أسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وعامل السرعة.

مما تقدم يتضح لنا أن هناك اتفاقا واضحا بين مفهوم القوة المميزة بالسرعة وهو المصطلح الذي استخدمه علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفياتي وألمانيا هو التشيكوسلوفاكيا والمجر وغيرهم من علماء الدول الاشتراكية وبين مفهوم القدرة العضلية وهو المصطلح الذي استخدمه علماء التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا<sup>1</sup>.

يوضحها البعض بأنها قدرة العضلة في العمل ضد مقاومات مختلفة تتطلب درجة عالية من سرعة الأداء لذا فإن القوة المميزة بالسرعة تعتبر مكون مركب من القوة العضلية والسرعة، وهي من الصفات البدنية الهامة لكثير من الأنشطة الرياضية مثل الوثب والرمي، تسديد اللكمات، التصويب وضرب الكرة بالرأس وفي كثير من المهارات في الألعاب الأخرى، ويعرفها البعض بالقدرة العضلية، بمعنى قدرة العضلة على إنجاز أقصى قوة في أقل زمن ممكن<sup>2</sup>.

ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط3، 13، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص98-99.

<sup>2</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التنفيذي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، 2002، ص 143.

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، 1998، ص111.

### 1-6: مكونات القوة المميزة بالسرعة:

تتكون هذه الصفة من اتحاد صفتي القوة والسرعة لإعدادها عند الناشئ ينبغي الابتداء بصفات التحمل العام، وهذا للوصول إلى درجة التكيف على الميكانيزم الهوائي، ومن ثم يجب أن تهيأ صفات القوة ( القوة لانفجارية، قوة الدفع، قوة الانطلاق) ثم صفات السرعة ( السرعة المتوسطة، تحمل السرعة، السرعة القصوى) وأخيرا المهارة التي تجمع ما بين الصفتين القوة والسرعة<sup>1</sup>.

#### 1-6-1- القوة الانفجارية:

هي قدرة انجاز زيادة قصوى في القوة في أقل زمن ممكن أي بمعنى الزيادة في القوة حيث تكون الوحدة الزمنية هي السائدة والقوة الانفجارية تتوقف على سرعة تقلص الوحدات الحركية ذات الألياف العضلية السريعة وبقوة تقلص الألياف العضلية المتداخلة.

#### 1-6-2- قوة الانطلاق :

يمكن أن ندخلها تحت نوع القوة لانفجارية حيث تعتبر القدرة على انجاز زيادة قصوى عند بداية التقلص العضلي، و قوة الانطلاق تشترط تحسين في الحركات التي تتطلب سرعة ابتدائية كبيرة فهي تتميز بقدرة تدخل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في نفس الوقت خلال بداية التقلص، فإذا كانت القوة المراد انجازها ضعيفة تكون قوة الانطلاق هي السائدة وإذا ارتفعت الحمولة يكون تدخل الوحدات الحركية ثابت ومحدد بألياف عضلية سريعة فتكون بذلك القوة الانفجارية هي الفاعلة ( تحول قوة الانطلاق إلى قوة انفجارية) وفي حالة حمولة جد مرتفعة فالقوة القصوى هنا هي التي تتدخل<sup>2</sup>.

### 1-7: الخصائص الفيزيولوجية للقوة المميزة بالسرعة:

بما أن القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة فمعناه أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة و السرعة في مكون واحد أي ان تحقيق وتنفيذ الحركات بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في آن واحد<sup>3</sup> وحسب ( ما تفايف) فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تمكن فيها تنمية إرادية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول خلال قيام بحركات تتطلب تعديل مفاجئ

<sup>1</sup>أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، ص93

<sup>2</sup>Jurgenweinck : biologie desport, edition vigot, paris 1992p242.

<sup>3</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، محمد حسن علاوي، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ص89

لعمل المقاومة، وحسب ( بوهرو شميد) سنة 1981 فإن العوامل الفيزيولوجية التي تؤثر في صفة القوة المميزة بالسرعة تتمثل أساسا في:

### 1-7-1: عدد الوحدات الحركية المتداخلة في آن واحد:

وهي التنسيق العصبي الحركي للألياف داخل العضلة، حيث أن زيادة حجم القوة يختلف حسب عدد الوحدات الحركية المنشطة وحسب تواتر وتزامن النبضات العصبية للوحدات الحركية، ان تدريب القوة يكون بمثابة المكسب الأول لتحسين التهييج داخل العضلة وهذا يعني أنه خلال تقلص عضلي إرادي يتدخل عدد كبير من الألياف العضلية للتخلص في آن واحد وتحسين القوة أثناء التدريب يكون بالزيادة في قطر الألياف العضلية وبالتالي الزيادة في حجم العضلة نفسها.

### 1-7-2: سرعة تقلص الألياف العضلية:

كما بينته الدراسات والبحوث فإن الدرجة الممثلة للقوة خلال بداية التقلص لها علاقة وطيدة مع نسبة تواجد الألياف العضلية السريعة في العضلة التي تقوم بتنفيذ الحركة عكس ما هو حادث في القوة القصوى حيث تتدخل الألياف العضلية البطيئة.

حيث أن الألياف العضلية السريعة تتميز بقصر كبير وكذا قدرة لا هوائية جد عالية ومن خلالها تستقبل مجموعة من النبضات العصبية العالية التوتر مجمل هذه العوامل تسمح بتطوير الضغط الأقصى الذي يكون جد عالي من الذي تنتجه الألياف العضلية هذا ما ينتج قوة تخلص كبيرة وسريعة في نفس الوقت

### 1-7-3: قوة تقلص الألياف العضلية المتدخلة:

هذا يعني ضخامة العضلة وبما أن قطر العضلة يتوقف على تركيبة الألياف ( الساركوبلازم) النسيج الضام، كذا المخزون الذهني، بالتدريب يزداد حجم العضلة حيث يطرأ عليها تضخم هذا التضخم يكون أولا في زيادة في قطر كل ليف عضلي حيث الفضل يرجع إلى عديد الليفات العضلية التي يتركب منها الليف العضلي والتنبهات العضلية الشديدة تعتبر بمثابة الحث الجيد للتضخم العضلي، حيث أنه كل مرة يزيد عدد التنبهات عن عتبة الإثارة يؤدي إلى تكيف الجسم مع رد الفعل وهذا الأخير يسمح بتحمل حسن لجهد جديد<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> بومنار عبد العزيز، أثر برنامج تدريبي مقترح لتممية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2015-2016، ص12.

1-8- المصادر الطاقوية للقوة المميزة بالسرعة:

ان أي عمل عضلي يعتمد على إنتاج الطاقة وبما أن الإنسان لا يستطيع أن يقوم بأية حركة أو حتى الثبات في وضع معين دون الاعتماد على الانقباض العضلي الذي يحدث بالتالي إلا عند توفر الطاقة اللازمة له والتي إما أن تكون طاقة هوائية أي وجود الأكسجين أو الطاقة لاهوائية غياب الأكسجين.

لذا تختلف الطبيعة الفيزيولوجية بين النوعين من نظام إنتاج الطاقة تعتمد ما يتطلب الأداء الحركي عمل عضلي بأقصى سرعة أو أقصى قوة فإن عملية توجيه الأكسجين إلى العضلات العامة لا تستطيع أن تلبي حاجة العمل العضلي السريعة من الطاقة وعلى هذا الأساس يتم إنتاج الطاقة دون الأكسجين أي بطريقة لا هوائية.

وفي هذا يتضح أن هناك نوعين من نظام إنتاج الطاقة اللاهوائية أحدهما: نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي  $atp.pc$  وهو النظام الأسرع والمسؤول عن إنتاج الطاقة.

للأنشطة التي تؤدي بأقصى سرعة ممكنة حدود ما لا يزيد عن 30 ثا، وفي حالة زيادة فترة العمل العضلي إلى دقيقة أو دقيقتين فإن النظام اللاهوائي الثاني هو نظام حامض اللاكتيك يصبح هو النظام المسؤول عن إنتاج الطاقة، وينتج عن هذه العملية حامض اللاكتيك الذي يؤثر على قدرة العضلة على استمرار في الأداء بنفس الشدة، ويحدث التعب.

وأما إذا طبقنا كلا النظامين على النشاط البدني الذي يؤديه الإنسان سواء في حياته الرياضية، وحياته اليومية فنلاحظ أن كثيرا من الأنشطة يمكن تصنيفها تحت هذين النظامين اللاهوائيين.

فتندرج الأنشطة التي تتطلب قدرا من الأداء والشدة العالية (نظام حامض اللاكتيك مثل العدو والسباحة... الخ)، أما الأنشطة التي تتطلب أقصى شدة ولا يزيد زمن الأداء عن 30 ثا سواء ثابت أو متحرك مثل 200 م عدو السباحة 50م وجميع مسابقات الرمي والدفع والوثب<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2003 ص 119.

## 1-9- بعض طرق تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة:

### - الطريقة التكرارية:

في هذه الطريقة تكون تمارين منفذة بحيث أن السرعة لا تتناقص، وهذا ممكن إذا كانت فترات الراحة كافية، شدة التمرين له علاقة بفترة وخاصية الحركة من ظهور القوة.

### - طريقة التدريب الدائري:

تعتبر شكل منهجي ومنظم للتدريب، تحتوي على مختلف الطرق ومتغيرة بالتطبيق المتدرج بمجموع تمرينات بدنية التي تجري داخل القاعات وفي الهواء الطلق، وتنظم على شكل ورشات تحقيق كل واحدة منها تمرينات مقترحة ويتم تنفيذ بسرعة كل التمرينات المشكلة للدائرة بريتم أو تواتر

### - طريقة اللعب:

يتم الحصول على عدد كبير من الحركات والتي تنمي عند اللاعبين القدرة على التفكير والتنفيذ في روح خلاقية، تمكنه من الحصول على تجربة ومهارات تكتيكية في الألعاب الجماعية.

### - طريقة المنافسة:

تلعب هذه الطريقة دورا هاما في تربية التكيف مع المتغيرات السريعة لوضعيات اللاعب، وبإمكاننا استخدامها في تنمية بعض الصفات الحركية كالقوة المميزة بالسرعة<sup>1</sup>.

### - طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

تهدف هذه الطريقة إلى تنمية الصفات البدنية التالية: كالتحمل الخاص، السرعة، القوة، المميزة بالسرعة والقوة العظمى، وفي طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة نجد أن عضلات جسم الفرد تقوم بالعمل في غياب الأوكسجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة وهذا يعني حدوث ما يسمى بظاهرة دين الأوكسجين عقب كل أداء وآخر.

كما تؤدي هذه الطريقة إلى تنمية قدرة العضلات على تكيف المجهود البدني المبذول الأمر الذي يؤدي إلى تأخر الإحساس بالتعب<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد: فزيولوجيا اللياقة البدنية، مرجع سابق، ص 211.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص 222.

1-10- تنمية القوة المميزة بالسرعة:

تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقاومات تقترب من الحد الاعلى من متوسط مقدار القوة المناسبة لإنتاج أقصى قوة مميزة بالسرعة، إذن يعني زيادة معدلات المقاومة المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء وفيما يلي: نموذج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال استخدام أسلوب أداء أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية.

\* عدة مرات التدريب (من 1 إلى 2) حصة أسبوعيا.

\* شدة أداء التمرين من 60 إلى 80%

\* عدة مرات أداء التمرين: من 5 إلى 8 مرات.

\* فترة الراحة من 2 إلى 5 دقائق.

\* شدة الثقل 30% إلى 60%.

\* عدد مرات تكرار التمرين من 2 إلى 5 (مجموعات)

\* تطوير أسرع انقباض عضلي بواسطة مقاومات، تترتب من الحد الاعلى لمتوسط سرعة الأداء المناسبة لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، ذلك يعني أن زيادة معدلات السرعة المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومة.

\* الربط بين أقوى وأسرع انقباض (دمج الأسلوبين السابقين)

- يراعي تبادل العمل بطريقة تتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضات التخصصية وخصائص الفرد.

- ويتم خلاله العمل على ربط الأسلوبين السابقين<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص185.

## 2- التسديد

### 2-1- تعريف التسديد:

إن كل محاولة إرسال الكرة نحو مرمى الخصم تعتبر تسديد والضربة يجب أن تكون مصوبة كما ينبغي، إن التسديد نحو المرمى يأتي مع التطورات الجماعية وهو ثمار اللعب ومما سبق نستخلص أن التسديد هو النهاية الجادة والموجودة من تطورات اللعب الجماعية والفردية ومحاولة التهديد على مرمى الخصم<sup>1</sup>.

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضا بالرأس إلا أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة<sup>2</sup>.

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف والتي يجب أن يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات والتصويب الجيد يتميز بالدقة والقوة والسرعة<sup>3</sup>.

### 2-2- أهمية استعمال القذف في اللعب (التسديد):

من التعريفات السابقة نستنتج أن القذف (التسديد) بكل تغيراته يكون الهدف النهائي لكل لقطة هجومية للفريق المهاجم، ويعيد عن كل الجانب الاستعراضي لها العنصر من اللعب فإنه يحظى باهتمام كبير لان الأهداف المسجلة لكلا الفريقين تعطي النتيجة وتبين الفريق الفائز والخاسر، حي يكون التسديد هنا أسلوب هاماً وضرورياً في هذا التهديد.

والعكس من التمرير فإن القذف يعتبر كحركة فردية ضرورية يتدخل فيها سوى اللاعب بالإضافة الى الكرة والمستقبل (الحارس) حينما يجد القاذف (المسدد) نفسه متحرراً، ولا يخفى علينا أن هذه اللقطة لا

<sup>1</sup>Fredo-garel,foot-ball,ed,emphora,paris,1983,p111.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 94.

<sup>3</sup> عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب، ص 68.

تنتج إلا بعد لقطة جماعية أو فردية تهدف لوضع القاذف في وضعية تسمح له بالتسديد وهنا إذا كانت اللقطة فردية فإن النجاح يتوقف على الحركة التقنية للمسدد.

ومن هنا فإن الأهمية التي يعطيها القذف في كرة القدم، المكانة التي يأخذها في التدريبات، الجادة والفرحة التي ينتجها للاعبين تظهر لنا كعناصر أساسية لتشريع دراستنا التحليلية لهذا المقطع من اللعب والتحكم في تقنيته لدى الفئات الصغرى<sup>1</sup>.

### 2-3- أنواع القذف وتقنية التنفيذ:

#### 2-3-1- قذف الكرة:

رغم الفوارق التي توجد بين أنواع ضرب الكرة من حيث السير الحركي إلا أنه توجد بعض المبادئ المشتركة ثني رجل الارتكاز ففي ركبته ومرجحة الذراعين جانبا أثناء تأدية الضربة.

- وضع رجل الارتكاز بالنسبة للكرة له مميزات عديدة فإذا كانت رجل الارتكاز بجانب أو على مستوى الكرة، فهذا يعني مسار منخفض للكرة ورجل الارتكاز للوراء قليلا عند ما نريد ضرب الكرة إلى أعلى.

- عند تنفيذ الضربة بحيث تثبت مفصل القدم ليسمح بنقل القوة من جسم اللاعب إلى الرجل الضاربة، بشرط أن يكون الارتكاز جيد أو يساعد هذا العمل على إيجاد الدقة والتقليل من الإصابات المفصلية الخطيرة.

- قبل أن تتم الضربة يجب أن تقدم الرجل الضاربة بعمل تحضيري ويتمثل ذلك في مرجحتها إلى الوراء حسب متطلبات الضربة.

- يجب السيطرة على خطوات الاقتراب والنظر إلى الكرة لحظة ضربها مع معرفة مكان اتجاهها.

- ولكي يتم تأدية ضرب الكرة بمشط القدم يجب أن تكون الركبة فوق الكرة لحظة وصولها عالية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Kamel lemoui : foot,edemal, algerie,1989,p49.

<sup>2</sup> تقي الدين بن دراج، لعياضي بدر الدين، ساعد بن عسلون: تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة، على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 15 سنة)، مذكرة ليسانس، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2017، 2016، ص36.

2-3-2- قذف الكرة بمشط القدم:

يعتبر ضرب الكرة بمشط القدم من أهم أنواع القذف المستعملة في التهديف أو التسديد ويشترط عند تأدية الضربة وضع رجل الارتكاز على مستوى الكرة بمسافة قدم واحدة، مقدمة القدم تشير إلى اتجاه الضربة، ثني الركبة في مفصلها بالرجل الضاربة حيث تأرجح إلى الوراء يشترك مفصل الحوض والركبة في عملية الضرب، وعندما تلمس القدم الكرة تثبت الركبة في مفصلها، وترسم الرجل خط مستقيم أثناء متابعتها لحركة سير الكرة.

2-3-3- قذف الكرة بباطن القدم:

يعتبر هذا النوع من الضرب الأكثر استعمالاً عندما نريد الحصول على الدقة في التنفيذ ويراعى عند تنفيذ هذه الضربة ما يلي:

- \* انحناء الجسم قليلاً للأمام حسب مسار الكرة.
- \* مد الذراعين إلى الجانبين للحفاظ على التوازن.
- \* أصابع رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه ضرب الكرة.
- \* قدم الرجل الضاربة تلف إلى الخارج لتشكيل زاوية قائمة مع ساق الارتكاز.

2-3-4- قذف الكرة بالوجه الداخلي للقدم:

هذا النوع من القذف يسمح للاعب برفع الكرة فوق رأس الخصم حتى وإن كان قريباً منه يشترط في تنفيذ الضربة ما يلي:

- \* وضع رجل الارتكاز جانب وخلف الكرة بمسافة تقدر بقدمين.
- \* ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز.
- \* الحافة الداخلية لمشط القدم الممتدة من الإصبع إلى كعب القدم.

2-3-5- قذف الكرة بخارج القدم:

يستعمل هذا النوع من القذف عند ما نريد أن تعمل الكرة مساراً منحني وتكون تقنية التنفيذ كالآتي:

\* رجل الارتكاز في خط متعامد مع اتجاه اللعب.

\* تأرجح القدم الضاربة في مفصلها إلى الداخل وتضرب الكرة بمنطقة الكعبان.

\* ينحني الجسم إلى جهة رجل الارتكاز مع مد الذراعين جانبا للحفاظ على التوازن<sup>1</sup>.

### 2-4- الأوضاع الرئيسية للقذف (التسديد):

#### 2-4-1- القذف من الثبات:

هذا النوع من القذف يتحقق خلال الضربات الحرة وضربات الجزاء بعد صفارة الحكم أو بعد إخماد تام للكرة ثم تحقيق هدف مباشر

#### 2-4-2- القذف من الجري:

التحكم في القذف نحو المرمى من الجري مهم خلال المباريات وهذا في وقت أن اللاعبين مجبرين على القذف بدون إخماد وبدون توقف للكرات القادمة عن تغيير الجناح أو عن تمريرة في العمق بعد (واحد اثنان) هذا النوع من القذف يسمح من مغالطة حراس المرمى ويتطلب كذلك قليلا من الدقة مع سرعة كبيرة في التنفيذ وقوة انفجارية خارقة.

#### 2-4-3- القذف بعد المراوغة:

عموما خلال الحالات المركبة أمام خصم أو أكثر، اللاعبون يستعملون المراوغة قبل المحاولة للقذف لخلق المساحة المفضلة، هذا النوع من القذف يتحقق غالبا من منطقة 18 م. أين يوجد هناك عدد كبير من لاعبي الفريق الخصم.

#### 2-4-4- القذف بعد تمريرة

يتكرر هذا القذف بعد تمريرة كثيرا خلال المباريات وهذا في وقت من الحملات الهجومية تكون غالبا على الأجنحة مما يتطلب من المهاجمين سرعة كبيرة في التنفيذ.

---

<sup>1</sup>تقي الدين بن دراج، وآخرون: تأثير التدريب الفكري منخفض الشدة، على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 15 سنة)، المرجع السابق، ص 37.

### 2-4-5- القذف بالرأس:

القذف بالرأس من أنواع القذف المستعملة بكثرة في المباريات سواء على الحملات الهجومية أو على حملات دفاعية، وتكون غالبا القذفات فعالة في تحقيق الأهداف في الحالات المعقدة، أمام خصم أو أكثر<sup>1</sup>.

### 2-5- العوامل المؤثرة في نجاح القذف:

إن إخفاق اللاعب في أداء الطريقة الصحيحة لتسديد ليس هو السبب الوحيد دائما لتحقيق التسديد لهدفه، لكن هناك عدة عناصر أخرى تحقق مدى نجاح التسديد أو فشله والمتمثلة في هاته العناصر:

- دقة وقوة التسديد

- ارتفاع مسار الكرة وهي مسددة إلى المرمى.

- الزاوية التي تسدد إليها الكرة.

- توقيت التسديد.

### 2-5-1- دقة وقوة التسديد:

عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس ان يصدها ومن هذا المنطلق نجد أن دقة التسديد وقوته لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكل ما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذفات القوية بدقة في مكان محدد، أما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فإنهم غالبا ما يهدرون فرصا لتسجيل الأهداف إما ما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها، فهناك من يركز على القوة أثناء التسديد وهو قريب جدا من المرمى بعيدا، كما أن هناك من اللاعبين من يسددون الكرة على حساب قوتها وبذلك يعطي الوقت الكافي للحارس للتحرك وصد الكرة إذن فالقوة والدقة مطلوبان عند تسديد الكرة على المرمى ويجب على اللاعب دائما أن يوازن بينهما أثناء التصويب حسب الموقف الذي يواجهه.

<sup>1</sup>Smail.t. rahmoun a : memoir de le fin de licence,essai d'elaloration d'une methodique d'apprentissgeteehmique du tir ausc buts a distance chaz les jeunes foot ballenrsminines(12-14ans)teps,algerie 1993p19.

\* متى تتغلب القوة على الدقة؟

تزداد نسبة القوة على الدقة أثناء التسديد في الحالتين التاليتين:

أ- في معظم حالات التسديد أو التصويب البعيدة

ب- في حالات التسديد القريبة من زوايا يصدها الحارس

\* متى تتغلب الدقة على القوة؟

تزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التسديد في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة المرمى وخاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب<sup>1</sup>.

### 2-5-2- ارتفاع مسار الكرة وهي مسددة على المرمى:

نعني بارتفاع مسار الكرة كونها مسددة عالية أم منخفضة وتعتبر التسديدات الأرضية الأكثر صعوبة في إنفاذها من التسديدات العالية ويرجع ذلك إلى أن أداء الحارس لحركة الارتماء، الطيران في الهواء أسهل وأقصر في المسافة من الارتماء إلى الأرض وبالتالي سيكون الزمن أقل.

### 2-5-3- الزاوية التي تسدد إليها الكرة:

إن التسديد على الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى في إنقاذ الكرة من التسديد نحو الزاوية التي يصدها، وبالرغم من ذلك فإن المجال مفتوح في كرة القدم لإبداع اللاعب وابتكاره وذكائه طبقا لما يمليه الموقف في إطار مصلحة الفريق إذ يحدث كثيرا في المباريات أن يهمل حارس المرمى في سد الزاوية التي يقترب إليها اللاعب واضعا في اعتباره العمل على تأمين الزاوية البعيدة أثناء وقوفه من الزاوية القائمة مما يؤدي بصورة مبالغ فيها مما لا يمكنه من التحكم فيها، وفي مثل هاته الأحوال يجب على اللاعب أن يسدد إلى هذه الزاوية القريبة بدون تردد وذلك لأن فتح هذه الزاوية نسبيا يعني تضيق الزاوية البعيدة.

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص138.

2-5-4- توقيت التسديد:

إن الاختيار الصحيح لتوقيت التسديد يعتبر واحداً من أهم عناصر التسديد وكثير ما نجد لاعبي فقدوا فرصة التسديد على المرمى نتيجة تباطئهم وتأخيرهم التسديد للحظات الأمر الذي يكون نتيجة إغلاق الحراس لزوايا التسديد، أو أن التأخير يؤدي إلى ازدحام الطريق بالمدافعين أمام المرمى<sup>1</sup>.

2-6- أسباب إخفاق التسديد (إضاعة الهدف):

إن أسباب إضاعة الهدف ظاهرة بوضوح في جميع مستويات كرة القدم وغالباً ما تكون هناك نسبة مقبولة في إضاعة فرص التهديد، إلا أن هذه النسبة إذا زادت عن حدها أصبحت ظاهرة سيئة وتحتاج إلى علاج، ويجب على المدرب في كلتا الحالتين العمل على تقليل نسبة الأهداف الضائعة بقدر الإمكان من خلال تحليل الأداء لدى اللاعبين وخاصة المتسببين بضياع الأهداف حتى يصل إلى الأسباب الحقيقية لذلك و بالتالي العمل على علاجها من خلال البرنامج العام للفريق وأيضاً من خلال برامج التدريب الفردي، وفيما يلي بعض الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى إضاعة الأهداف:

- تسرع اللاعب في التسجيل.
- ضعف الصفات الإرادية لدى اللاعب.
- عدم الالتزام بالنقاط الفنية في الأداء المهاري.
- ضعف في الأداء البدني.
- الأخطاء التكتيكية.
- ضعف تركيز اللاعب خلال الأداء.
- عدم القيام بواجب المتابعة في حينه.
- الذاتية في اللعب (الأنانية)

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، المرجع السابق، ص 139.

لذلك كان من الواجب على المدربين التركيز على هاته النقاط وأخذها بعين الاعتبار أثناء العملية التدريبية، خاصة مع الأصغر وذلك للقضاء على هاته السلبيات ومحاولة تجنبها قدر الإمكان<sup>1</sup>.

## 2-7: تأثير الصفات البدنية على عملية التسديد:

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

وهذه الصفات لا بد من وجودها والعمل على تطويرها حتى يكتمل تحضير اللاعب بدنيا وفنيا وخطيا، وهاته الصفات البدنية المرتبطة أو التي لها تأثير على التسديد بالرجل نجد ما يلي: القوة، السرعة، قوة السرعة، الرشاقة، المرونة، الدقة، التحمل.

### 2-7-1: تأثير القوة:

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

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

ويعرفها "فرويد" و"قاران" على أنها القدرة العضلية وهي الناتجة عن نوعية العضلات<sup>2</sup>.

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

- مقاومة الثقل الخاص (الانتقال)

- مقاومة وزن الجسم (الوثب العالي).

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص 141.

<sup>2</sup> تقي الدين بن دراج، واحرون، مرجع سابق، ص 41.

- مقاومة الاحتكاك (التجديف والسباحة)

- مقاومة منافس (المصارعة).

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

### 2-7-2: تأثير الدقة:

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

- الإدراك الذهني الجيد أثناء استعراض وشرح المدرب.

- التمرينات المنسقة.

- تطوير التنسيق العصبي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> تقي الدين بن دراج ، ، واخرون، مرجع سابق، ص42.

### خلاصة:

إن القوة المميزة بالسرعة يرجع اليها الكثير من عوامل التفوق والوصول الي المستويات العليا في كرة القدم ، فهي تظهر بصورة واضحة في قدرة عضلات الرجلين علي التسديد والتمرير والمراوغة فهي تكسب الرياضي الثقة في النفس والقدرة على منافسة الخصم وتجنباً للإصابات ،فالارتقاء بالمستوى المهاري يكون منسجماً مع مستوى اللاعبين وحالته البدنية .

فعملية التسديد نحو المرمي هو الهدف الأساسي الذي يسعى اليه الفرد الرياضي من خلال المباريات الرسمية كانت أو الودية يتم من خلال الاعتماد علي مبادئ قاعدية وخطوات تقنية تساهم في دقة وقوة التسديد.

الفصل الثالث: كرة القدم  
والفئة العمرية (15-17)  
سنة

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حد لم تبلغه الرياضات الأخرى، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم.

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

كما أن العملية التربوية أو التدريبية تراعي الخصائص والمميزات لكل مرحلة من مراحل العمر وما تحمله من خصائص بدنية ونفسية واجتماعية.

فئة الأشبال وبما أنها تعتبر مرحلة مراهقة متوسطة، لا بد على المدرب معرفة وإدراك مراحل النمو والتطور البدني والحركي والعقلي والانفعالي التي تطرا على المراهقين وتحديد ما يمكن أن تقوم به هذه المرحلة لتطبيق البرامج التدريبية وفقا للسمات وخصائص النمو الحاصل وبلوغ أهداف البرامج المسطرة.

وفي هذا الفصل سنتطرق لفصل كرة القدم من حيث تعريف وإعطاء نبذة عن كرة القدم وكذا تطورها في العالم وفي الجزائر والتطرق إلى أهم قوانينها وطرق لعبها وكذلك التطرق إلى المراهقة والخصائص التي تتميز بها فئة الأشبال.

## 1-كرة القدم

### 1-1-تعريف كرة القدم

#### 1-1-1-التعريف اللغوي:

كرة القدم باللغة الفرنسية foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم بينما نجد أن الأمريكيون يطلقون تسمية foot ball على ما يعرف عندهم بالرقبي Rugby، أو كرة القدم الأمريكية، أمام كرة القدم المعروفة والتي نتناولها في دراستنا هذه تسمى بالإنجليزية soccer.

#### 1-1-2-التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".<sup>1</sup>

هي لعبة من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارية وال نفسية وهذا لكي يستطيع الرياضي أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعب لمدة طويلة بدون أن تتخضع كفاءته، ولهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية والمهارية وال نفسية حتى يستطيع تحقيق النجاح والفوز.<sup>2</sup>

#### 1-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون الولائم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم، وكما هو واضح أن هذه اللعبة أسست على منهج بريري، ومتوحش كما عرفها اليونانيون 600 سنة قبل الميلاد، والمصريون 300 سنة قبل الميلاد. كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضا هذه اللعبة إلا أن كرة القدم في شكلها المعاصر والمعروف لنا، ظهرت لأول مرة بإنجلترا، ففي سنة 1016 م وخلال احتفالهم بإجلاء الدنماركيين عن بلادهم لعب الإنجليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدانماركيين.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> رومي جميل، كرة القدم، مرجع سابق، ص50.

<sup>2</sup> تقاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، دار الفكر، للنشر والتوزيع، الأردن، 1998، ص43.

<sup>3</sup> مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2013م، ص32-33.

ففي عام 1334 كتب الملك "الدارد الثاني" نظرا للإزعاج الكبير الذي يحدث في المدينة من التذافع والصراخ وراء الكرة والتي يجعل الشيطان يندفع من خلالها تؤمر بتحريم اللعب داخل المدينة في المستقبل.

استمرت هذه النظرة باتجاه كرة القدم في عهد "الدارد الثالث"، و"رينتشارد الثاني" و"هري الخامس" مؤكدين أن اللعب يحرم الجنود من الحصول والمحافظة على القوة العسكرية ضد فرنسا (1337-1433) وبقي الحال في عهد الملكة "اليزابيث" حتى عام (1573) واستمرت اللعبة بالانتشار حتى وصفها "صامويل بيس (1655م) أن كرة القدم جعلت شوارع لندن مملوءة بكرات القدم.

ثم في مدينة (أيتون) لعبت مباراة (20 ضد 20) في ساحة (110 متر) طولا (5.5) متر عرضا بوجود جدار بجانب واحد من الساحة وكان هناك الهدف عبارة عن حجرة نهاية الساحة وهدف آخر عبارة عن (باب حديقة) وسجل هدفان في هذه المباراة.

وفي أعوام (1800-1830) شاركت جهود كبيرة في وضع بعض القوانين حتى تم التعرف إلى ضربات الهدف والرميات الجانبية وكذلك أسس نظام التسلل حيث لا يوجد لاعب واحد بين هدف الخصم (قانون هارو).

وفي عام (1840) أصدرت أول مجموعة من القوانين وأسس أول نادي لكرة القدم في مدينة كمبردج، وأخرجوا القانون المعروف باسم "قانون كامبردج" والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم.

وفي عام 1862 أنشأت 10 قواعد جديدة تحت عنوان (اللعبة الأسهل) وجاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وفيها أيضا أن يعيد اللاعب الذي يخرج الكرة من اللعب أي داخل اللعب بضربة وباتجاه خط الوسط.

وفي عام (1863) أسس اتحاد الكرة على أساس تلك القواعد أعلاه إلا أن كرة القدم انداك كانت بعيدة كل البعد عن اللعبة التي نراها اليوم، وبعدها بسنة أسس الإتحاد الاسكتلندي لكرة القدم، وفي عام 1888م أقيمت بطولة رسمية تسمى كأس اتحاد الكرة ثم ابتداء الدوري ب 12 فريقا وفي 1889 استخدمت الصفارة في التحكيم.

وفي عام 1889 أسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم في حينها تنافس 15 فريقا دانمركيا على كأس الاتحاد.

وفي بداية القرن العشرين ابتدأ التنظيم الدولي والعالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا هولندا بلجيكا ، سويسرا، الدنمارك عام (1904) لتشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، وفي 1908 أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت بها 6 دول فازت بها إنجلترا على الدنمارك (2-0).

وفي عام 1930 أقيمت أول بطولة لكأس العالم لكرة القدم في الأوروغواي وريحت البطولة الدولة نفسها، وفي عام 1955 أقيمت أول بطولة للأندية الأوروبية<sup>1</sup>.

### 1-3- محطات تاريخية في كرة القدم:

- 1857: تأسيس نادي شيفلد كأقدم نادي في العالم.
- 1862: وضعت أول قوانين لكرة القدم.
- 1867 : وضع مبدأ التسلل.
- 1872: تقنين حجم ومواصفات محدد للكرة.
- 1875: تعريف الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي (ما يعرف بالعارضة).
- 1878: حكم بريطاني يستعمل لأول مرة الصفارة في التحكيم.
- 1885: وضع تشريعات الاحتراف.
- 1891: ظهور ضربة الجزاء.
- 1900: أول دورة أولمبية باريس.
- 1904: نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (بدأت بسبع دول).

<sup>1</sup> غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013، ص14-15.

- 1912: أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع.
- 1927: أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائزا.
- 1929: تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية.
- 1930: تنظيم أول مباريات لكأس العالم في الأوروغواي<sup>1</sup>.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباريات.
- 1939: وضعت أرقام اللاعبين.
- 1953: أول دورة عربية بالإسكندرية.
- 1955: دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم.
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفازت بها ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونديال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1982: دورة كأس العالم في اسبانيا وفاز بها منتخب إيطاليا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك، وفاز بها منتخب الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفازت بها ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة وفازت بها البرازيل.

<sup>1</sup> مشعل عدي المري: مهارات كرة القدم وقوانينها، مرجع سابق، ص 35.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا لأول مرة نظمت ب32 فريق من بينها 3 فرق من إفريقيا.

2002- دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل لأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية<sup>1</sup>.

2006- دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.

2010- دورة كأس العالم في إفريقيا لأول مرة (جنوب إفريقيا) وفازت بها إسبانيا.

- 2014: دورة كأس العالم في البرازيل وفازت بها ألمانيا وتأهل المنتخب الجزائري إلى الدور الثاني<sup>2</sup>.

#### 1-4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، علي رابيس "الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير" وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين بولوغين حاليا) التي

<sup>1</sup> Alain michel, foot-balle les systemes de jeu, edition chiron, 2me edition, paris, 1998, 66.

<sup>2</sup> بوطاوي سليم، عبوة رابح: أثر برنامج تدريب مقترح في تنمية صفتي التحمل (المدائمة) والسرعة لدى ناشئ كرة القدم، جامعة جيجل، 2017، 2018، ص74.

على أثرها أعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضي في 11 مارس 1956 تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب في صفوف فريق سنوات ايتايان، سوخان، كرمالي، زومبا، كريمو ابرير.

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محدد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

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

كما شارك في أولمبياد موسكو لسنة 1980م، وفاز بكأس إفريقيا بالجزائر سنة 1990 وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م والثانية بالمكسيك سنة 1986 ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصي من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالاماس، عاشور، طهير، فريحة، كركور، درواي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال: بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرياح، بتروني.

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الأندية الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار

النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الأفراسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل وفاق سطيف، مولودية الجزائر<sup>1</sup>.

### 1-5- قوانين كرة القدم:

يوجد سبعة عشر قانونا يسير اللعبة وهي كالاتي:

القانون الأول: ملعب كرة القدم:

- الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل ويجب أن يكون أطول من خط المرمى وتكون أبعاد المباريات الدولية

- الطول: الحد الأدنى 100م والحد الأقصى 110م.

- العرض: الحد الأدنى 64م والأقصى 75م.

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44م وطوله 7.32م<sup>2</sup>

\* القانون الثاني: الكرة

كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359غ.

القانون الثالث: مصمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على أي لاعب آخر

القانون الرابع: عدد اللاعبين

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

<sup>1</sup> بلمبروك صلاح الدين: أهر برنامج تدريبي مقترح (بدني تقني) على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، 2016، 2017، ص14-15.

<sup>2</sup> الرابطة الوطنية لكرة القدم، دليل دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1، ص 19.

القانون الخامس: الحكام

يعتبر صاحب السلطة المزولة لقوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

القانون السادس: مراقبو الخطوط

يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب والتسلل ويجهازان برايات<sup>1</sup>.

القانون السابع: مدة المباراة

مدة المباراة شوطان متساويان لكل منهما 45 دقيقة وللاعبين الحق في فترة الراحة عند منتصف المباراة بين الشوطين وتكون فترة الراحة 15 دقيقة ويتم تعويض الوقت الضائع في أي شوط من شوطي المباراة.

القانون الثامن: ابتداء اللعب

يتم إجراء قرعة بقطعة نقدية والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمى ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة.

القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

الكرة خارج اللعب: تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

- تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
- عندما يوقف الحكم اللعب.

الكرة في الملعب: تعتبر الكرة في الملعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية:

- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم راية الركنية وبقيت داخل الميدان الملعب.
- إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكون داخل الميدان<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> علي خليفي وآخرون: كرة القدم الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص 255.

<sup>2</sup> مشعل عدة النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، مرجع سابق، ص 55، 54.

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يتم حساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمي المرمى تحت العارضة شريطة عدم ارتكاب أي مخالفة أو إمساك لقوانين اللعبة من قبل الفريق الذي أحرز الهدف<sup>1</sup>.

القانون الحادي عشر: التسلل

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط المرمى خصمه من الكرة من اللحظة التي تلعب فيها الكرة

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعدد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم.

- دفع الخصم بعنف أو بمحاولة خطيرة.

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

القانون الثالث عشر: الضربة الحرة حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الخصم مباشرة.

- غير مباشرة: وهي التي يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة ولمسها آخر.

<sup>1</sup> المكتبة الرياضية الشاملة، قانون كرة القدم، ترجمة مصطفى بيومي، 2017-2018.

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء

تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

القانون السادس عشر: ضربة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

القانون السابع عشر: الضربة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها الفريق المدافع<sup>1</sup>.

### 1-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف على أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

<sup>1</sup> سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1982، ص30.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى<sup>1</sup>.

### 1-7- خصائص كرة القدم:

**الضمير الاجتماعي:** وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

**النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب وتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1977، ص26-27.

العلاقات المتبادلة: تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل تكاملاً بمجهود كالأعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

التنافس: بالنظر إلى وسائل كرة القدم، من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى كل هذه الجوانب تعتبر حافزاً مهماً في إعطائها صيغة تنافسية.

التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطوط اللعب، وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة حسب طبيعة الخصم.

الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها أن يكون برنامج البطولة مطولاً في كل أسبوع تقريباً، مقارنة بالألعاب الفردية

الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يمتلك الحرية الكبيرة في اللعب الفردي والإبداعي وأداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانات وقرار كل لاعب<sup>1</sup>.

### 1-8- المهارات الأساسية في كرة القدم:

#### 1-8-1- المهارات الأساسية بدون كرة

- الجري وتغير الاتجاه: هناك مهمات بدنية عديدة يواجهها لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات وأثناء وقت المباراة يحتاج الجري بدون كرة خلال مناطق متعددة من أرض الملعب، سواء كان أخذ الفراغات المناسبة أو سد حركات لاعبي الفريق الخصم المنتشرة في الملعب، وسرعة الكرة في التنقل يحتاج إلى سرعة فائقة من اللاعب للاستحواذ عليها قبل اللاعب المنافس.

- الوثب: ضرب الكرة بالرأس مهارة أساسية وكثيرة الاستعمال أثناء المباريات في كرة القدم وهي مهارة مؤثرة في تسجيل الأهداف والدفاع، يحتاج إلى هذه المهارة أيضاً في تشتيت الكرات العالية من المهاجمين عوضاً أنها المهارة الأساسية لحارس المرمى في مسك واصطياد الكرات العالية وهذه المهارة المهمة تحتاج إلى قدرات بدنية وعضلية عالية جداً من الوثب بأشكال مختلفة أثناء المباراة سواء من الجري أو الوقوف<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> عبد الرحمن عيسوي: بسيكولوجية النمو، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص71.

<sup>2</sup> غازي صالح محمود، هاشم يا سرحسين: كرة القدم التدريب المهاري، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع،

- **الخداع والتمويه:** هناك قدرات فنية وبدنية جسمية عالية يستخدمها لاعبو كرة القدم في أداء حركات الخداع و التمويه بأحد أعضاء الجسم والأكثر شيوعا هي حركات الجذع والرجلين، تستخدم عادة عند المواجهة لتغيير استجابة اللاعب المنافس سواء كانت عند اللاعب المهاجم أو المدافع وهناك فوارق فردية متعددة في أداء هذه المهارة الأساسية فالمهمة تتوقف على مدى كفاءة اللعب من القدرات البدنية والحركية...الخ.

**وقفة لاعب الدفاع:** حالات الاستعداد لوقفة لاعبي الدفاع وحراس المرمى أثناء المنافسات هي مبنية على أسس عالية من الدرجة للاستجابة الحركية والمهارية لغرض التحرك السريع في أي اتجاه والطريقة الأمثل لهذه الوقفة تكون القدمان متباعدان قليلا مع انثناء في مفصل الركبتين مع تباعد الذراعان قليلا عن الجسم بالنسبة للاعبي الدفاع ورفع الذراعين الجانبين لمسك الكرة بالنسبة لحراس المرمى.

### 1-8-2- المهارات الأساسية بالكرة :

**التمرير:** يعتبر التمرير من اكثر المهارات استخداما في كرة القدم، حيث تستخدم هذه المهارة بكثرة في المباريات والفريق الذي يجيد المهارة يستطع وبدرجة كبيرة من اداء الواجبات الدفاعية و الهجومية بشكل سليم .

تتدرج هذه المهارة ضمن المهارات الجماعية او الفردية في ان واحد،اد تجمع بين العمل الجماعي و الفردي ولعبة كرة القدم هي لعبة جماعية لذلك نجد ان التمرير و استقبال الكرة بين مجموعة من اللاعبين ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الاعمال الجماعية<sup>1</sup>

وتوجد عدة أنواع من التمريرات منها:

- التمريرة المفاجئة السريعة: وعادة ما تسمى هذه التمريرة الابتدائية ويؤديها لاعبان أو أكثر خاصة في منطقة دفاعات الخصم لغرض التغلب على المراقبة للصيفة أو بعض حالات الخطط الدفاعية.

- التمريرة البينية: هي تمريرة سريعة جدا ومفاجئة بدقة وسرعة فائقة إلى أقدام الزميل المتواجد في أحسن وضعية مناسبة.

<sup>1</sup>عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها ،مرجع سابق ،ص222

- التمريرة في دفاعات الخصم: أو في بعض الأحيان تعطى هذه المناولة للاعب المتقدم بسرعة<sup>1</sup>.

**الجري بالكرة:** بالرغم من أن كرة الحديثة تتطلب التمرير السريع بين لاعبي الفريق الواحد، إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية استخدام الجري بكثرة في مواقف متعددة فالجري بالكرة يفيد في قطع المسافات خلال المساحات الخالية مما يؤدي إلى تحسين مواقف الفريق الهجومية واقترابه من مرمى الفريق المنافس<sup>2</sup> ويرى مفتي إبراهيم بأن مصطلح الجري بالكرة يعني التحرك بها والسيطرة عليها في اتجاه المرمى المنافس، والجري بالكرة يفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس أثناء المباراة وخلال امتلاك اللاعب للكرة يكون واجب عليه في كثير من الأحيان التحرك بها حتى يظهر له زميل كما في حالة مراقبة المنافسين لجميع لاعبي الفريق<sup>3</sup>

ونذكر أنواع الجري بالكرة:

- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي

- الجري بالكرة بخارج القدم.

- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي<sup>4</sup>.

**المراوغة والخداع:** المراوغة هي فن التخلص من اللعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرته والتحكم فيها في أي جزء من الملعب، ونظرا إلى أغلب مواقف اللعب هي كفاح بين اللاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع فإن المراوغة تكتسب الأهمية خلال محاولة اللعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لا بد من التأكد من ناحية هامة وهي التوقيت وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة على الكرة ويلجأ اللاعب إلى المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسين، كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سابق، ص104.

<sup>2</sup> قاسم لزم صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2005، ص76.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2011، ص131.

<sup>4</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خياط، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، ط1، زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013، ص160.

<sup>5</sup> موفق أسعد محمود: التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون، الأردن، 2009، ص89.

**التصويب:** يعرف على انه نقطة قوة اللعب على جلب التفوق في الهجوم، كما يمكن القول أن التصويب عبارة عن خاتمة التسلسل الفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين، إن إدخال الكرة في مرمى المنافس هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم لتحقيق الفوز على المنافس لذا تعد مهارة التهديد من المهارات التي عن طريقها تحسم نتائج المباريات وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يحسب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديد.

فالتهديد أحد الوسائل للهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز وأداء مهارة فنية عالية لمختلف أنواع ركل كرة القدم<sup>1</sup>.

**رمية التماس:** تعتبر الرمية الجانبية من المهارات الدفاعية والهجومية التي يؤديها اللاعب على جانبي الملعب لغرض إدخال الكرة إلى الملعب وهي المهارة الوحيدة التي يسمح بها القانون للاعبين بلعب الكرة باليدين وتؤدي هذه المهارة من الثبات والحركة ولا تختلف هذه الرميات عن بعضها إلا من ناحية الأداء ومن ناحية واحدة وهي وضعية القدمين التي تكون من حركة أو ثابتة<sup>2</sup>.

**ضرب الكرة بالرأس:** تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم حيث غالبا ما تسجل اهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة بذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصا عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى<sup>3</sup>

### 1-9- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ذلك فان جميع قدرات اللاعبين ومهارتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة لجميع لاعبي الفريق.

**طريقة الظهر الثالث:** هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925م لتنظيم دفاع الفريق عند الهجوم للفريق المنافس وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة

<sup>1</sup> قاسم لازم صابر: نظريات الاستعداد والتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، دار الكتب والوثائق المكتبية الوطنية، بغداد، 2009، ص184.

<sup>2</sup> غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسين: كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سابق، ص119

<sup>3</sup> مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، مرجع سابق، ص244

هجوم الخصم والعامل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

-**طريقة 4-2-4:** وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958 ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

-**طريقة متوسط الهجوم المتأخر: mm:** وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمزيقات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم<sup>1</sup>.

-**طريقة 3-3-4:** وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على الفريق الخصم وهذه الطريقة تعد سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

-**طريقة 4-3-3:** وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط<sup>2</sup>.

-**الطريقة الدفاعية الإيطالية:** وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي " هيلنكوهيريرا" (helinkouherea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

-**الطريقة الشاملة:** وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، مرجع سابق، ص 177.

<sup>2</sup> Alain Michel : foot balle, les systèmes de jeu, 2eme, edition chiram, paris, 1998p14.

-الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)<sup>1</sup>.

## 2- خصائص المرحلة العمرية:

### 1-2: تعريف المراهقة:

عرفها "فؤاد البهي": هي المرحلة التي تصل الفرد إلى الاكتمال وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها<sup>2</sup>.

وعرفها مصطفى زيدان أنها تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات من الثانية عكس لغاية العشرون بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات<sup>3</sup>.

وفي علم النفس تنهي المراهقة ومرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فالمراهقة مرحلة تذهب للرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (أي سن 11-12 سنة) من خلال التعريف السابقة يتضح لنا جلياً أن المراهقة مرحلة هامة في حياة الفرد ينتقل فيها من الطفولة إلى الرشد حيث تتميز بتغيرات كبيرة وسريعة في النواحي الجسمية والفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية والتربوية وتكون ملموسة له ولمن حوله<sup>4</sup>

2-2: مراحل المراهقة: إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاثة مراحل تتمثل في المراهقة المبكرة (11-14 سنة) والمراهقة المتوسطة (14-18 سنة) والمراهقة المتأخرة (18-21 سنة) ويتم تفصيل كل مرحلة على حدا كما يلي:

<sup>1</sup> حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998، ص 23.

<sup>2</sup> فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص256.

<sup>3</sup> محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، الأسس النفسية والصحية، دار الشروق، جدة، 1979، ص85.

<sup>4</sup> صلاح الدين العمرية: علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص75.

## 2-2-1- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (11-14 سنة)

يطلق عليها اسم المراهقة الأولى، وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعال وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق على الآباء والمدرسين في هذه الفترة على سلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفاقه الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم ويقلدهم في أنماط سلوكهم<sup>1</sup>.

ويرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل سلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول إلى مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور، وأهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

## 2-2-2- المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14-18 سنة)

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجنسي، وبالاستقلال الذاتي نسبيا كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسدي، كما تعتبر هذه الفترة فترة توجيه مهني ودراسي لان القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح<sup>2</sup>.

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية حيث يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا وتزايد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية كما تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته، كما تتسع المدارك وتتمو المعارف ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى فهم أكثر ما ورائها وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة، كما تزداد الملامسات والانفعالات الجنسية في هذه المرحلة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> رمضان محمد القدافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 1997، ص 353.

<sup>2</sup> عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط2، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004، ص 49-50.

<sup>3</sup> صلاح الدين العمرية: علم النفس النمو، مرجع سابق، ص 88.

### 2-2-3- المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)

هي فترة يحاول فيها المراهق لم شبابه ونظمه المبعثرة ويسعى خلالها إلى توجيه جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، ويوضح الهوية بالالتزام بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة<sup>1</sup>.

وتعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة في بعض المجتمعات بمرحلة الشباب بحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة ولكن ليس كل المراهقين ومن ثم القرار النهائي لحياتهم والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر هذه المرحلة خطيرة بالنسبة للفرد<sup>2</sup>.

### 2-3: أنواع المراهقة

**2-3-1- المراهقة المتكيفة:** وهي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي قليلة التوترات الانفعالية الحادة، تربط المراهق علاقة طيبة بالمحيطين به، كما يشعر بتقدير المجتمع له، ولا يكثر المراهق في أحلام اليقظة والخيال في الاتجاهات السلبية.

**2-3-2- المراهقة الانسحابية المنطوية:** يميل المراهق إلى الانطواء، العزلة، التردد، الخجل الشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ويكثر في التفكير في نفسه وفي حل مشاكله والتفكير في قضايا الدين والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يكثر المراهق في أحلام اليقظة وهذا يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها.

**2-3-3- المراهقة العدوانية المتمردة:** يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع ويظهر السلوك العدواني، إما بصفة مباشرة تتمثل في الإيذاء أو يتخذ صورة العناد ورفض كل شيء في صفة الغير مباشرة.

<sup>1</sup> رمضان محمد القذافي : علم النفس الطفولة والمراهقة، مرجع سابق، ص356.

<sup>2</sup> عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص51.

2-3-4- المراهقة المنحرفة: وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين ( المنسحب والعدواني) فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقتين أو غير متكيفتين، إلا أن مدة الانحراف لا تصل في خطوات إلى الصورة السابقة في النمط السابق حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي فيقوم بتصرفات تززع المجتمع ليدخلها البعض في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي<sup>1</sup>.

## 2-4: خصائص ومميزات المرحلة العمرية (15-17 سنة)

وهي مرحلة حساسة في حياة الطفل، إذ تعتبر مرحلة تربط بين الطفولة والمراهقة، هذا الربط الذي تكون مميزاته التغيرات الحاصلة نتيجة تفاعل عدة مؤثرات تظهر على الطفل خاصة من الناحية الفسيولوجية حيث يبدأ المؤشر الجنسي في الظهور وتكون له انعكاسات على مختلف جوانب نمو الطفل الجسمية، الحركية، العقلية، النفسية والانفعالية والاجتماعية وكتعريف لهذه المرحلة هي " مرحلة لا توافق والاختلاف في النمو الجسمي، مع وجود فروق فردية لدى أطفال السن الواحد"<sup>2</sup>

وعليه من الواجب الإلمام بمراحل النمو البدني والحركي والعقلي والانفعالي الذي يحدث للمراهق لكي يكون وضع البرامج والتخطيط للتدريب يتماشى مع السمات والخصائص المميزة لهذه المرحلة.

2-4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي: يتسم النمو الجسمي في هذه المرحلة السرعة مع الاختلال وعدم التوازن حيث ينمو الجسم بسرعة كبيرة غير متناسقة، إذ يغلب عليها نقص الانتظام أو التناظر في أجزاء الجسم المختلفة فمثلا الجسم لا يتناسب طولا وعرضا مما يقلق المراهق ويفقده الاتزان الحركي<sup>3</sup>. الشيء الذي يؤكد قاسم حسن حسين " يحمل فجأة تقدم رفع النمو الطولي وخاصة الأطراف السفلى إضافة إلى النمو العضلي".

ويرتبط عامل الطول في هذه المرحلة ارتباطا قويا بنمو الجهاز الهضمي وتبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، حيث تصل هذه الأخيرة إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة، بينما يستمر زيادة الطول عند الذكور حتى 16 سنة<sup>4</sup>.

ويختلف النمو العظمي تبعا لاختلاف الجنسين، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكل واضح ويزداد اتساع المنكبين عند الذكور، تصل عظام الإناث إلى اكتمال نضجها في 17 سنة بينما يتواصل

<sup>1</sup> نبيل السما لوطي محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار الشرق، جدة، 1985، ص 154-155.

<sup>2</sup> قاسم المندلاوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية لتربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص 21.

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 337

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: عمل التدريب الرياضي، مطبعة بغداد، العراق، 1980، ص 28.

نموها عند الذكور، إضافة إلى ذلك يرتبط نمو الوزن للجذع بتراكم الدهون في أماكن مختلفة من الجسم ويؤثر على النمو العضلي حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، وللإشارة في هذه المرحلة الناشئ يحتاج إلى كمية كافية من الغذاء من أجل عملية البناء وذلك لتغطية عمليات النمو السريع والنشاط العضلي الكبير وهذا ما يفسر زيادة شهية المراهق للطعام<sup>1</sup>.

**2-4-2- النمو الحركي:** في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في الارتباط الحركي، وفي مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية، وتعتبر هذه المرحلة دروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف المهارات وتثبيتها<sup>2</sup>.

ويذكر كورت ما نيل في هذا المجال: " إن ديناميكية سير الحركات تتحسن في هذه المرحلة وتتطور كذلك دقة التصرف وبشكل عام النقل الحركي، فالحركة الرياضية لا تنجح إلا بمشاركة الجسم كله فيما المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة، وكذا الظهور للبناء الحركي ( مجال وزمن الحركة الذي تشغله) والوزن الحركي ( حركة الشد والارتقاء للأجزاء المرتبطة لحركة ما).

والانسيابية تعكس علاقة الشد والارتقاء لمجال وزمن الدينامكية والدقة الحركية ( قدرة الرياضي على تغيير أوضاع جسمه في الهواء وثبات الحركة للتوصل إلى أداء الحركة المطلوبة)<sup>3</sup>

إن في هذه المرحلة تكون أكثر توافقا وانسجاما ويزداد إتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة زمن رد الفعل<sup>4</sup>.

إن التغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي، ذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي، حيث تحتل حركات المراهق مع تدني أدائه، ويطغى عليه الارتباك، إذ يطلق على هذه المرحلة سن الارتباك<sup>5</sup>.

**2-4-3- النمو العقلي المعرفي:** تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا يجعل التمايز والتباين سببا لإعداد الفرد للتكيف الصحيح مع بيئته المتغيرة والمعقدة وهكذا تبدو أهمية القدرات العقلية العاطفية في

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: عمل التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص28.

<sup>2</sup> سعد جلال، محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط7، دار المعارف القاهرة، 1982، ص 147.

<sup>3</sup> عياش فيصل، الموجز في علم الحركة، دار الفكر العربي، 1998، ص07.

<sup>4</sup> مانيل كورت: ترجمة عبد علي نصيف: التعلم الحركي، مطبعة الموصل، العراق 1989، ص 285.

<sup>5</sup> عبد المقصود السيد: تطور حركة الإنسان وأسسها، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص225.

المراهقة وأهمية الذكاء في البطولة، يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال "تختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة، حي يزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد المستويات وتنوع حياة المراهق العقلية وتباين واختلاف مظاهر نشاطه، ويظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقلالا وذكاء في التفكير وفي أعلى مستوى الطموح، وتوسع المدركات وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث لا يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها فقط. بل يصل إلى ما وراءها كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه واهتمام جدي بمستقبله التربوي والمهني.

**2-4-4- النمو الاجتماعي:** تتميز هذه المرحلة بمظاهر تألف الفرد مع الآخرين أو في نفوره وعزوفه منهم بحيث يميل المراهق في هذه المرحلة على الجنس الآخر، بحيث يؤثر على نمط سلوكه ونشاطه وتزداد ثقته بنفسه وتأكيد لذاته وفي خضوعه للجماعة وفي اتساع ميدان تفاعله الاجتماعي، كما تبدو مظاهر أخرى للنفور وخاصة من الأسرة وتأكيد الرغبة في الحرية الشخصية لذا تتغير نظرة الأب إلى ابنه<sup>1</sup>.

إن الطفل في هذه المرحلة يبدي رغبة كبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي يبدو من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والاستقرار التي تقاسمه الميول ويتعرض من خلال مجالات نشاطه في المدرسة وما له من حقوق وما عليه من واجبات، كما يدخل في محاولة فرض نفسه في المحيط، وكثيرا ما يكون تعبيره عن ذلك بصورة انفعالية حيث يرفع صوته عند الغضب أو التعب.

ويبدأ في تحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء إلى النوادي الرياضية كما يسمي العلماء هذا العمر بسن العصابات وذلك لانخراط الأطفال مع أقرانهم في جماعات تصبح معايير ما لدى الطفل أهم من معايير الأسرة كما يحاول بشكل مباشر ورسم شخصية من خلال ميولاته ورغباته في اختيار ما يناسبه خاصة ما يتعلق بالجانب الرياضي<sup>2</sup>.

**خلاصة:**

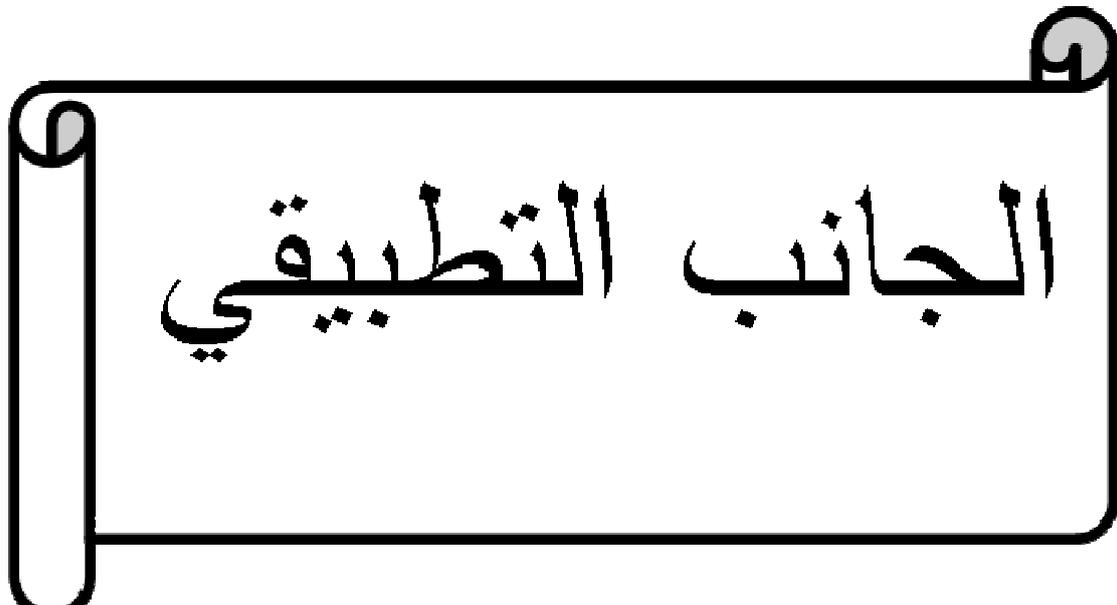
<sup>1</sup> السيد فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 238.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 24-25.

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكن تتماشى مع الجيل الذي فيه هذا التغيير، وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من اي رياضة أخرى.

وظهرت عديد الدراسات حول المراهقة وخصائصها مامكن المدربين من التعرف الجيد على المراهق واعداد برنامج في جميع التخصصات من أجل الوصول به الى اعلى المستويات وهذا ماجعل من التدريب الرياضي شبكة متداخلة من العلوم.

وفي الأخير نستخلص بأن هذه الرياضة لن يتوقف تطورها سواء من حيث القوانين أو من حيث طرق لعبها.



الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات

المنهجية للدراسة

## تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي تطرحه دراستنا إستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة لذا كان علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا اذا كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا ودو قيمة علمية.

فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط وانما معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية للاختبارات والضبط الاجرائي للمتغيرات بما أن لمشكل البحث فروض كان علينا اتباع المنهج التجريبي الذي يساعد على اختبار المشكلة وتحديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في التجربة التي أردنا القيام بها وضعنا خطوات تمهيدا لذلك وكان الهدف منها إعداد أساس جيد للعمل ويمكن حصر الخطوات فيما يأتي:

- تحديد الوسائل المناسبة والعتاد اللازم.

التجربة الاستطلاعية: تم القيام بالتجربة الاستطلاعية وهي "تجربة مصغرة عن التجربة الحقيقية"<sup>1</sup> على عينة تشمل 4 لاعبين من نفس مجتمع البحث و تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تتطابق مع الفئة الموضوعية للدراسة.

كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس الوقت وهو نفس التوقيت الذي تم فيه إجراء اختبار القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد في هذا البحث.

وكان الهدف من ذلك هو تحديد الأسس العلمية للاختبار (الصدق- الثبات- الموضوعية) ومن أجل ذلك قام الباحثان بإجراء الاختبار الأول في 04 / 01 / 2019 وإعادة بعد أسبوع في 11 / 01 / 2019 وكان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان أثناء تنفيذ الاختبار الخاص بالقوة المميزة بالسرعة واختبار قوة التسديد وخصوصا التي تتعلق بالجوانب التنفيذية وأيضا الجانب النفسي وذلك من خلال معرفة مدى تقبل أفراد العينة لهذا النوع من الاختبارات، هذه الجوانب تؤثر بشكل مباشر في نتائج الاختبار وقيمتها العلمية من حيث الصدق والثبات والموضوعية.

- تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبارين.

- تحديد إمكانية الباحثان من حيث الكفاءة.

- مدى كفاءة وتوفر الأدوات والوسائل.

- مدى ملائمة الاختبارات لسن اللاعبين وكذا تفاعلهم معها.

<sup>1</sup> وجيه محبوب: البحث ومناهجه ، ط1، دار الكتاب ، بغداد، 2002، ص 84.

## 2- منهج الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة ولكون المنهج التجريبي هو محاولة لضبط كل العوامل المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عامل واحد يتحكم فيه الباحث وبغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغيرات التابعة<sup>1</sup>.

أي بمعنى آخر أن المتغير المستقل يؤدي إلى أحداث تغيرات أو تغير في المتغير التابع عندها يلجأ الباحث الي المنهج المناسب لذلك ألا وهو البحث التجريبي الذي يسعى الى معرفة تأثير المتغيرات المستقلة التي قد تؤثر على المتغيرات التابعة المعني الباحث بدراستها<sup>2</sup>.

## 3- مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إكمال واتمام هذا العمل العلمي إذ يتطلب من الباحثان البحث عن انصب عينة ملائمة مع طبيعة عمله، وكذلك انسجامها مع المشكلة المراد إيجاد حل لها بحيث تكون هذه العينة تمثل مجتمعها أصدق تمثيل .

ويتمثل مجتمع دراستنا في لاعبي صنف أشبال في كرة القدم للقسم ما قبل الشرفي لفرق ولاية جيجل أما عينة الدراسة فقد أختيرت بالطريقة العمدية والمتمثلة في 20 لاعب لفريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير (CRBT) أشبال من مجتمع الدراسة، وتم تقسيم الفريق الى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة بواقع 10 لاعبين في كل مجموعة.

## 4- الأدوات المستخدمة ووسائل جمع البيانات

إن الأدوات التي يستعملها كل باحث في إنجاز بحث علمي يعد أحد الضروريات التي يقوم عليها البحث، ويسعى من خلال ذلك إلى الكشف عن الأثر والحقيقة وفق الإشكال المطروح قيد الدراسة وقد وضع الباحثان عدة وسائل حسب متطلبات الدراسة لكي تساعد في تطبيقها وقد حددها فيما يلي:

نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط1، كلية لتربية الرياضية، بغداد، 2003، ص159

عربي حمودة، وليد رحاحلة: علم النفس الرياضي، ط1، دار الريف، الأردن، 2011، ص301.

4-1- الأدوات البيداغوجية المستخدمة:

- ملعب كرة القدم.
- كرات كرة القدم.
- صديريات.
- أقماع.
- ميفاتي.
- صفارة.
- ديكا متر.

4-2- وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- شبكة الانترنت.
- الاختبارات.

5- متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي ،وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر<sup>1</sup>.

ويتمثل المتغير المستقل لدراستنا هذه في التدريب الفكري مرتفع الشدة .

<sup>1</sup> محمد حسن علاوى، أسامة كامل راتب :البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1999،ص219.

- المتغير التابع : هو الظاهرة التي توجد او تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبده<sup>1</sup>.

ويتمثل المتغير التابع في دراستنا هذه في القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد.

- المتغيرات الدخيلة: هي نوع من المتغيرات المستقلة، لا تدخل في تصميم البحث كما أنها لا تخضع لسيرة الباحث. ولكنها تؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه ،لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال لمتغير وحده وبالتالي تأثيره علي المتغير التابع.<sup>2</sup> وهي متعددة في دراستنا وتم ضبطها علي النحو الآتي:

- وقت اجراء الاختبار: يتم اجراء الاختبار في نفس الوقت الذي أجريت فيه الوحدات التدريبية وفي نفس الظروف المناخية (تقريبا).

- يتم التدريب بنفس الوسائل المستعملة في الوحدات التدريبية.

- الفروق المورفولوجيا: المقارنات تتم بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس المجموعة (الضابطة، التجريبية)، وبذلك قياس درجة التحسن ،ومنه فإن الفروق بين افراد المجموعة ليس لها عامل مؤثر علي النتائج المتحصل عليها والمجموعتين متقاربتان من حيث الخصائص المورفولوجيا .

## 6- مجالات البحث:

6-1- المجال الزمني: لقد بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة والموافقة عليه من طرف اللجنة العلمية في بداية شهر جانفي سنة 2019 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية، أما بالنسبة للاختبارات كانت كما يلي: إجراء الاختبارات الأولى في 04 / 02 / 2019 وأعيد الاختبار في 17 / 04 / 2019 بعد نهاية تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

<sup>1</sup>حسين أحمد الشافي،محمد حسين عابدين، سوزان أحمد على موسى: مبادئ البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية ، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2009، ص74.

<sup>2</sup>محمد السيد على: موسوعة المصطلحات التربوية، ط1، دار المسيرة، عمان، 2011، ص391.

6-2- المجال المكاني: أجريت الاختبارات وكذلك الوحدات التدريبية بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة على مستوى الملعب البلدي "رشيد بوسديرة" الطاهير ولاية جيجل.

6-3- المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبين الأشبال اللذين ينشطون في فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير والذي قدر عددهم ب 20 لاعب بالإضافة إلى 4 لاعبين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم إبعادها فيما بعد.

- تحديد إمكانية الباحثان من حيث الكفاءة.

- مدى كفاءة وتوفر الأدوات والوسائل.

- مدى ملائمة الاختبارات لسن اللاعبين وكذا تفاعلهم معها.

### 7- الأسس العلمية للاختبار:

7-1- ثبات الاختبار: ويقصد به محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة وفي نفس الظروف<sup>1</sup>.

هذه الميزة مهمة إذا ما حاولنا قياس تغيرات في نتيجة فردية مع بيان التطورات المتحصل عليها من خلال إتباع برنامج تدريبي مقترح<sup>2</sup>، ويقاس الثبات إحصائيا بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية، وهو نسبة التباين الحقيقي الداخل في تباين الدرجات التجريبية، ويمكن أن نستدل من صدق الاختبار على أنه ثابت في حين أن الاختبار الثابت ليس بالضرورة أن يكون صادقا وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 4 لاعبين وذلك بتاريخ 04-01-2019 وأعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة وفي نفس الظروف، والتي تم استبعادها<sup>3</sup>.

فيما بعد (عينة أخرى تنتمي إلى مجتمع الدراسة)، ثم قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3.

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضي ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص75.

<sup>2</sup>Didier REISS, Pascal PREVOST : la bible de la préparation physique, Ed Amphora , paris 2013، p42.

<sup>3</sup>إيمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات والقياسات والمعاملات العلمية الأكاديمية الرياضية العراقية، جانفي 2005.

7- 2- صدق الاختبار:

"ويدل صدق الاختبار على مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله"<sup>1</sup> يتعلق الصدق بالمدى الذي تقيس فيه أداة معينة ما يفترض أنها تقيسه ويعرف بكونه الصحة والدلالة الهادفة والفائدة للاستدلالات المحددة الناجمة عن درجات الاختبار.

الصدق مهم جدا من أجل عاملين:

العامل الأول: يسمح بامتلاك معيار متغير ونقطة بداية لتطبيق برنامج تدريب بدئي تحت ظروف وشروط معينة.

العامل الثاني: يسمح الصدق باستخدام معايير المقارنة بين الأفراد<sup>2</sup>، ومن أجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحثان بحساب الصدق الذاتي حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات<sup>3</sup> وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية، كما هو موضح في الجدول رقم: 01.

الاختبار الثاني		الاختبار الأول		المتغير		N	الاختبارات	
مستوى	معامل	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
الدلالة	الصدق الذاتي	الثبات	المعياري	المعياري	الحسابي			
0.05	0.986	0.974	0.31	8.56	0.41	8.57	4	الحجل 30 متر
0.05	0.894	0.801	2.3	28	2.16	28	4	قوة التسديد ضرب الكرة بالرجل إلى ابعاد مسافة

- جدول رقم (02): يوضح معامل الصدق ومعامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالدراسة الاستطلاعية.

<sup>1</sup> ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ط4، مركز الكتاب القاهرة، 2007، ص209.

<sup>2</sup> Didier reiss. pascal prevost: op cit. page 43.

<sup>3</sup> حسين أحمد الشافي، محمد حسين عابدين، سوزان أحمد علي موسى، مرجع سابق، ص270.

7- 3- موضوعية الاختبار:

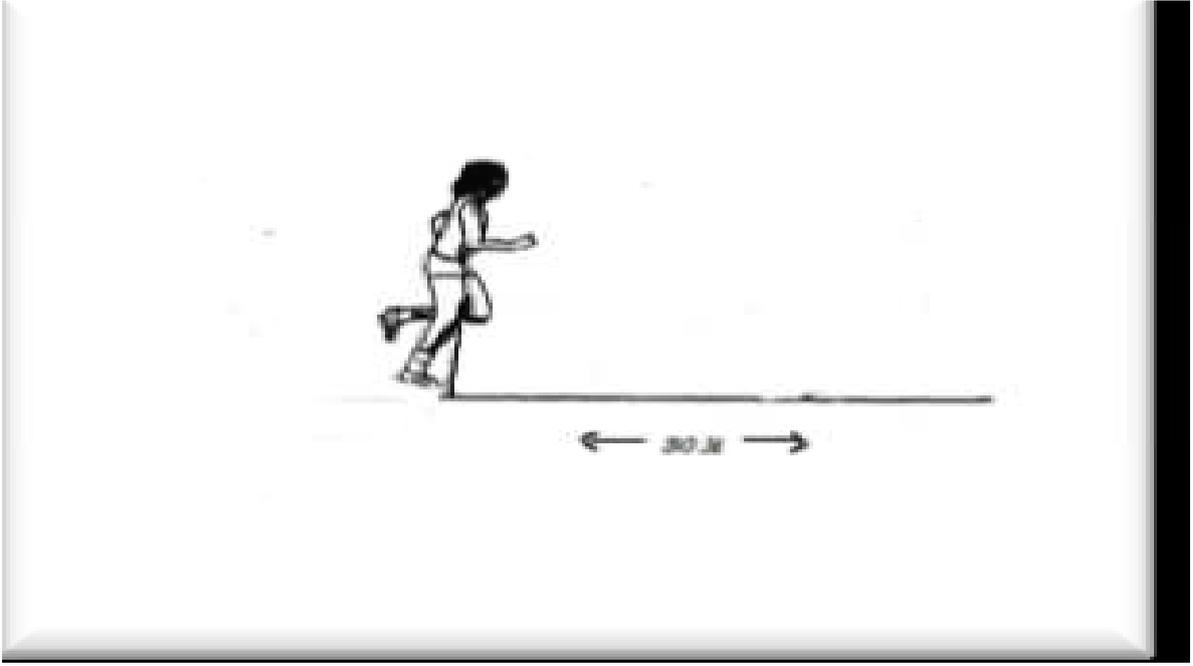
ان الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة لتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبار ذو موضوعية جيدة والاختبار الذي يبعد عن الشك وعدم الموافقة من قبل المختبرين حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدة الزمن وهي الثانية، ودرجات الاختبار بالمسافة بالمتري وبذلك تعد الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

8- الاختبارات المستخدمة:

8- 1- اختبار الحجل (الحجل) على ساق واحدة مسافة 30م<sup>1</sup>.

- هدف الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين.
- الأدوات: شريط قياس ميقاتي، مراقب للاعبين، رواق من الملعب فيه خط بداية ونهاية، صافرة.
- طريقة الأداء:
- يقف اللاعب ملامسا لخط البداية بساق الفقر والساق الحرة إلى الخلف.
- عند سماع الإشارة ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة إلى نهاية المسافة المحددة 30 متر.
- طريقة التسجيل:
- يحتسب للاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة 30 متر.
- تعطى: محاولتان لكل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل لتمثيل الاختبار.

<sup>1</sup>موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، دار دجلة، عمان، 2009، ص37.



الشكل رقم (01): يوضح اختبار الحجل على رجل واحدة 30 متر.

2- 8- اختبار قوة التسديد (التصويب) ضرب الكرة بالرجل إلى ابعاد مسافة<sup>1</sup>.

- الهدف منه: قوة ضرب الكرة بالرجل إلى أبعد مسافة.

- الأدوات اللازمة: كرات، أقماع، شرب قياس، صفارة.

- طريقة الأداء:

ويتم تطبيقه بوضع أقماع على أطول خطين مستقيمين ويقوم اللاعب بتسديد الكرة ( Long

passee ) على طول المسار المحدد ويهدف هذا الاختبار لقياس قوة التسديد.

- طريقة التقييم:

كلما كانت المسافة طويلة كان القوة كبيرة ويتم وضع المعطيات المسجلة بالمتر.

<sup>1</sup>موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، مرجع سابق، ص116.



الشكل رقم (02): يوضح اختبار ضرب الكرة بالرجل الي ابعد مسافة.

### 9- تكافؤ و تجانس مجموعتي البحث:

#### 9-1- تكافؤ مجموعتي البحث:

عند إجراء الاختبارات القبلية تم التأكد من المستوى البدني والمهاري للعينيتين متقارب (غير

دال)، وهذا ما يبين الجدول رقم (03).

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار الحبل 30 متر	8.13	0.25	8.3	0.32	1.28	2.1	0.05	18	غير دال
اختبار قوة التسديد	28.05	1.58	28.4	1.76	0.09				غير دال

-جدول رقم (03): يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات القدرات البدنية والمهارية في الاختبارات

القبلية.

- يبين الجدول رقم (03) بان جميع الفروق في الاختبارات بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية ، حيث كانت كالاتي : ت المحسوبة بالنسبة لاختبار الحجل 30 متر قدرت ب 1.28 و (ت) المحسوبة بالنسبة لاختبار ضرب الكرة الي ابعد مسافة والتي بلغت قيمتها 0.09 وهما اصغر من قيمة ت الجدولية والتي جاءت قيمتها ب 2.1 وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (18) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما يعني تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

#### 9-2- تجانس عينة البحث :

ومن أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج الدراسة قمنا بالتحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن، الطول والوزن وعليه فقد تم التأكد من توزيع بيانات هذه المتغيرات، توزيعا طبيعيا كما هو مبين في الجدول رقم (04):

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن (سنة )	16.06	0.75	16	0.2
الطول (متر )	1.73	0.04	1.74	0.75-
الوزن ( كلغ)	64.55	6,11	64	0.27

**جدول رقم (04):** يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن .

من الجدول رقم (04) يتبين لنا ان معامل الإلتواء محصور بين 3 و-3 وهذا مايدل ان العينة متجانسة لمتغيرات السن والطول والوزن.

#### 10- المعادلة الإحصائية:

يتم في المرحلة حساب بعض المعاملات والمقاييس التي تساعدنا في التحليل والتفسير، والقوانين الإحصائية المستعملة في بحثنا تمثلت فيما يلي:

10-1- المتوسط الحسابي<sup>1</sup>:

$\bar{X}$ : المتوسط الحسابي

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

$\sum X$ : مجموع القيم

N: عدد الأفراد

10-2- الانحراف المعياري:

$$S^2 = \frac{n\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

$(\sum X)^2$ : مجموع مربع الدرجات

N: عدد أفراد العينة.

10-3- معامل الارتباط "بيرسون"

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار

وعلاقته:

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

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

10-4- اختبار (T) سيودنت<sup>2</sup> عينتين متصلتين متساويتين<sup>2</sup>: يستعمل لحساب الفروق بين

المتوسطات الحسابية وتقييما تقريبا مجردا من التدخل الشخصي، بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل

صيغة T التالية:

<sup>1</sup>محمد عبد العالي، حسين مردانا البياني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية ط1، دار الوراق، عمان، 2006، ص36.

<sup>2</sup>محمد عبد العالي، حسين مران الباني: مرجع سابق ص297.

$\bar{D}$ : المتوسط الحسابي للفروق بين النتائج في الحالتين:

$S\bar{D}$ : انحراف المتوسطات للفروق

$$SD = \sqrt{\frac{(n \sum D^2) - (\sum D)^2}{n(n-1)}}$$

$$T = \frac{\bar{D}}{S\bar{D}}$$

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{n}$$

$$S\bar{D} = \frac{SD}{\sqrt{n}}$$

10-5 - اختبار (T) ستيودنت<sup>1</sup>: عينتين منفصلتين متساويتين<sup>1</sup>:

$X_1$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

$X_2$ : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

$S_2$ : التباين.

$$T = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(S_1)^2 + (S_2)^2}{n}}}$$

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum n)^2}{n(n-1)}$$

$$df = 2(n-1)$$

<sup>1</sup> محمد عبد العالي: حسين مردان البيان، مرجع سابق ص 306.

10-6- معامل الالتواء: ويسمى معامل بيرسون للالتواء Pearsonian coefficient for skeuiness

وتعطى بالعلاقة التالية:

$$SK = \frac{3(\bar{x} - Md)}{s}$$

## خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى الإجراءات المتبعة ميدانيا من خلال تحديد المنهج المناسب والقيام بعملية الاستطلاع بالإضافة إلى الإجراءات الأخرى دراستنا فيما يخص الاختبارات البدينة والمهارية وعينة ومجتمع البحث وصولا إلى مجالاته وكذا الدراسة أو المعالجة الإحصائية.

كون أن هذه العملية تساعد الباحث في تحليل النتائج، وكذا من جهة أخرى تجعلنا نثبت تدرج العمل الميداني في الأسلوب المنهجي الذي هو أساس كل بحث علمي.

وقمنا بالاستعانة ببرنامج المعالجة (EXCEL) وكذلك برنامج (spss) الطبعة 20 على جهاز الكمبيوتر للمعالجة الإحصائية.

الفصل الخامس: تحليل  
ومناقشة نتائج الدراسة

**تمهيد:**

من المعروف أن البحوث العلمية تفرض علينا ضرورة عرض وتحليل للنتائج التي قام بها الباحث في دراسته، وذلك من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي قد يصل إلى بحث علمي وذلك لإزالة الإبهام والغموض عن النتائج المسجلة خلال هذه الدراسة، بحيث لا تبقى هذه النتائج مجرد أرقام، بل تحويلها إلى بيانات تسهل قراءتها ولهذا قام الباحثان في هذا الفصل بدراسة تحليلية لهذه النتائج في جداول ورسومات نسبية لتوضح التغيرات الواقعة نتيجة هذه الدراسة.

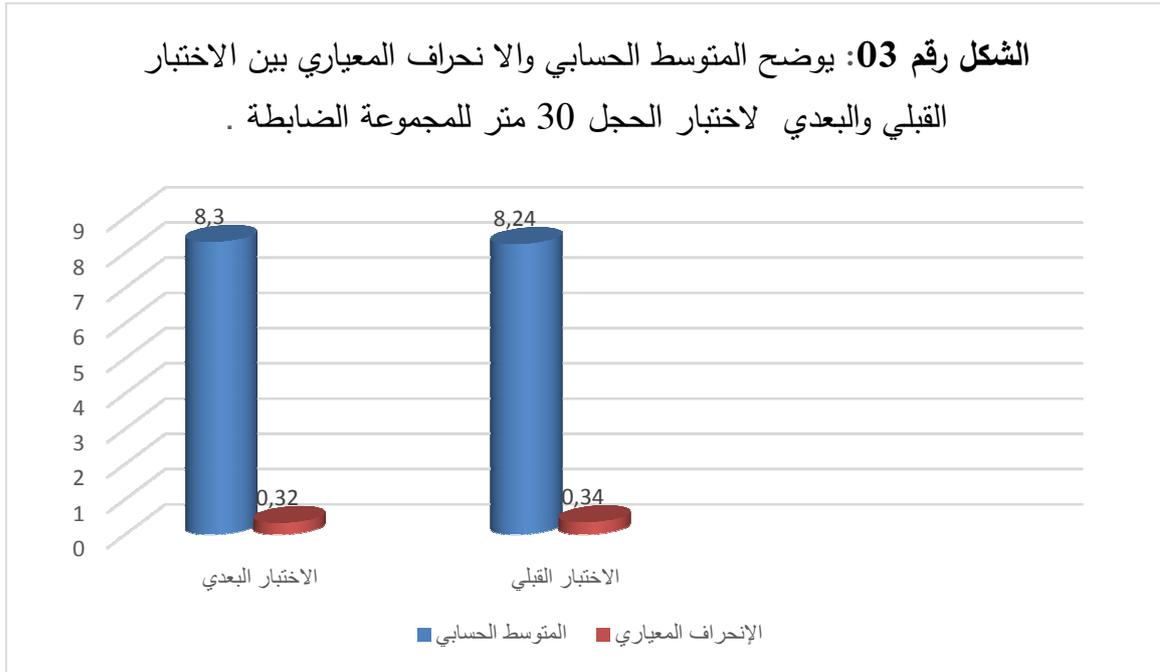
## 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات

### 1-1- عرض نتائج اختبار الحجل 30 متر للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (05): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار الحجل على قدم واحدة 30 متر.

اختبار الحجل 30 متر									
الاختبار	N	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
القبلي	10	الثانية	8.3	0.32	1.37	2.26	9	0.05	غير دال
البعدى			8.24	0.34					

الشكل رقم 03: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الحجل 30 متر للمجموعة الضابطة .



### ✓ عرض وقراءة النتائج:

تبين من خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينه الضابطة، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 8.3 و انحراف معياري قدره 0.32 وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.37) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ(2.25) عند مستوى الدلالة

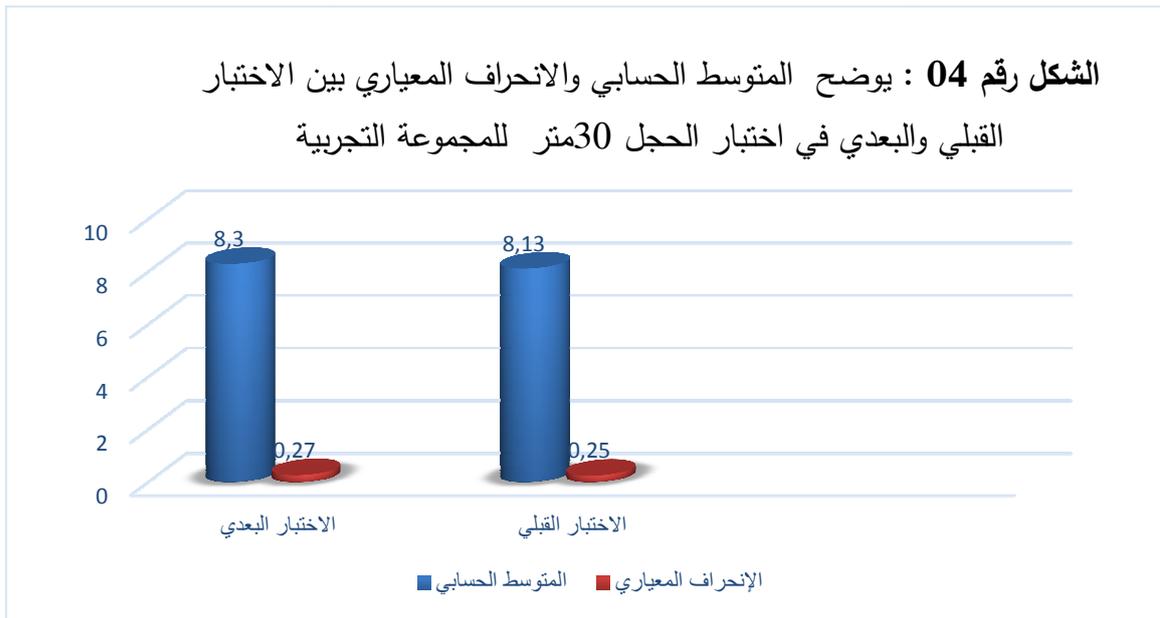
0.05 ودرجة الحرية 09 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

وعليه يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الحجل 30 متر.

### 1-2- عرض نتائج اختبار الحجل 30 متر للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (06): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحجل 30 متر.

اختبار الحجل 30 متر									
الاختبار	N	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الإحصائية
القبلي	10	الثانية	8.13	0.25	3.22	2.26	9	0.05	دال
			7.87	0.27					
البعدي									



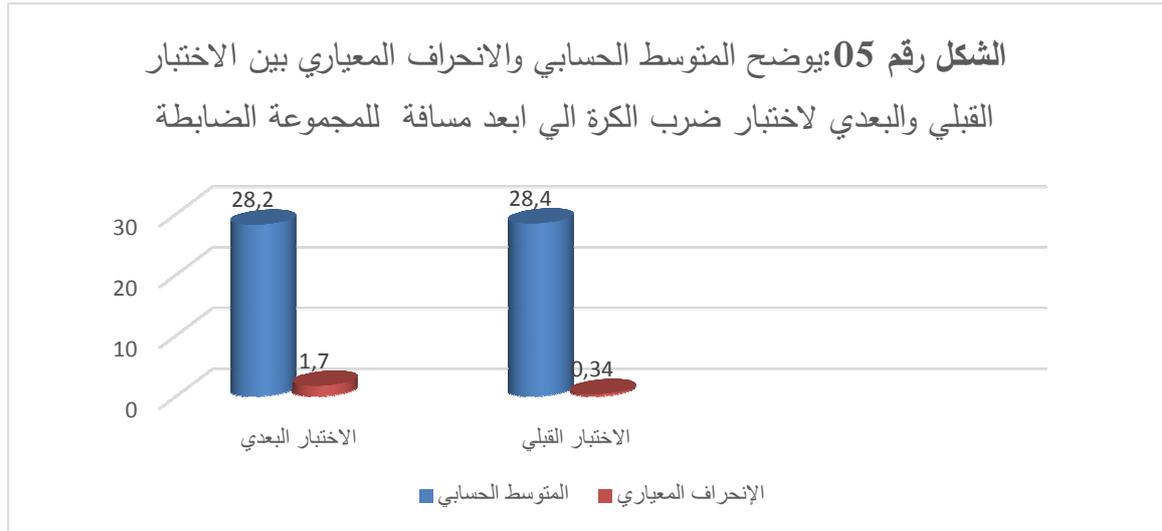
✓ عرض وقراءة النتائج:

تبين من خلال الجدول رقم (06) الذي يوضح مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره 8.13 و انحراف معياري قدره (0.25) ، أما فيما يخص القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره بـ(7.87) أما الانحراف المعياري فقد بلغت قيمته (0.27)، في حين كانت قيمة (ت) المحسوبة التي قدرت بـ(3.22) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ(2.26) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية 09، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية، وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الحبل 30 متر ولصالح القياس البعدي.

1-3- عرض نتائج اختبار قوة التسديد (ضرب الكرة بالرجل الي أبعد مسافة ) للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم (07): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قوة التسديد.

اختبار قوة التسديد (ضرب الكرة بالرجل الي ابعده مسافة)									
الاختبار	N	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
القبلي	10	المتر	28.4	1.76	0.56	2.26	9	0.05	غير دال
			28.2	1.7					
البعدي									



✓ عرض وقراءة النتائج:

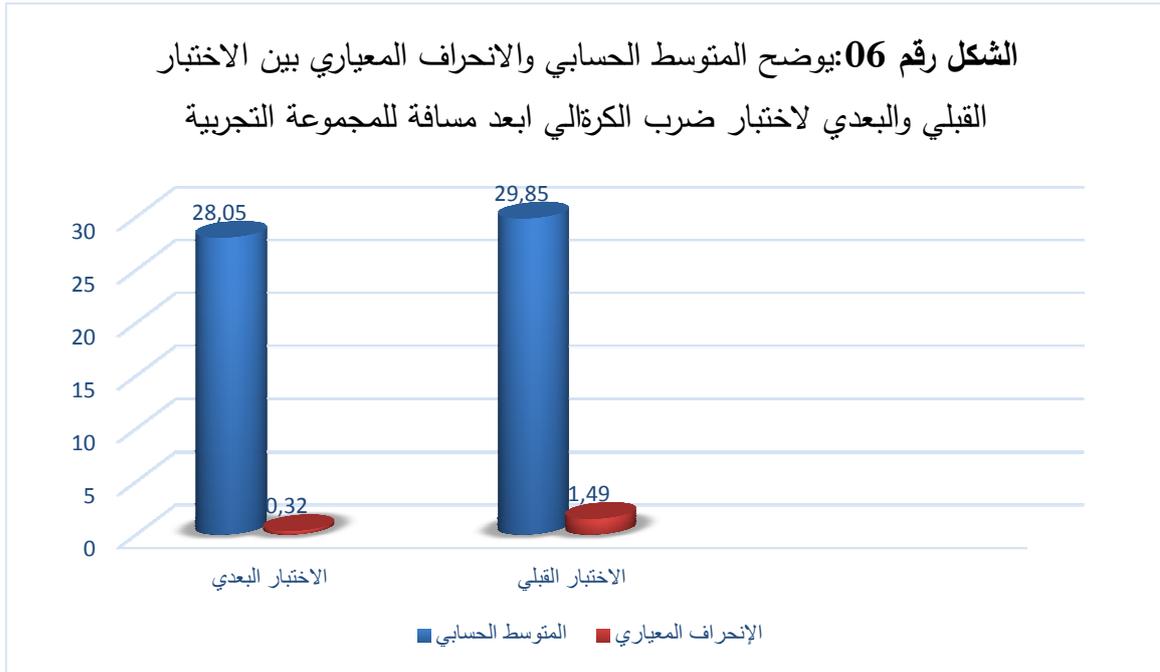
يتبين من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح مقارنة نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي والذي قدر بـ(28.4) وانحراف معياري قدر بـ (1.76)، أما في القياس البعدي فقد تحصلت على متوسط حسابي قدر بـ(28.2) وانحراف معياري قيمته (1.7)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.56) وهي أضعف من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ(2.26) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 9، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

وعليه يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار قوة التسديد ولصالح القياس البعدي.

1-4 عرض نتائج اختبار قوة التسديد (ضرب الكرة بالرجل الى ابعد مسافة) للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم (08): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار قوة التسديد.

اختبار قوة التسديد (ضرب الكرة بالرجل الى ابعد مسافة)									
الاختبار	N	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة
القبلي	10	المتر	28.05	1.58	2.73	2.26	9	0.05	دال
			29.85	1.49					
البعدي									



#### ✓ عرض وقراءة النتائج:

يتبين من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح مقارنة نتائج القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية، حيث تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره (28.05) وانحراف معياري قيمته (1.58)، أما في القياس البعدى فقدّر المتوسط الحسابي بـ (29.85) وانحراف معياري قيمته (1.49)، فيما بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.73) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ (2.26) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للعينة التجريبية، وعليه يتبن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار قوة التسديد ولصالح القياس البعدى.

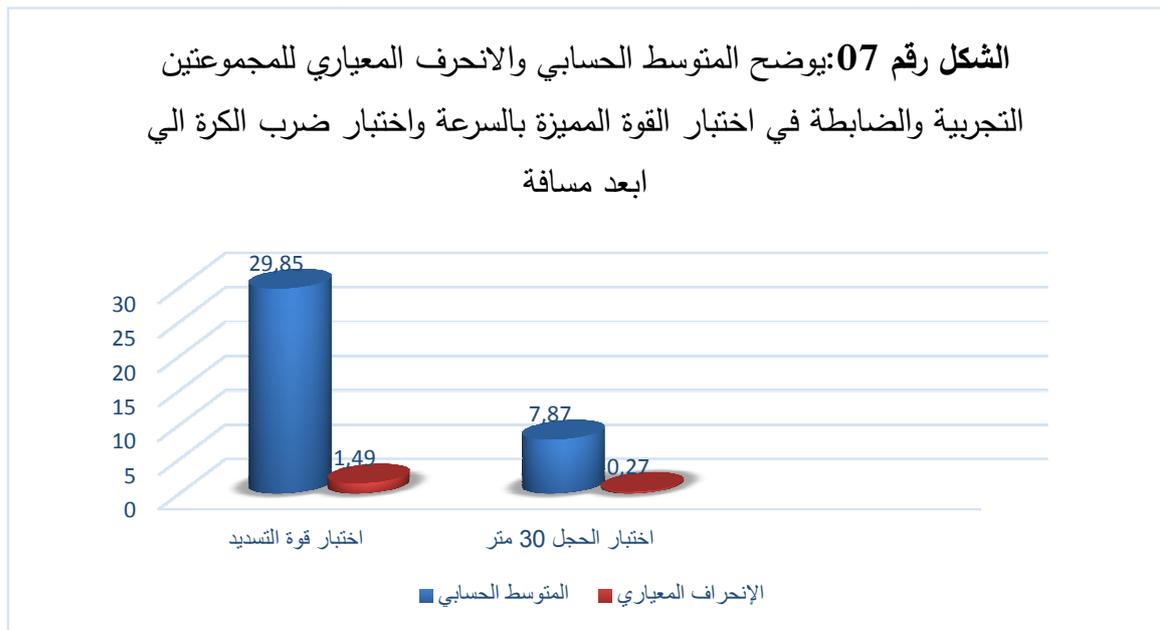
#### 1-5- عرض مقارنة نتائج القياس البعدى للعينة التجريبية والضابطة لاختبار القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد:

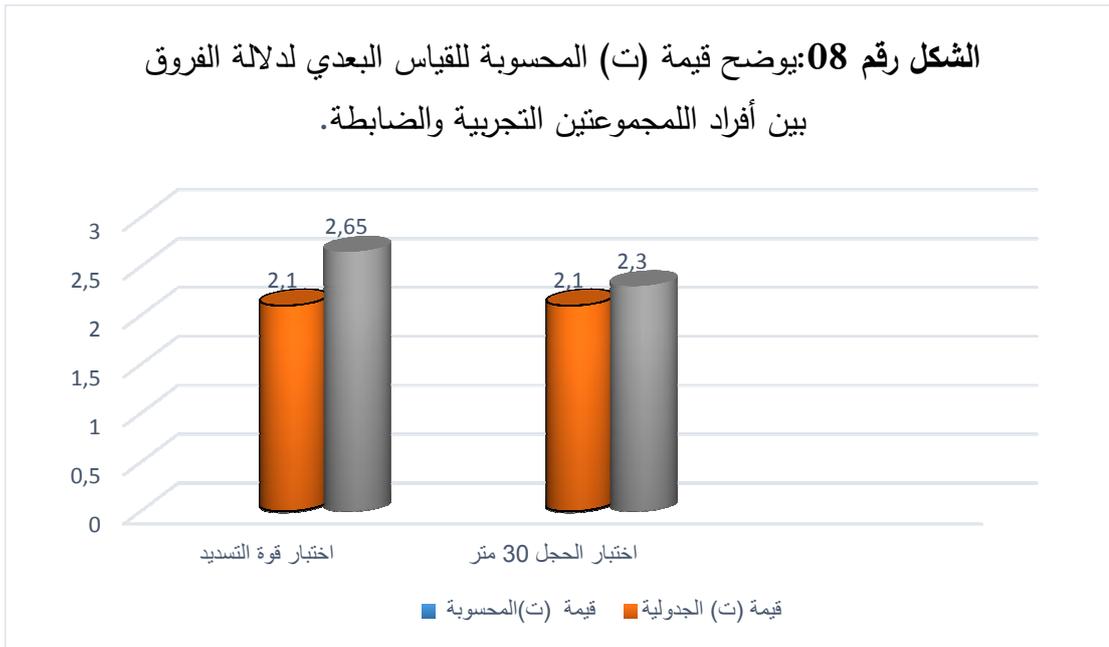
-ولأجل معرفة تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة على تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لعينة الدراسة على تأثير البرنامج (الوحدات) العادي (المطبق من طرف المدرب).

قام الباحثان بحساب (ت) لعينة الدراسة من أجل معرفة هل يوجد تطور للقوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد للمجموعة التجريبية يفوق التطور المحقق من طرف المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي.

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة ت المجدولة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجموعة الاختبارات
					م ج	إن م	م ح	إ م		
دال	18	0.05	2.1	2.65	0.34	8.24	0.27	7.87	الثانية	اختبار الحجل 30 م
				2.3	1.7	28.2	1.49	29.85	المتري	اختبار قوة التسديد (ضرب الكرة بالرجل الي أبعد مسافة )

الجدول رقم (09) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياس البعدي لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.





- عرض وقراءة النتائج:

يتضح من خلال الجدول رقم (09) والشكل رقم (07) والذي يبين مقارنة نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية والشكل رقم (08) الذي يبين قيم (ت) ، نجد أن المجموعة التجريبية قد حققت في اختبار الحجل 30 متر متوسطا حسابيا قدر بـ (7.87) وانحراف معياري قدر بـ (0.27) أما العينة الضابطة فكان متوسطها الحسابي بقيمة (8.24) وانحراف معياري قدر بـ (0.34) وهذا في الاختبار البعدي لعينة الدراسة. حيث كانت (ت) المحسوبة تساوي (2.65) وهي أكبر من (ت) الجدولية (2.1) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للحجل 30 متر ولصالح المجموعة التجريبية.

كما نجد من نفس الجدول والشكل أن المجموعة التجريبية في اختبار قوة التسديد قد حققت متوسط حسابي بقيمة (29.85) وانحراف معياري قدر بـ (1.49) في حين حققت المجموعة الضابطة متوسط حسابي قدر بـ (28.2) وانحراف معياري يقدر بـ (1.7) وهذا في الاختبار البعدي لعينة الدراسة.

أما (ت) المحسوبة فكانت (2.3) وهي أكبر من (ت) الجدولية (2.1) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 18، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار قوة التسديد ولصالح المجموعة التجريبية.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الاختبارات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

## 2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

### 2-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

والتي أفترضنا فيها أن للتدريب الفتري مرتفع الشدة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم -صنف أشبال- (15- 17 سنة).

ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) والشكل رقم (04) وهما يوضحان الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (ت)، يتضح أن الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للحبل 30 متر لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي على حساب الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.

وهذا راجع لكون الوحدات التدريبية المطبقة من طرف الباحثين تحتوي على تمارين تطوير الجانب البدني (لصفة القوة المميزة بالسرعة) باستعمال طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة الذي يساهم في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وهذا ما أشار إليه في الفصل التمهيدي عن (الربضي) على أن التدريب الفتري مرتفع الشدة هو إحدى طرق التدريب الفتري الذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه نسبياً، والذي يهدف المدرب من خلاله إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ممثلاً في تحمل القوة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة<sup>1</sup>.

كما أشار محمد حسن علاوي: "على ان طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والتي من بينها القوة المميزة بالسرعة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>الربضي كمال جميل: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، دار وائل للنشر الجامعة الأردنية، عمان، 2004، ص217.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.

اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة حسان أحمد شوقي و باجي رشيد (2016) تحت عنوان "تأثير طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بالأسلوب البليومتري في تحسين القوة المميزة بالسرعة للاعبين النخبة في كرة القدم" حيث أظهرت النتائج تحسن في اختبار الحجل 30 متر.

فقد توصل الباحثان إلى أن برنامج طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بالأسلوب البليومتري أثر على صفة القوة المميزة بالسرعة وبشكل لافت ولصالح المجموعة التجريبية<sup>1</sup>.

كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة براج حمزة (2017) تحت عنوان "تأثير التمرينات البليومتريّة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم".

والتي تؤكد أن التدريب بالأسلوب البليومتري بالطريقة الفتريّة مرتفعة الشدة يؤثر على القوة المميزة بالسرعة<sup>2</sup>.

كما توافقت دراستنا مع نتائج دراسة بيرم عبد الحكيم وزعرور حسام (2016) بعنوان "أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي أوساط كرة القدم فئة (17-19) سنة والتي تؤكد على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة (اختبار الحجل 30 متر) للرجلين<sup>3</sup> لدى لاعبي أوساط كرة القدم ولصالح القياس البعدي وذلك كون الوحدات التدريبية المبرمجة تعتمد على عدة طرق ومن بينها طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

وبشير بسطويسي "بأن نتيجة التدريب المقنن والمستمر بالحمل الفتري مرتفع الشدة والذي يعمل على اتساع الشعيرات الدموية بشكل أسرع يسمح بمرور المزيد من الأكسجين والأملاح المعدنية

<sup>1</sup> حسان احمد شوقي، باجي رشيد: تأثير طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة بالأسلوب البليومتري في تحسين القوة المميزة بالسرعة للاعبين النخبة في كرة القدم، مجلة "دراسات وأبحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثامن، 2016، ص ص 129-141.

<sup>2</sup> براج حمزة: تأثير بعض التمرينات البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التحدي، عدد 12، 2017، ص ص 110، 119.

<sup>3</sup> بيرم عبد الحكيم، زورر حسام: اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي أوساط كرة القدم (17-19) سنة مذكرة لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أم البواقي، 2015-2016.

كالفوسفات والبوتاسيوم هذا بالإضافة إلى بعض الخمائر في العضلات العاملة هذا كله من إحدى أسباب تأخير التعب ولفترة طويلة وفترات الراحة المستحسنة المناسبة لتلك الشدة وبذلك تتحسن ليس فقط السرعة بل السرعة والقوة معا<sup>1</sup>.

وفي ضوء هذه النتائج نقول أن الفرضية التي مفادها أن للتدريب الفتري مرتفع الشدة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم -صنف أشبال- (15- 17 سنة). قد تحققت.

## 2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

والتي افترضا فيها أن لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أثر على تطوير قوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم - صنف أشبال- (15- 17 سنة).

ولإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول رقم (08) والشكل رقم (06) الذي يوضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية ومن خلال المعالجة الإحصائية باستخدام اختبار (ت) يتضح أن الفروق الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى لقوة التسديد لها دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدى على حساب الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.

وبذلك تتفق نتائج دراستنا مع دراسة بن حريرة معتر بالله (2010) بعنوان "دور التدريب المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمى عند أصاغر كرة القدم (12- 15 سنة) حيث أظهرت النتائج تحسن في قوة التسديد<sup>2</sup>.

كما تتفق نتائج دراستنا مع نتائج الدراسة السابقة التي توصل إليها جبار عبد القادر ودباش مصطفى (2017) بعنوان "أثر طريقة التدريب الفتري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أصاغر U15 والتي أثبتت أن لطريقة التدريب الفتري أثر فعال في زيادة قوة التسديد<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>يسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص306.

<sup>2</sup>بن حريرة معتر بالله: دور التدريب المستمر في تعلم مهارة التسديد نحو المرمى، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة، 2011- 2012

<sup>3</sup>مقدر رابح: أثر استخدام برنامج مقترح بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة لصفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى، مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2017.

هذا وتتفق دراستنا مع بحث مقدر رابح (2017) بعنوان " التدريب الفتري مرتفع الشدة لصفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم صنف أشبال U17 والتي توصل فيها الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة التسديد نحو المرمى لصالح القياس البعدي تؤول لبرنامج التدريب الفتري المرتفع الشدة المقترح.

كذلك إن فعالية البرنامج التدريبي من خلال الحصص المسطرة ذات البساطة والتركيب واحترام التدرج والفروق الفردية والتنوع في التمارين (بدنية ومهارية)، وفق أسلوب علمي ودقيق بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة، اعتمادا على زمن الأداة وطبقا لنظم أنتاج الطاقة لفوكس، فمهارات التدريب الفتري مرتفع الشدة، حسب يحي السيد الحاوي (2002) أن يؤدي إلى تطوير القدرات البدنية للاعب كالقوة والسرعة<sup>1</sup>.

ونرى أن التطور الحاصل في نتائج هذا الاختبار يدل على أن التدريب وفق الأسلوب الفتري مرتفع الشدة أدى إلى تطوير وتحسين القدرات البدنية للاعبين، وهذا ما ينعكس ومن دون شك على الجانب المهاري للاعبين، فحسب حنفي محمود مختار (1995) فالحالة البدنية للاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي يتركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب ان يكون هناك سريان انسابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة<sup>2</sup>.

كما توافقت دراستنا مع دراسة تقي الدين بن دراح وآخرون (2017) بعنوان "تأثير التدريب الفتري منخفض الشدة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة"، والتي كانت من نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم الأصغر تعزي لطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التنفيذي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، 2002، ص155.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1995، ص08.

<sup>3</sup> تقي الدين بن دراح وآخرون: تأثير التدريب الفتري منخفض الشدة كل مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 15 سنة)، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، 2016/2017، ص 60-65.

كذلك تتفق نتائج دراستنا مع دراسة صهيب زيغم وآخرون (2017) بعنوان "تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة"، والتي تؤكد على أن هناك تأثير للألعاب الصغيرة على قوة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة<sup>1</sup>.

فمهارة التسديد نحو المرمى في المباريات تعتبر عملية اتخاذ قرار، وهذه الصفة لا بد من وجودها والعمل على تطويرها فالوحدات التدريبية قد احتوت على تدريبات فنية وخطية وبدنية تساعد على تطوير التسديد، وحسب تقي الدين بن دراح " فإن القوة تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر على التسديد وتحديد مدى فعالية ما يعطى للكرة سرعة كبيرة ومسار مستقيم من شأنه مخادعة الحارس ووضع الكرة في الشباك وهذا ما لمس في الأهداف المسطرة للوحدات التدريبية المبرمجة من طرفنا.

ومما سبق نستخلص أن الفرضية الثانية قد تحققت.

### 2-3- مناقشة الفرضية العامة في ضوء نتائج الفرضيات الجزئية:

والتي تنص لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة، وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم-صنف اشبال-(15- 17 سنة).

ولإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجدول (09) والشكل رقم (07) الذي يوضح قيمة (ت) المحسوبة للقياس البعدي الدلالة الإحصائية للفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على المتغيرات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

وبعود ذلك إلى تطبيق وحدات تدريبية ذات فعالية وتأثير عن تلك التي تم تطبيقها من طرف المدرب. وقد جاء هذا الفرق كرد فعل لتنفيذ التمارين بالشكل الصحيح ومراعاة الفروق الفردية للاعبين.

كذلك اتسمت العملية التدريبية بالترج الصحيح في إعادة التمرينات وتكرارها مما أدى إلى إتقان المهارة وأدائها، إذ يشير clork and owen بأن "إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من إتقان المهارة

<sup>1</sup>صهيب زيغم وآخرون: تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، 2018- 2017، ص 41- 45.

وأدائها بشكل سليم خلال اللعب كما أن تمارين القوة الخاصة مع الكرة وفرت للاعبين أجواء مشابهة مما يحدث في المباراة مما أعطى اللاعبين جدية أكثر نحو التدريب<sup>1</sup> كما أن التدرج العلمي الصحيح الذي اتبعناه خلال الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب هذا ما أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب، وهذا ما انعكس إيجاباً على الجانب البدني والمهاري (القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد) وتفوقهم على المجموعة الضابطة.

كذلك تم الوصول إلى نتائج تتوافق ودراستنا وفي دراسة أسامة دكاني، بلقاسم خليف (2017) بعنوان اثر التدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم "على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة على مستوى قوة التسديد نحو المرمى وكانت لصالح أفراد العينة التجريبية<sup>2</sup>.

وأن التدريب الدائري أدى إلى زيادة قوة التسديد نحو المرمى وحسب بسطويسي أحمد "إن التدريب الدائري أسلوب يتم استخدامه ضمن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة<sup>3</sup>.

ومن أجل التحقق من صحة الفرضية العامة يجب الرجوع إلى الفرضيات الجزئية وبما أن هذه الفرضيات قد تحققت، فمعناه أن الفرضية العامة والتي صيغت على الشكل التالي: "لتدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال(15- 17 سنة). قد تحققت أيضاً.

### 3-الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وعرض نتائجها ومناقشتها نخلص الى الاستنتاجات التالية :

- من خلال نتائج المجموعة الضابطة التي مارست البرنامج التدريبي الاعتيادي من طرف المدرب

<sup>1</sup>Clark, B, andower : Beginners out dotoscoring caching, pelhan book, ITd, London, 1975, p13.

<sup>2</sup>أسامة دكاني، بالقاسم خليف، أثر التدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة، 2016، 2017، ص93.

<sup>3</sup> بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص310.

وجد أن هذه المجموعة لم تعطي أي نتائج معنوية وهذا لعدم وجود فروق واضحة ذات دلالة إحصائية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد، وذلك في اختبار الحبل 30متر واختبار قوة التسديد .

- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تساهم في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تساهم في تطوير قوة التسديد.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمتغيرات (القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد ) بين أفراد الدراسة المجموعة التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

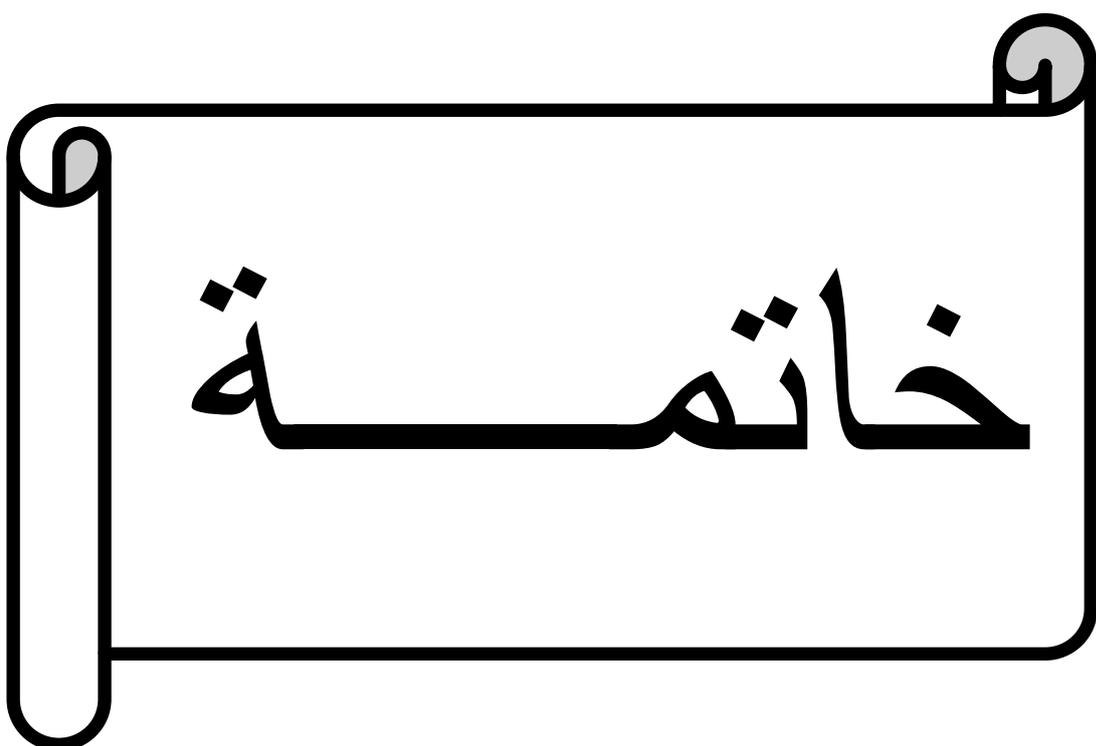
خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث وقد تبين لنا مدى التطور الحاصل للمجموعة التجريبية، في القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد وهذا ما دفعنا للقول أن طريقة التدريب الفتري ترفع الشدة يمكن أن تطور القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

### التوصيات:

في ضوء أهداف وعرض نتائج ومناقشتها يوصى الباحثان بما يلي:

- تعميم نتائج الدراسة الحالية على مدربي الأشبال لكرة القدم لاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة لتقويم البرامج والحالة التدريبية والتطور الحاصل لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال.
- استخدام طريقة التدريب الفني مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى أشبال كرة القدم .
- إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على مختلف الخصائص البدنية الأخرى.
- إجراء دراسات متشابهة للدراسة الحالية لتأثير مختلف طرف أساليبها التدريب الأخرى كل القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد.
- الاهتمام بالفئات الشبانية لأنهم مستقبل هذه الرياضة من خلال توفير مدربين مؤهلين علميا وعمليا وذو مواصفات خاصة تؤهلهم للعمل مع هذه الفئات.
- ضرورة العمل على تطوير صفتي القوة الميزة بالسرعة وقوة التسديد لأنهما تعتبران إحدى ركائز كرة القدم الحديثة واساس اللعبة .
- الالتفات من مسؤولي قطاع الرياضة والاهتمام بالمدرين واللاعبين في جميع الاختصاصات لترقية الرياضة وتشريف البلاد في المحافل الدولية .



لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد معارفه وقوانينه من مختلف العلوم ويسعى إلى تكوين الفرد الرياضي من مختلف الجوانب والنواحي ليكون هناك انعكاس إيجابي في الميدان وعلى مستوى الفعالية الممارسة.

ولقد مر التدريب الرياضي في كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والفنية والخططية للاعب وذلك من أجل تحضيره لخوض المنافسات وتحقيق أفضل النتائج.

إن بناء الوحدات التدريبية أصبح يعتمد على أسس دقيقة في اختيار التمارين المناسبة للهدف والوسائل الملائمة، بحيث تتوافق هذه التمارين مع الفئة العمرية للاعبين وتقديم التغذية الراجعة حتى نستطيع تعزيز نقاط القوة ونقاط الضعف وكيفية تفادي هذه الأسباب حتى نضمن الاستمرارية في العمل.

واندرجت دراستنا في هذا السياق، إذا نهدف من خلالها الى معرفة أثر التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم -صنف اشبال(15-17) سنة .بهدف وضع وحدات تدريبية بالطريقة الفترية مرتفعة الشدة تتناسب والفئة العمرية ونوع المتغيرات فقد ركزنا في هذه الوحدات على القوة المميزة بالسرعة التي تعتبر عنصر بدني هام للاعب لضمان الفعالية المطلوبة أثناء المنافسات، بالإضافة الي تطوير قوة التسديد والتي لها علاقة وطيدة ببعض الصفات البدنية والسمات النفسية باعتبار التسديد النهائية الجادة لإحراز الأهداف خلال المباريات.

حيث اشتملت عينة الدراسة على 20لاعب من صنف الاشبال من فريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير وتم تقسيمهم الي 10 لاعبين لكل مجموعة. حيث تم تدريب العينة التجريبية وفق الوحدات المقترحة من طرفنا في حين تم ترك العينة الضابطة تتدرب مع المدرب وفق البرنامج العادي، ولقد بينت النتائج بين الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار قوة التسديد.

يمكن القول أن الوحدات التدريبية بالطريقة الفترية مرتفعة الشدة المطبقة من المجموعة التجريبية حققت نتائج افضل من نتائج التدريب العادي .

ومن هذا نستطع القول أن الاهتمام بالتدريب الفترى مرتفع الشدة ومختلف مكوناته وبنائه على أسس علمية وتوفير جميع الامكانيات اللازمة يؤدي حتما بالوصول إلى التطور والنمو وتحقيق الأهداف المسطرة .

إن نجاح التدريب الرياضي في كرة القدم الجزائرية يكمن في فعالية العوامل والمتغيرات المرتبطة بالمحيط إضافة إلى استخدام مختلف العلوم كعلم النفس، الفيسيولوجيا، علم الاجتماع .. الخ للوصول الي مستوى النخبة والتفوق الرياضي.

# قائمة المراجع

1- المراجع باللغة العربية :

1-1-الكتب:

- 1- إبراهيم مفتى حماد: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط-تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي 2003 .
- 4-أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، محمد حسن علاوي، الفيزيولوجيا للياقة البدنية، دار الفكر العربي.
- 5- أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، 2003.
- 6- أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، ط1، دار الصف للنشر والتوزيع، الأردن 2014.
- 7- أمر الله البساطي :قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مطبعة الانتصار لطباعة ،مصر ،القاهرة 1998،
- 8- أمر الله البساطي:أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1990.
- 9- أمر الله البساطي:قواعد وأسس التدريب الرياضي، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر 1998.
- 10- إيمان حسين الطائي: صلاحية الاختبارات والقياسات والمعاملات العلمية الأكاديمية الرياضية العراقية، جانفي 2005.
- 11- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 12- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998.
- 13- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1977.
- 14- حسين أحمد الشافعي، محمد حسين عابدين، سوزان أحمد على موسى: مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، ط1، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2009.

- 15- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم؛ دار الفكر العربي.
- 16- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
- 17- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 18- الرابطة الوطنية لكرة القدم، دليل دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، ط1.
- 19- الرضي كمال جميل: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، دار وائل للنشر الجامعة الأردنية، عمان، 2004.
- 20- رمضان محمد القدافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية 1997.
- 21- روز غازي عمران : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار امجد لنشر والتوزيع، عمان 2014،
- 22- سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1982.
- 23- سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط7، دار المعارف القاهرة 1982.
- 24- سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة علوان، القاهرة، 1984.
- 25- السيد فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 26- صلاح الدين العمرية: علم النفس النمو، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن 2011.
- 27- عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم وتدريب.
- 28- عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط2، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004.
- 29- عبد الرحمن عيسوي: بسلوكولوجية النمو، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980.
- 30- عبد المقصود السيد: تطور حركة الإنسان وأسسها، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- 31- عربي حمودة، وليد رحاحلة: علم النفس الرياضي، ط1، دار الريه، الأردن، 2011 .
- 32- علي خليفي وآخرون: كرة القدم الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 33- عياش فيصل: الموجز في علم الحركة، دار الفكر العربي، 1998.

- 34- غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013.
- 35- غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسين: كرة القدم التدريب المهاري، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2013.
- 36- فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة 1995.
- 37- قاسم المندلوي وآخرون: دليل الطالب في التطبيقات الميدانية لتربية الرياضية، جامعة الموصل العراق، 1990.
- 38- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ط1، دار الفكر، للنشر والتوزيع، الأردن، 1998.
- 39- قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف: عمل التدريب الرياضي، مطبعة بغداد، العراق، 1980.
- 40- قاسم لازم صابر: نظريات الاستعداد والتدريب المناطق المحددة لكرة القدم، دار الكتب والوثائق المكتبية الوطنية، بغداد، 2009.
- 41- قاسم لزوم صبر وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2005.
- 42- كمال درويش، محمد صبحي حساسين، التدريب الدائري، ط1، مصر، القاهرة، 1999.
- 43- لمجد محمد السديري، علم التدريب الرياضي، كلية التربية البدنية، جامعة الملك سعود، السعودية (2008-2009).
- 44- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ط4، مركز الكتاب القاهرة، 2007.
- 45- مانيل كورت: ترجمة عبد علي نصيف: التعلم الحركي، مطبعة الموصل، العراق، 1989.
- 46- محمد السيد علي: موسوعة المصطلحات التربوية، ط1، دار المسيرة، عمان، 2011.
- 47- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 48- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط13، دار المعارف، مصر، 1994.
- 49- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990.

- 50- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008
- 51- محمد حسين علاوي : علم النفس الرياضي فب التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر ، 2002.
- 52- محمد عبد العالي، حسين مردانا البياني: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية ط1 دار الوراق، عمان، 2006.
- 53- محمد مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل والمراهق، الأسس النفسية والصحية، دار الشروق جدة، 1979.
- 54- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية وطرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 55- مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، 2013م.
- 56- مفتى إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط1، دار الفكر، القاهرة مصر 1998.
- 57- مفتى إبراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
- 58- مفتى إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 59- مفتى إبراهيم: اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضة، ط1، 2004.
- 60- مفتى إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2011.
- 61- مفتى إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 62- المكتبة الرياضية الشاملة، قانون كرة القدم، ترجمة مصطفى بيمومي، 2017-2018.
- 63- موفق أسعد محمود: التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار دجلة ناشرون وموزعون الأردن، 2009.
- 64- موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، دار دجلة، عمان، 2009.
- 65- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
- 66- نبيل السما لوطي محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار الشرق، جدة، 1985.

- 67- نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكرى: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، 2005.
- 68- نوال مهدي العبيدي، فاطمة عبد المالكي: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
- 69- نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، ط1 كلية لتربية الرياضية ، بغداد، 2003 .
- 70- وجيه محجوب: البحث ومناهجه، ط1، دار الكتاب، بغداد، 2002.
- 71- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التنفيذي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ط1، المركز العربي للنشر، 2002.
- 72- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 73- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خياط، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، ط1، زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2013.
- 1-2-الرسالات الجامعية:**
- 74- أسامة دكاني، بالقاسم خليف، أثر التدريب الدائري على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة 2016، 2017.
- 75- بلمبروك صلاح الدين: أبر برنامج تدريبي مقترح (بدني تقني) على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، 2016، 2017.
- 76- بن حريرة معتز بالله: دور التدريب المستمر في تعلم مهارة التسديد نحو المرمى، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة.
- 77- بوطاوي سليم، عبودة رابح: أثر برنامج تدريب مقترح في تنمية صفتي التحمل (المداومة) والسرعة لدى ناشئ كرة القدم، جامعة جيجل، 2017، 2018 .
- 78- بومنقار عبد العزيز: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة المميزة بالسرعة على تحسين التصويب بالارتقاء لدى لاعبي كرة السلة، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2015-2016.

79- بيرم عبد الحكيم، زورر حسام: اثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وتحسين مهارة التصويب نحو المرمى لدى لاعبي أوساط كرة القدم (17- 19) سنة مذكرة لنيل شهادة الماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة أم البواقي.

80- تقي الدين بن دراج، لعياضي بدر الدين، ساعد بن عسلون: تأثير التدريب الفترتي منخفض الشدة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 15 سنة)، مذكرة ليسانس، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2016، 2017.

81- صهيب زيغم وآخرون: تأثير الألعاب الصغيرة على مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة 2018- 2017.

### 1-3- المجالات:

82- براج حمزة: تأثير بعض التمرينات البليومتري في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، مجلة التحدي، عدد 12، 2017.

83- حسان احمد شوقي، باجي رشيد: تأثير طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة بالأسلوب البليومتري في تحسين القوة المميزة بالسرعة للاعبين النخبة في كرة القدم، مجلة "دراسات وأبحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثامن، 2016.

84- مقدر رابح: أثر استخدام برنامج مقترح بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لصفة القوة المميزة بالسرعة ومهارة التسديد نحو المرمى، مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2017.

### 2-المراجع باللغة الفرنسية:

85- Alain Michel : foot balle,les systèmes de jeu,2eme,edition chiram,paris,1998.

86- Clark, B, andower : Beginners out dotoscoring caching, pelhan book, ITd, London, 1975.

87- <sup>1</sup>Didier REISS. Pascal PREVOST :la bible de la préparation physique•Ed Amphora•paris 2013،

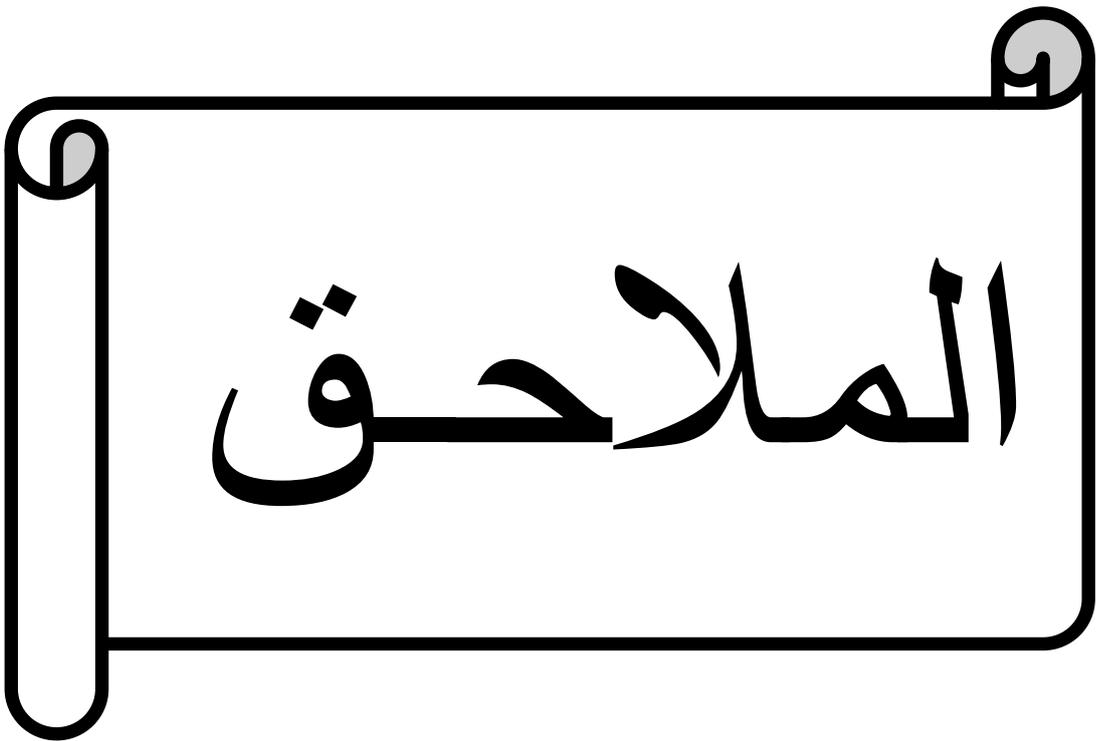
88- Fredo-garel,foot-ball,ed,emphora,paris,1983.

89- Jurgeneinck : biologie desport, editionvigot,paris 1992.

90- Kamel lemoui : foot,edemal, algerie,1989.

91- Reparayi on enfarinement dufootballeur, t<sub>1</sub>,2002

92- Smail.t. rahmoun a : mémoire de le fin de licence, essai d'élaboration d'une méthodique d'apprentissage technique du tir aux buts a distance chaz les jeunes foot ballent rsminines (12-14ans) tepts, Algérie 1993.



الملحق رقم (01): نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الاستطلاعية

اختبار قوة التسديد		اختبار الحجل 30 متر		الاختبارات اللاعبين
الاختبار البعدي بالمتر	الاختبار القبلي بالمتر	الاختبار البعدي بالثانية	الاختبار القبلي بالثانية	
26	25	8.88	8.92	1
26	28	8.15	7.98	2
30	30	8.51	8.64	3
30	29	8.71	48.77	4

الملحق رقم (02) قائمة اللاعبين

الاسم واللقب	العمر ( السن )	الوزن ( كغ )	الطول(متر)
1	15	64	1.70
2	15	59	1.72
3	17	62	1.69
4	16	76	1.78
5	16	69	1.73
6	17	77	1.82
7	16	65	1.75
8	15	62	1.65
9	16	69	1.74
10	16	71	1.80
11	16	55	1.68
12	17	61	1.76
13	16	58	1.66
14	16	66	1.75
15	15	63	1.71
16	15	62	1.73
17	16	74	1.82
18	16	68	1.79
19	16	54	1.67
20	17	59	1.69
21	15	64	1.75
22	17	64	1.77
23	17	62	1.75
24	17	70	1.77

ملحق رقم (03) استمارة رأي الأساتذة المختصين حول الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب  
الفتري مرتفع الشدة

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة رأي الأساتذة المختصين حول الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

ولكم منا تحية وتقدير

يقوم الباحثان بإجراء دراسة بعنوان:

« أثر طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة على تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة  
القدم من 15-17 سنة »

(دراسة ميدانية لفريق الشباب الرياضي لبلدية الطاهير - صنف اشبال-)

وانطلاقا من الفرضيات التالية:

\* - لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أثر على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم  
-صنف اشبال-من 15-17 سنة ).

\*-لطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة أثر على تطوير قوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم-صنف اشبال-  
من 15-17 سنة ).

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص ولما تتسمون به من دراية في هذا المجال لذا نرجوا تفضلكم  
بالإطلاع على الوحدات التدريبية المقترحة وتقديم ملاحظات عليها شاكرين تعاونكم معنا.

الملحق رقم (04): جدول رأي الأساتذة حول الوحدات التدريبية المقترحة

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الاختصاص	القرار
قهلوز مراد	أستاذ مساعد	نشاط رياضي بدني تربوي	مقبول
بولحبيب مبروك	ماجستير	نشاط رياضي بدني تربوي	مقبول
قبابلي ليلي	ماجستير	تحضير بدني رياضي	مقبول
بلفريطس ياسين	3 دكتوراة / درجة ثانية تدريب	تحضير بدني رياضي	مقبول

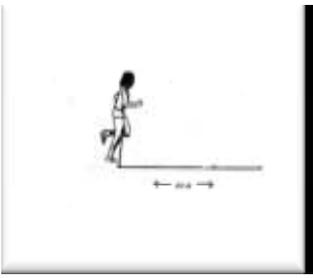
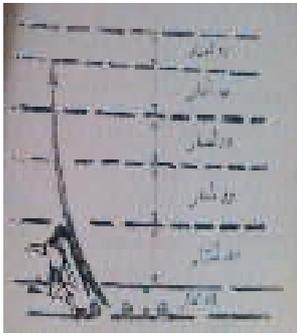
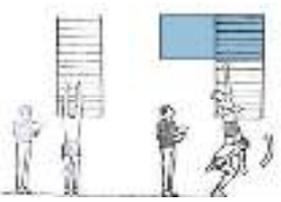
الملحق رقم (05): نتائج الاختبارات القبلية والبعدية العينة الضابطة

اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة		اختبار الحجل 30 متر		الاختبارات اللاعبين
الاختبار البعدي ( بالمتر )	الاختبار القبلي ( بالمتر )	الاختبار البعدي ( بالثانية )	الاختبار القبلي (بالثانية )	
27	26	8.69	8.78	1
26.5	27.5	8.6	8.82	2
27	29	8.15	8.1	3
26	26	7.75	7.92	4
27.5	28	7.99	8	5
30	30	8.55	8.33	6
28	27	8.64	8.64	7
29	30	8	8.21	8
30	31	7.94	7.99	9
31	29.5	8.13	8.25	10

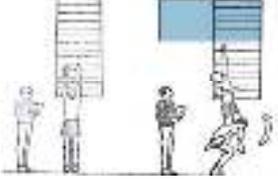
الملحق رقم (06): نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للعينه التجريبية

اختبار قوة التسديد		اختبار الحجل 30متر		الاختبارات اللاعبين
الاختبار البعدي(متر)	الاختبار القبلي ( متر )	اختبار البعدي) (الثانية)	الاختبار القبلي (الثانية)	
31	27	7.9	8.1	1
29	27	7.8	8.04	2
29	30	8.05	8	3
27	28	8.45	8.34	4
32	29	7.9	7.9	5
31	31	7.78	8.11	6
29	28.5	8.1	8.76	7
30.5	27.5	7.66	8.3	8
29	26.5	7.6	7.95	9
31	26	7.5	8	10

الملحق رقم (07): الاختبارات القلبية للعبة التجريبية

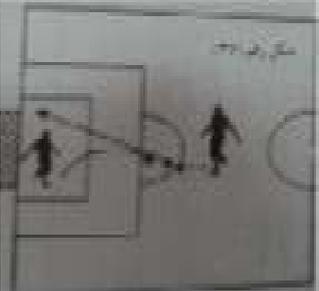
المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	الصف
بوفليغة عيسى بولسان مروان	2019-02-03	الملعب البلدي -الطاهير-	90 دقيقة	أشبال
الهدف: كشف مستوى القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد اختبارات قبلية				
المراحل	الوضعية التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح موجز لإدارة الاختبار</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- حركات الإحماء بكرة .</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانضباط.</li> <li>- الفهم الصحيح للاختبارات</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار الحجل على ساق واحدة "30م"</li> <li>كل لاعب يقوم بالقفز على رجل واحدة مسافة 30م وتسجيل الزمن المستغرق. 3 محاولات.</li> <li>- اختبار قوة التسديد</li> <li>كل لاعب يقوم بتصويت بكل قوة على طول الملعب وتحقيق أكبر مسافة ممكنة 3 محاولات.</li> <li>- اختبار القفز العمودي من الثبات.</li> <li>كل لاعب يقوم بمد يده ووضع العلامة ثم القفز ووضع العلامة الثانية وتسجيل الفرق بين العلامتين.</li> </ul>	  	<p>الشدة: 70% إلى 90%</p> <p>الحجم: 25د</p> <p>70% إلى 90% الحجم: 25د</p> <p>70% إلى 90% الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار حر لرجل القفز.</li> <li>- الأداء يكون انفجاري بأقصى قوة لتحقيق اقل زمن.</li> <li>- التركيز.</li> <li>- الإنذار عند التسديد.</li> <li>- التسديد بكل قوة.</li> <li>- الأداء الصحيح.</li> <li>- القفز بأقصى قدرة ممكنة.</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- تهدئة.</li> <li>- تمديدات عضلية.</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الحجم: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة التامة.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>

## الملحق رقم (08): الاختبارات البعيدة للعبة

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	الصف
بوفليخة عيسى بولسان مروان	2019-04-18	الملعب البلدي -الطاهير -	90 دقيقة	أشبال
كشف مستوى القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد اختبارات بعيدة				الهدف
المراحل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح موجز لإدارة الاختبار</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- حركات الإحماء بكرة .</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانضباط.</li> <li>- الفهم الصحيح للاختبارات</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار الحجل على ساق واحدة "30م"</li> <li>- كل لاعب يقوم بالقفز على رجل واحدة مسافة 30م وتسجيل الزمن المستغرق. 3 محاولات.</li> <li>- اختبار قوة التصويت، كل لاعب يقوم بتصويت بكل قوة على طول الملعب وتحقيق أكبر مسافة ممكنة 3 محاولات.</li> <li>- اختبار القفز العمودي من الثبات.</li> <li>- كل لاعب يقوم بمد يده ووضع العلامة ثم القفز ووضع العلامة الثانية وتسجيل الفرق بين العلامتين.</li> </ul>	  	<p>الشدة: 70% إلى 90%</p> <p>الحجم: 25د</p> <p>70% إلى 90% الحجم: 25د</p> <p>70% إلى 90% الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبار حر لرجل القفز.</li> <li>- الأداء يكون انفجاري بأقصى قوة لتخفيف اقل زمن.</li> <li>- تسجيل المحاولة الافضل من اصل 3 محاولات - التركيز.</li> <li>- الإنذار عند التسديد.</li> <li>- التسديد بكل قوة.</li> <li>- الأداء الصحيح.</li> <li>- القفز باقص قدرة ممكنة.</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب مع تمديدات عضلية</li> <li>- تهدئة.</li> <li>- تمرير الكرة بين اللاعبين .</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الحجم: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة التامة.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>

## الملحق رقم (09): الوحدات التدريبية المطبقة على العينة

رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
01	اشبال 15 -17	75 دقيقة	الملعب البلدي -الطاهير-	2019-02-05	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تحسين التسديد إلى المرمى مع الرفع في مستوى الكفاءة البدنية					الهدف

المراحل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة مع شرح هدف الحصة .</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> <li>- عمل احماء خاص بالكرة والتنقل بين الاقماع</li> </ul>		<p>الشدة: 30% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>الراحة غير كاملة (2د)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقف اللاعبون بمجموعتين خلف خط البداية عند الصفارة يبدأ اللاعب الأول من كل مجموعة بمراوغة الأقماع حتى الوصول على الحاجز يقفز فوقه ويتجه نحو الكرة ويسدد نحو المرمى.</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقوم اللاعب بعشر حركات تقوية عضلات البطن من الجلوس ثم القيام والتنقل 5m بسرعة والتسديد بقوة بعد أن يتلقى الكرة من الحارس.</p> <p>التمرين 3:</p> <p>يودي التمرين بين 3 لاعبين حيث يقومون بمناولة الكرة وفي نفس الوقت يقومون برفع الرجلين لمدة 15 ث وبعدها ضرب الرجلين بالورك 15ث ثم القفز في المكان 15ث واخير القفز باحدي الرجلين 15ث مع الاستمرارية في المناولة</p>	  	<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>الراحة كاملة (من 3 الى 5د) بين المجموعات</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>الراحة كاملة (من 3 الى 5د) بين المجموعات</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>راحة كاملة بين المجموعات</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب إسقاط الحواجز والأقماع.</li> <li>- التسديد يكون بقوة.</li> <li>- وضع الكرة في المرمى.</li> <li>- الأداء السليم لحركات عضلات البطن.</li> <li>- التنفس الجيد.</li> <li>- التركيز خلال التسديد.</li> <li>- المناولة والاستلام الجيد للكرة</li> <li>- استخدام كلا الرجلين.</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</li> <li>- الاسترجاع بتنطيط الكرة</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمديد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>

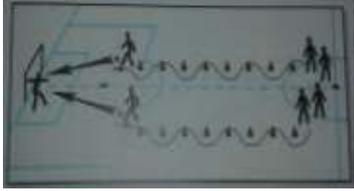
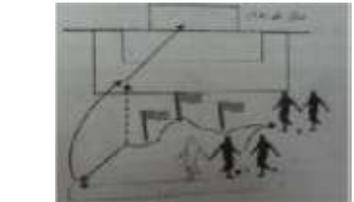


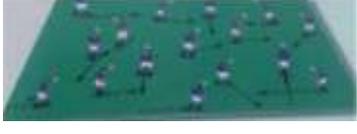
المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	الصف	رقم الحصة
بوفليغة عيسى بولسان مروان	2019-02-7	الملعب البلدي -الطاهير-	80 دقيقة	اشبال	02
الهدف	تطوير القوة المميزة بالسرعة				

المراد ل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة اللاعبين.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- حركات الإحماء والتمديد.</li> </ul>		الوقت: 10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النظام</li> <li>- الإحماء الجيد</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقف اللاعبون على شكل قاطرة خلف خط البداية عند الصفارة يبدأ اللاعب الأول بالقفز على الحواجز ثم الجري بين العصى والاقمّاع ثم القفز داخل الحلقات ثم الجري بين العصى ويسدد نحو المرمى.</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقسم الفريق الي مجموعتين يقوم الاول من كل مجموعة بالقفز على الحواجز ثم الجري 10متر ويسد بقوة بعد 3محولات يتم تقسمهم للعب 4ضد4 مع محاولة التسديد .</p> <p>التمرين 3:</p> <p>يقوم اللاعب بالتحرك من خط البداية ,القفز على الحواجز ,التحرك مسافة 20م بسرعة ومن ثم استلام الكرة من المدرب او لاعب اخر وعمل مناولة متباعدة معه ومن ثم درجة الكرة بين الشواخص ومنثم التسديد والاستمرار بالتحرك مع خط المرمى وبعدها الحجل مسافة 10م وبعد عمل تمرين بطن ل10ث ثم النطلاق بسرعة لتسدد في المرمى المقابل</p>	   	<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>الراحة كاملة بين المجموعات</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم : 15د</p> <p>الراحة كاملة بين المجموعات</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النظام والانضباط.</li> <li>- احترام الدور .</li> <li>- عدم ملامسة الاجهزة .</li> <li>- التركيز علي العمل .</li> <li>- احترام الدور .</li> <li>- اجتناب الخشونة في اللعب</li> <li>- التركيز على التسديد .</li> <li>- الانتباه الجيد</li> <li>- في استلام الكرة .</li> <li>- ربح الوقت .</li> <li>- التسديد المتقن والقوي.</li> </ul>

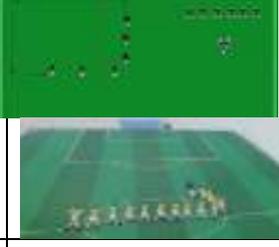
<p>- راحة تامة. - العودة إلى الحالة الطبيعية.</p>	<p>الشدة: 10 - 20% الوقت: 10 د</p>		<p>- جري خفيف حول الملعب - تهدئة. - تمديدات عضلية. - الجري النعرج بالكرة بهدوء</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
---	--	--	--	-------------------------

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	الصف	رقم الحصة
بوفليغة عيسى بولسان مروان	2019-02-10	الملعب البلدي -الطاهير-	75 دقيقة	اشبال 15 -17-	03
الهدف	تطوير قوة التسديد إلى المرمى				

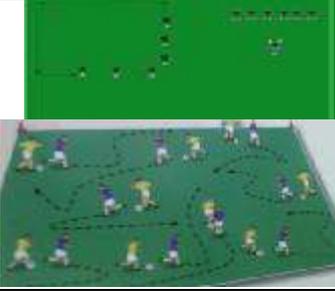
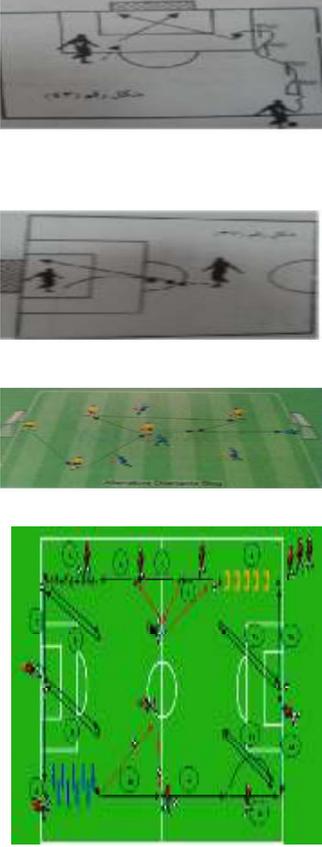
المراحل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري في الصف</li> <li>- تجنب الكلام.</li> <li>- الرفع من نبض القلب</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>تقسيم الفريق الى مجموعتين عند الصافرة ينطلق اللاعب بالكرة ليرواغ الاقماغ ويسدد نحو المرمى</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقسم الفريق الى مجموعتين كل مجموعة تقف على خط الخلفة لمنطقة 18 م . عن الصافرة ينطلق بسرعة مع الكرة بين الاقماغ ويتركها ليسدد الكرة الموجودة علي الخط نحو المرمى بقوة</p> <p>التمرين 3:</p> <p>يقوم اللاعب بالجري حول الاعلام ثم يسدد الكرة مع وجود مدافع .</p> <p>التمرين 4:</p> <p>يقسم الفريق الي 3 افواج :عند الاشارة ينطلق الاول من كل فوج يقفز فوق الحواجز لمسافة 10م ليقوم في النهاية بالارتقاء وضرب الكرة الممرّة من المدرّب او لاعب اخر بالراس ,ثم يعود الى نقطة البداية ثم يمر بين الاعمدة وفي النهاية يرود الكرة الممرّة من المدرّب وارجاعها له وهكذا</p>	   	<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة كاملة</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 10د</p> <p>راحة كاملة</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الوقت: 20د</p> <p>راحة كاملة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب إسقاط الأقماع والتحكم بالكرة .</li> <li>- التسديد يكون بقوة.</li> <li>- وضع الكرة في المرمى.</li> <li>-احترام الدور</li> <li>-التركيز علي العمل .</li> <li>- التنفس الجيد.</li> <li>- التركيز خلال التسديد.</li> <li>- استخدام كلا الرجلين.</li> <li>-الارتقاء الجيد</li> <li>-عدم ملامسة الادوات والاجهزة بالقدم</li> </ul>

<p>- التمديد الجيد. - العودة إلى الطبيعية</p>	<p>الشدة: -10 %20 الوقت: 10 د</p>		<p>- جري خفيف حول الملعب - أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
---	---	---	---	-------------------------

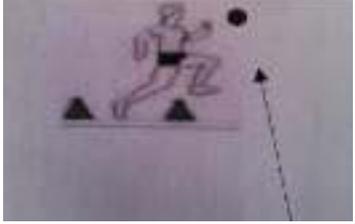
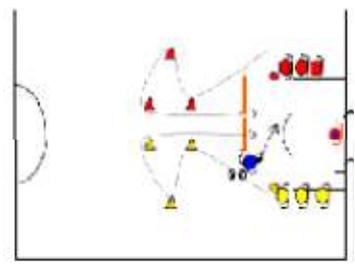
رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
04	اشبال 15 -17	75 دقيقة	الملعب البلدي -الطاهير-	2019-02-12	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تحسين المتطلبات البدنية والتركيز على القوة المميزة بالسرعة					الهدف

التوجيهات	ضوابط العمل	التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>	<p>الشدة: -20 30% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- المنادة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بأقصى السرعة .</li> <li>- رفع الراس عند الجري</li> <li>- الاداء الصحيح لرمية التماس</li> <li>- تجنب التعثر في السلم .</li> <li>- التركيز خلال التسديد بقوة .</li> <li>- استخدام كلا الرجلين.</li> <li>- عدم الخلط في العمل</li> <li>- الانتباه للاجهزة</li> <li>- التركيز في استقبال الكرة مع استعمال الصدر او باطن القدم لترويض الكرة</li> </ul>	<p>الشدة: -50 60% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>الراحة غير كاملة</p> <p>الشدة: -50 60% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>الراحة غير كاملة</p> <p>الشدة: -60 70% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>الراحة غير كاملة</p>		<p>التمرين 1: يقفز اللاعب على السلم ثم الجري بالكرة بين الاقمار ثم يمرر الكرة للاعب الذي وراه ثم القفز بين الحلقات والجري بسرعة حتى خط المرمى</p> <p>التمرين 2: يقسم الفريق الى مجموعتين حيث يقوم اللعب الاول بتمرير الكرة الى زميله عن طريق رمية التماس يرتقي اللاعب ويضربها بالراس ثم القفز على السلم رجل الى الداخل والاخرى الى الخارج ثم الاتجاه الى الامام يمرر المدرب الكرة له فيسدها بقوة الى المرمى</p> <p>التمرين 3: ينطلق اللاعب بين الشواخص وبعدها يقوم بعمل تمرين ضغط ل 20 ث بعه القفز فوق العصى بعه تمارين بطن 20مرة ليقوم باستقبال كرة ساقطة من المدرب ويجرب بينها بين الاعمدة ثم بعدها لزميل الاخر ثم القفز على الحواجز كمرات ثم الجري جري خفيف حتي الدوائر والقفز بينها والرجلين مضمومتان ثم اتمام الجري فالارتقاء وضرب الكرة بالراس ثم عدو لمسافة 40م والعودة الي نقطة البداية .</p>	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمديد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>	<p>الشدة: -10 20% الوقت: 10 د</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</li> </ul>	المرحلة النهائية

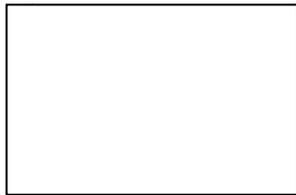
المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	الصف	رقم الحصة
بوفليغة عيسى بولسان مروان	2019-02-14	الملعب البلدي -الطاهير-	75 دقيقة	اشبال 15 -17-	05
الهدف	تطوير التسديد إلى المرمى مع القوة المميزة بالسرعة				

المراحل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المنادة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> <li>-الجري المتعرج بالكرة مع محاولة الزميل خطف الكرة</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقفز اللاعب في مكانه مع رفع ركبته نحو الاعى مع التحكم بالكرة ليمررها بين الاعمدة بعد انتهاء يسدد على المرمى .</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقوم اللاعب بالقفز جانبيا فوق القمع يمينا ويسارا ثم يستقبل الكرة من الحارس ويسدها مباشرة الى المرمى ثم يتم التبادل التمريرات ومحاولة احراز الهدف بالتسديد</p> <p>التمرين 3:</p> <p>البداة بالقفز علي الحواجز ثم استقبال واعداء الكرة ثم رفع الرجلين مسافة 20م ثم الجري بين الشواخص 20م ثم الجري بالكرة استقبال ترويض ثم العودة الي نقطة البداية</p>		<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>70% إلى 90% من vam</p> <p>70% إلى 90% من vam</p> <p>الوقت: 20د</p> <p>15د</p> <p>15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب إسقاط والأقماع.</li> <li>- التسديد يكون بقوة.</li> <li>- وضع الكرة في المرمى.</li> <li>-احترام الصافرة .</li> <li>تجنب الالتحامات الخطيرة</li> <li>- التركيز خلال التسديد.</li> <li>- استخدام كلا الرجلين.</li> <li>-احترام الدور والتركيز خلال العمل</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التسديد والمرونة المختلفة</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمدد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>

رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
06	اشبال 15 -17	75 دقيقة	الملعب البلدي -الطاهير-	2019-03-03	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تطوير القوة المميزة بالسرعة مع المرمى					الهدف

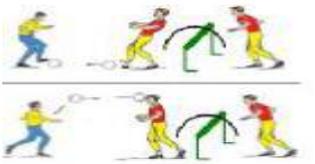
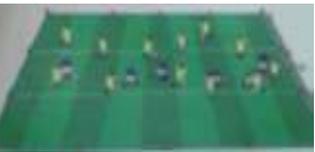
المرحلة	الوضعية التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المنادة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>اللاعب الأول من المجموعة يقوم بالقفز العمودي بكلتا الرجلين على الأقماع مع استلام الكرة من الزميل ومحاولة ترويضها.</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقسم الفريق الى مجموعتين وتوضع الاقماع على شكل مثلث عند اعطاء الاشارة ينطلق الاول من كل مجموعة بالجري بالكرة بين الاقماع حني راس المثلث وموصلة الجري حتى اخر الضلع وختمها بتسديدة</p> <p>التمرين 3:</p> <p>مباراة تطبيقية مصغرة في كرة القدم تكون على شكل 5 ضد 3 و 4 ضد 4</p>	  	<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 10</p> <p>راحة كاملة</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة كاملة</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة كاملة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لاينطلق اللاعب 2 حتي ينتهي اللاعب 1من التسديد</li> <li>- احترام الدور .</li> <li>- التسديد يكون بقوة.</li> <li>- وضع الكرة في المرمى.</li> <li>- عدم ملامسة الاقماع</li> <li>- الجري بسرعة .</li> <li>- استخدام كلا الرجلين في القفز</li> <li>- عدم ملامسة الزميل .</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمديد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>







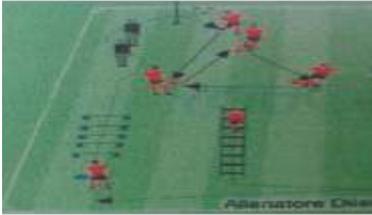
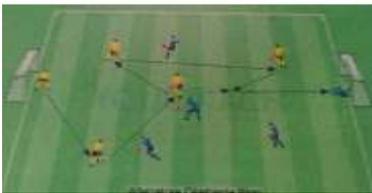
رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
08	اشبال 15 -17	75 دقيقة	الملعب البلدي -الطاهير-	2019-02-07	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تطوير القوة المميزة بالسرعة.					الهدف

التوجيهات	ضوابط العمل	التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>	<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب إسقاط الحواجز والأقمار.</li> <li>- التسديد يكون بقوة.</li> <li>- وضع الكرة في المرمى.</li> <li>- الأداء السليم لحركات عضلات البطن.</li> <li>- التنفس الجيد.</li> <li>- التركيز خلال التسديد.</li> <li>- استخدام كلا الرجلين.</li> </ul>	<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 10 راحة كاملة بين المجموعات</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 10 راحة كاملة بين المجموعات</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 15 راحة كاملة بين المجموعات</p>	  	<p>التمرين 1: - كل لاعب المجموعة يقوم بالفوز الجانب بحيث تكون الرجلين بوضعية مضمونة.</p> <p>التمرين 2: يقوم اللاعب الأول من المجموعة بالثوب من فوق الحاجز وإرجاع الكرة بالرأس إلى الزميل الذي يقابله</p> <p>التمرين 3: مباراة تطبيقية مصغرة يكون فيها تنسيق دفاعي أن يكون 5 ضد 3 و5 ضد 4.</p>	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمدد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>	<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التمدد والمرونة المختلفة</li> </ul>	المرحلة النهائية

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	الصف	رقم الحصة
بوفليغة عيسى بولسان مروان	2019-03-10	الملعب البلدي -الطاهير-	75 دقيقة	اشبال 15 -17-	09
الهدف	تطوير التسديد مع المراوغة إلى المرمى				

المراحل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>عند الصفارة يقوم اللاعب 1 بالقفز جانبياً على القمع، ثم تمريرة ضعيفة إلى 2 بين المدافعين 3 و 4 ثم يحاول اللحاق بالكرة قبل المدافعين ويسددها.</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقف اللاعبون في منتصف الملعب وعند الصفارة يصوب اللاعب الكرة نحو المرمى بالرجل اليمنى ثم يجري مسافة 10 متر لاستقبال الكرة من الزميل ثم يسدد بالرجل اليسرى نحو المرمى.</p> <p>التمرين 3:</p> <p>أداء الكرات الثابتة من مسافات مختلفة ووضعيّات متنوعة مباشرة وغير مباشرة.</p>	  	<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>راحة كاملة بين المجموعات</p> <p>الشدة: 70% إلى 80% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة كاملة</p> <p>الشدة: 70% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة غير كاملة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب إسقاط الأقماع.</li> <li>- التسديد يكون بقوة.</li> <li>-مراوغة المدافع .</li> <li>- الأداء السليم لتمرين .</li> <li>- الاستقبال الجيد والتحكم في الكرة .</li> <li>- التركيز خلال التسديد.</li> <li>- الجدية في العمل -التسديد بقوة مع التركيز على الاطار</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التمدد والمرونة المختلفة</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمدد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>

رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
10	اشبال 15 -17	75 دقيقة	الملعب البلدي -الطاهير-	2019-03-31	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تطوير القوة المميزة بالسرعة					الهدف

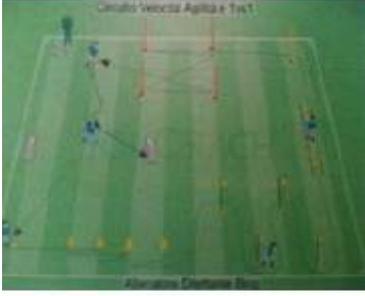
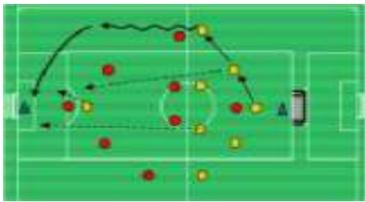
التوجيهات	ضوابط العمل	التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء</li> <li>والتركيز على العمل.</li> </ul>	<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- المنادة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب إسقاط الأدوات .</li> <li>- احترام الدور .</li> <li>- التركيز علي الكرة مع استخدام كلا الرجلين .</li> <li>- التنفس الجيد.</li> </ul>	<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د راحة كاملة</p>	  	<p>التمرين الأول: عند الصفارة ينطلق اللاعب فيقفز فوق العوارض قفزات مساوية ثم الجري بسرعة بين الأعلام يم يقوم بالجري بالكرة ثم يمررها ويستقبلها ثم يجري بها إلى القمع الأخير ثم يمررها مرة ويتجاوز العوارض.</p> <p>- التمرين الثاني: يقوم اللاعب الأول من المجموعة بالقفز فوق العوارض ثم يتجه بسرعة إلى الأمام الي القمع عمل مشية البطة ثم الحجل بساق واحدة يمينى ثم يسرى ثم العودة إلى آخر الصف بسرعة .</p> <p>- التمرين الثالث: مباراة تطبيقية مصغرة 4 ضد 4 مع محاولة ترويض الكرة ثم تمرير الكرة أي بلمستين فقط.</p>	المرحلة الرئيسية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- النظر الي الامام</li> <li>- استخدام كلا الرجلين .</li> <li>- الابتعاد عن الالتحامات العنيفة</li> </ul>	<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د راحة كاملة بين المجموعات 70% من vam</p> <p>الحجم: 20د راحة غير كاملة</p>			

<p>- التمديد الجيد. - العودة إلى الطبيعية</p>	<p>الشدة: 10-20% الوقت: 10 د</p>		<p>- جري خفيف حول الملعب - أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
---	--------------------------------------	---	---	-------------------------

رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
11	اشبال 15 17-	75 دقيقة	الملعب البلدي -الطاهير-	2019-04-02	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تطوير التسديد إلى المرمى من وضعيات مختلفة وتحت الضغط					الهدف

المراحل	الوضعيّات التدرّيبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المنادة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول:</p> <p>يقوم المهاجم بالجري ومحاولة التمرير العرضي للمهاجمين داخل منطقة الجزاء مع محاولة المدافعين لمنع الخطورة على المرمية .</p> <p>- التمرين الثاني:</p> <p>يقوم لاعب الدفاع بتمرير الكرة للمهاجم الذي يستلم الكرة محاولاً مراوغة المدافعين والتسديد بقوة التمرين 3:</p> <p>يقسم الفريق الى مجموعتين 5 ضد 5 مع حارس مرمى والتركيز على الدفاع من الكرات العرضية .</p>		<p>الشدة: 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة كاملة</p> <p>إيجابية</p> <p>الشدة: 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة كاملة</p> <p>إيجابية</p> <p>الشدة: 70% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة غير كاملة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- احترام الصافرة</li> <li>- التركيز على الدفاع ومنع التسجيل</li> <li>- الانطلاق في نفس الوقت للوصول بالكرة</li> <li>- تبادل الادوار وقت الراحة</li> <li>- تبادل كرات سريعة وقصيرة</li> <li>- الرتقاء بالراس</li> <li>- تجنب الالتحام بالدفاع</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمديد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	الصف	رقم الحصة
بوفليغة عيسى بولسان مروان	2019-04-04	الملعب البلدي -الطاهير-	75 دقيقة	اشبال 15 -17-	21
الهدف	تطوير القوة المميزة بالسرعة				

المراحل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين الأول:</p> <p>يجري اللاعب بسرعة إلى القمع الثاني ثم يرجع إلى القمع الأول ثم يجري إلى الرابع ويرجع إلى الثالث ثم الجري بين الأعلام ثم يتجه نحو السلسلة ثم يقفز فوق العوارض ثم يجري بسرعة على العلم الثاني ثم يرجع إلى العلم الأول ثم العلم الثالث مع بعدها يتراجع إلى الخلف إلى العلم الرابع ثم يتجه على الكرة أين يقوم بالمراوغة ويسد على إحدى المرمين.</p> <p>- التمرين الثاني:</p> <p>يقفز اللاعب فوق العوارض ثم الجري بالكرة من بين الأعلام ثم يمرر إلى زميله الذي يعيد الكرة إليه ويقوم بمراوغة اللاعب ويصوب نحو المرمى.</p> <p>- التمرين الثالث:</p> <p>مباراة مصغرة في كرة القدم</p>	  	<p>الشدة: 90% من vam</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>راحة ناشطة</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>راحة نشطة</p> <p>الشدة: 70% من vam</p> <p>الشدة: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- احترام الزميل مع العمل الجاد .</li> <li>- أداء التمارين بالشدة المطلوبة</li> <li>- تجنب التعثر او السقوط .</li> <li>- الأداء السليم لحركات عضلات البطن.</li> <li>- التنفس الجيد.</li> <li>- الجري يكون بسرعة قصوى مع التسديد بكلاتا الرجلين .</li> <li>- تجنب التخلات مع الزميل</li> </ul>

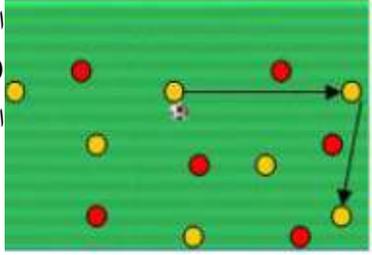
<p>- التمديد الجيد. - العودة إلى الطبيعية</p>	<p>الشدة: -10 %20 الوقت: 10 د</p>		<p>- جري خفيف حول الملعب - أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
---	---	---	---	-------------------------

رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
13	اشبال 15-17	75 دقيقة	الملعب البلدي - الطاهير -	2019-04-07	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تطوير التسديد الي المرمى مدمج بتطوير القوة المميزة بالسرعة					الهدف

المراحل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> <li>- اللعب باليد مع محاولة التسجيل بالراس في احدى الشبكات</li> </ul>	 	<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقسم اللاعبين الي مجموعتين A وB حيث المجموعة الاولى تقوم بالتسديد الي المرمى بعد تمرير الكرة الي المجموعة الاخرى وتبادل الاماكن المجموعة تقوم باستلام الكرة بعد التحرك الي الركنية واعادتها الي منطقة الجزاء لتسديد</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقسم الفريق الي مجموعتين وعند اعطاء الاشارة يتقدم الاول من كل مجموعة بالكرة المقدمة من المدرّب حتي خط 18م وتهيئتها لتسديد</p> <p>التمرين 3:</p> <p>القفز على الحواجز 20م ثم استقبال الكرة ثم رفع الركبتين استقبال وارجاع تمريرة عالية ثم الجري بين الشواخص استقبال الكر والعودة بيها الي البداية</p>	  	<p>الشدة: 60% إلى 70% من vam</p> <p>الحجم: 15د</p> <p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>الحجم: 20د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-احترام المساحة المخصص لتمرين</li> <li>-رجل الارتكاز تكون موازية لرجل الضاربة</li> <li>- التسديد في اطار المرمى</li> <li>- العمل يكون في وقت واحد بين المجموعتين</li> <li>-رفع الراس عند التسديد مع استعمال القدمين</li> <li>- التركيز علي تسجيل اكبر عدد من الاهداف</li> <li>-احترام الادور مع الانتباه للعمل والجدية</li> </ul>

<p>- التمديد الجيد. - العودة إلى الطبيعية</p>	<p>الشدة: -10 %20 الوقت: 10 د</p>		<p>- جري خفيف حول الملعب - أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</p>	<p>المرحلة النهائية</p>
---	---	---	---	-------------------------

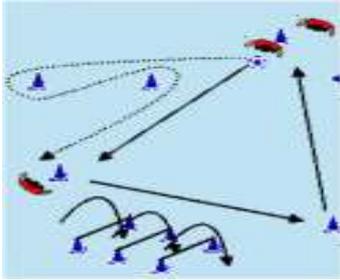
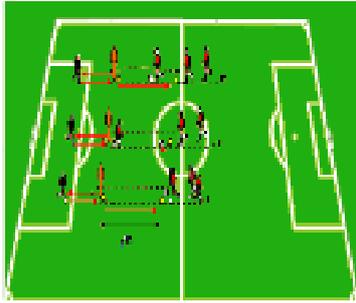
رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
14	اشبال 15 -17	75 دقيقة	الملعب البلدي -الطاهير-	2019-04-09	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تطوير التسديد إلى المرمى من الحركة+ القوة المميزة بالسرعة					الهدف

المراحل	الوضعيّات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>مساحة مستطيلة الشكل يقف اللاعبون في منتصفها علي بعد 30م ويسدد الكرة بقوة الي المرمى برجل اللعب ثم ينطلق ليقدم له الزميل كرة اخريفي خط 18م لسسدها بالرجل الاخري .</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقسم الفريق الي فوجين كما في الشكل يسدد اللعب من الفوج 1 على شكل كرة عالية الي الفوج 2 الذي يتحكك فيها ويسدها الي المرمي مع تغير الافواج</p> <p>التمرين 3:</p> <p>تقسيم الفريق الي 3 افواج مع مهاجم ومادافع كما في الشكل حيث لاعب مجموعة الوسط يمرر الكرة ولاعب الهجوم يحاول خداع المدافع بالتمرير او التسديد من خارج منطقة 18 م</p>		<p>الشدة: 70% إلى 90% من vam</p> <p>70% إلى 90% من vam</p> <p>70% إلى 90% من vam</p> <p>الوقت: 20د</p> <p>15د</p> <p>15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التركيز علي التسدي بباطن القدم</li> <li>-استعمل القدمين</li> <li>- الانتباه اثناء الاستلام</li> <li>ومحاولة التسديد</li> <li>- التسديد الي الزاوية البعيدة بقوة</li> <li>-احترام الزميل</li> <li>-اقتناص الوقت</li> <li>الملائم لتسدد</li> <li>-تبادل الادوار</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب بالكرة</li> <li>باستعمال الكرة</li> <li>- أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمديد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>

رقم الحصة	الصف	الوقت	مكان التدريب	التاريخ	المدرّب
15	اشبال 15-17	75 دقيقة	الملعب البلدي - الطاهير -	2019-04-11	بوفليغة عيسى بولسان مروان
تحسين القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد إلى المرمى					الهدف

المراحل	الوضعية التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناداة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>يقسم الفريق الي مجموعتين حيث يجري اللاعب الاول من فوج لاستلام الكرة المناولة من الحارس ثم الجري بيها في المرمى المعاكس وعند خروج المدافع يسدد الكرة ويتم العمل في نفس الوقت</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يقسم اللاعبين الي 3 مجموعات 1 و 3 مهاجمين و 2 مدافعين حيث يقوم لاعب المجموعة 1 بالجري بالكرة وارسالها الي لاعب المجموعة 3 الذي يقفز في نفس الوقت على الحوجلا ويستلم الكرة محاولا التسديد ولاعب المجموعة 2 يقوم بالجري المتعرج بين الاقماع محاولا قطع الكرة ومنع اللاعب من التسديد.</p> <p>التمرين 3:</p> <p>يتم العمل مثلثا حيث يقوم اللاعب 1 بمناولة كرة نصف عاية للعب 2 والذي يكون ظهره مواجه للمرمى ثم يسطر عليها ويغير اتجاهه ويعددها نصف عالية للعب 1 الذي غير مكانه الي الرية فيستلمها ويسددها بقوة</p>		<p>الشدة: 90%</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>الشدة: 80%</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>الشدة: 80%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- احترام الزميل</li> <li>- محاولة انتهاء الهجمة ف اقل وقت</li> <li>- رفع الراس عند الجر بالكرة</li> <li>- العمل بالمساحة المخصص لتمرين</li> <li>- الانتباه للاعلام وعدم ملامستها</li> <li>- التسددي بقوة ويكلا الرجلين</li> </ul>
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التمديد والمرونة المختلفة</li> </ul>		<p>الشدة: 10-</p> <p>20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمديد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>

المدرّب	التاريخ	مكان التدريب	الوقت	الصف	رقم الحصة
بوفليغة عيسى بولسان مروان	2019-04-14	الملعب البلدي -الطاهير-	75 دقيقة	اشبال 15 -17	16
الهدف	تطوير التسديد إلى المرمى مع تطوير القوة المميزة بالتسديد لأطرف السفلى				

المراحل	الوضعيات التدريبية	التشكيلات	ضوابط العمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المنادة</li> <li>- شرح هدف الحصة.</li> <li>- جري خفيف حول الملعب.</li> <li>- القيام بالإحماء العام والخاص</li> </ul>		<p>الشدة: 20-30%</p> <p>الحجم: 15د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المجموعة.</li> <li>- الإحماء والتركيز على العمل.</li> </ul>
المرحلة الرئيسية	<p>التمرين 1:</p> <p>4 لاعبين مدافعين ضد 3 لاعبين مهاجمين في مساحة مربعة في حالة نزع الكرة من المهاجمين بالضغط تعاد الكرة للعب الارتكاز وينتد هجوم ضاغط على فريق المافعين محاولا تسجيل هدف</p> <p>التمرين 2:</p> <p>يوزع اللاعبين كما في الشكل حيث يقوم اللاعب الأول بالجري بأقصى سرعة بين الأعماع ثم القفز على الحواجز ثم العودة خلف الزميل وهكذا .</p> <p>التمرين 3:</p> <p>الجري بالسيطرة على الكرة مسافة 30م ثم مراوغة المدافع الوهمي ثم مناولة الكرة مع المدرب ثم تمريرها إلى الزميل الذي يليه</p>	  	<p>الشدة: 90%</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>راحة كاملة</p> <p>الشدة: 80%</p> <p>الحجم: 20د</p> <p>راحة كاملة</p> <p>الشدة: 70%</p> <p>الحجم: 20د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب إسقاط الحواجز والأعماع.</li> <li>- التسديد يكون بقوة.</li> <li>- وضع الكرة في المرمى.</li> <li>- الأداء السليم لحركات عضلات البطن.</li> <li>- التنفس الجيد.</li> <li>- التركيز خلال التسديد.</li> <li>- استخدام كلا الرجلين.</li> </ul>
المرحلة النهائية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الملعب</li> <li>- أداء حركات التمدد والمرونة المختلفة</li> </ul>		<p>الشدة: 10-20%</p> <p>الوقت: 10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمدد الجيد.</li> <li>- العودة إلى الطبيعية</li> </ul>



## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم -صنف أشبال- (15-17) سنة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قصدية تكونت من 20 لاعب، متمثلة في لاعبي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بواقع 10 لاعبين لكل فريق للموسم الرياضي 2019/2018 واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذه الدراسة، كما استخدمت الإختبارات البدنية والمهارية كأداة بحث، واعتمدنا في الدراسة الميدانية على وحدات تدريبية وتم جمع البيانات عن طريق الاختبارات القبلية والبعديّة، ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية (spss)، لتحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها لأثر طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم -صنف أشبال- (15-17) سنة.

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن لطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة أثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وقوة التسديد لدى لاعبي كرة القدم ويتضح ذلك من خلال وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، وذلك لصالح الإختبار البعدي.

### Summary :

The aim of the study was to identify the effect of the high-intensity infant training method in the development of the strength of speed and strength of payment in football players (15-17 years). In order to achieve this, the study was conducted on a target sample consisting of 20 players, Al-Taher Municipality was divided into two equal groups of 10 players per team for the 2018/2019 sports season. The study used the experimental approach to suit the nature of this study. Physical and skill tests were used as a research tool. In the field study we relied on training modules. (Spss) to analyze and interpret the results obtained for the effect of the high-intensity infant training method in the development of the strength of speed and strength of payment in football players - a class of cubs (15-17 years).

This study found that the high frequency training method has an effect on the development of the strength characteristic of the speed and strength of the payment of football players. This is evident by the existence of statistically significant differences between the tribal and the remote, in favor of the post-test.